

Höngger Zeitung

Heute mit
Sympathiebrief
Einzahlungsschein in der Beilage



Zahnarzt
im Zentrum von Höngg
Dr. med. dent. Silvio Grilec

Über 30 Jahre im Dienste der
Zahngesundheit in Höngg

Limmattalstrasse 204, 8049 Zürich
Telefon 044 342 44 11 · www.grilec.ch

Weil Sie einzigartig sind.



colffeuranya

+41 44 341 60 61 | tansa.ch | 8049 Zürich



**Sauberkeit:
unsere stärkste Seite.**

POLY-RAPID AG
Facility & Clean Services
www.poly-rapid.ch, Tel. 058 330 02 02

POLYRAPID
SAUBERE ARBEIT

Tief im Hönggerberg



Markant sind die massiven Rohre, die an den Ecken befestigt sind. Es handelt sich um sogenannte Baugrubenspriessungen, die den Druck stabilisieren. (Foto: dad)

An der Wolfgang-Pauli-Strasse klappt eine gigantische viereckige Grube. Dort soll das neue Physikgebäude der ETH Zürich mit dem Kürzel HPQ entstehen. Aktuell ist die Grube 20 Meter tief, weitere 8 Meter folgen. Warum dabei von einem Pool die Rede ist und weshalb das Bauen in den Fels so wichtig ist, erläutert der Besuch auf der Baustelle.

Seite 5

40 Jahre Sydefädeli

Das Gesundheitszentrum für das Alter feierte sein 40-Jahr-Jubiläum. Stadtrat Andreas Hauri hielt die Festrede und hob die Vielseitigkeit der Menschen und Möglichkeiten im Sydefädeli hervor.

Seite 9

Tagesschule: ein Fazit

In Höngg hat die Schule Lachenzelg vor einem Jahr den Wandel zur Tagesschule vollzogen. Das bedeutet einen durchgeplanten Tag.

Seite 15

**Damit Ihr Miet-
haus Miethaus
bleibt**

Bei uns kann die Mieterschaft nach dem Kauf Ihrer Liegenschaft bleiben – zur gleichen Miete. 043 322 14 14

pwg.ch

Stiftung PWG zur Erhaltung von preisgünstigen Wohn- und Gewerberäumen der Stadt Zürich



RIEDHOF

Leben und Wohnen im Alter

**Persönlich. Geborgen.
Professionell.**

Gerne zeigen wir Ihnen unser schön gelegenes Alters- und Pflegezentrum.



Das Neueste aus Höngg immer auf www.hoengger.ch

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---------------------------------------|---------|
| Baugrube ETH Hönggerberg | 5 |
| Kunst an der Bauwand | 7 |
| Jubiläum Sydefädeli | 9 |
| Gewerbe-Schnuppertag | 11 |
| Oktoberfest im Wohnzentrum Frankental | 11 |
| Wellness-Seiten | 12 & 13 |
| Tagesschule Lachenzelg | 15 |
| GVZ-Kolumne | 16 |
| Höngg aktuell | 17 |
| Ausblicke | 18 |
| Kirchen | 22 |
| Dagmar schreibt | 23 |
| Verlosung Rigiblick | 24 |
| Rückblick Metzgete | 24 |

Impressum

Der «Höngger» erscheint 14-täglich (donnerstags), mit Ausnahme der Schulferien, der «Wipkinger» erscheint quartalsweise.

Herausgeberin: Quartierzeitung Höngg GmbH, Meierhofplatz 2, 8049 Zürich, Telefon 044 340 17 05

Konto: UBS AG, 8098 Zürich, IBAN CH81 0027 5275-8076 6401 R

Abo Schweiz: CHF 108.- pro Jahr, exkl. MwSt.

Redaktion:

Daniel Diriwächter (dad), Redaktionsleitung, Dagmar Schröder (das), Redaktorin, Jina Vracko (jiv), Assistentin Redaktion und Inserate, E-Mail: redaktion@hoengger.ch

Kürzel: e (eingesandter Text), mm (Medienmitteilung), red (Redaktion), zvg (zur Verfügung gestellt)

Korrektur: Ursula Merz

Layout: bartók GmbH, Oliver Staubli, 8049 Zürich

Druck: Druckzentrum Zürich, 8045 Zürich

Inserate, Marketingleitung und Verlagsadministration:

Petra England (pen), Telefon 043 311 58 81 E-Mail: inserate@hoengger.ch

Inserateschluss «Höngger»:
Montag, 10 Uhr, Erscheinungswöchentlich

Inserateschluss «Wipkinger»:
Mittwoch der Vorwoche, 10 Uhr

Insertionspreise:

www.hoengger.ch/inserieren

Auflage «Höngger»: total verbreitete Auflage (WEMF-beglaubigt): 13 765 Exemplare

Auflage «Höngger» und «Wipkinger»: total verbreitete Auflage (WEMF-beglaubigt): 24 028 Exemplare

Gratis-Zustellung in jeden Haushalt in 8049 Zürich-Höngg sowie quartalsweise in 8037 Zürich-Wipkingen

Bauprojekte

Ausschreibung von Bauprojekten gemäss § 314 Planungs- und Baugesetz (PBG): Die ausgeschriebenen Baugesuche können auf portal.ebaugesuche.zh.ch digital eingesehen werden.

Dauer der Planaufgabe: bis 31. Oktober

Gustave-Naville-Weg neben 9, Versuchsanlage (Erdbebensimulation) in den Geschossen A-C

und neues Aussenlagergebäude, F Oe WLD, ETH Zürich, Immobilien, OCT / Assetmanagement Zentrum, Binzmühlestrasse 130. Nummer: 2024/0719
Kontakt: Amt für Baubewilligungen (Quelle: «Städtisches Amtsblatt», 9. Oktober)

Dauer der Planaufgabe: bis 7. November

Am Hönggerberg 108, PV-Anlage auf Ökonomiegebäude, F, ewz, Stadt Zürich, Tramstrasse 35.

Bläsistrasse 3, Ausbau DG mit neuen Fenstern und Schlepplängen, teilweise Fensterersatz und Umbau der Geschäftsflächen im EG, W4, Patrizia Heim, Sureweg 1, 6318 Walchwil.

Nummer: 2024/0735

Kontakt: Amt für Baubewilligungen (Quelle: «Städtisches Amtsblatt», 16. Oktober)

Alle Angaben ohne Gewähr.

Bestattungen

Bühler geb. Keiser, Erna, Jg. 1932, von Kirchberg SG; verwitwet von Bühler-Keiser, Alois Canisius; Limmatalstrasse 371.
Hanstein-Limpert, Jürgen Hermann Wilhelm, Jg. 1941, von Altishofen LU; Gatte der Hanstein geb. Limpert, Christa Josefa; Naglerwiesenstrasse 13.
Wittwer, Stephan, Jg. 1953, von Zürich und Linden BE; Imbisbühlstrasse 144.

Kennen Sie jemanden, der den «Höngger» nicht im Briefkasten hatte?

Bitte melden Sie es uns:

Telefon 043 311 58 81.
Danke.



Stadt Zürich
Gesundheitszentren für das Alter

Veranstaltungen im Gesundheitszentrum für das Alter Sydefädeli

Konzert von Brigitte Chiozza «Evergreens und Schlager»

Mittwoch, 6. November 2024, 14.30 Uhr

Märchenstunde mit Andrea Studer

Mittwoch, 13. November 2024, 14.30 Uhr

Bildervortrag «Wanderland Schweiz – Via Alpina» mit Corrado Filippini

Mittwoch, 20. November 2024, 14.30 Uhr

Konzert vom Silberhorn Duo

Mittwoch, 27. November 2024, 14.30 Uhr



Gesundheitszentrum für das Alter Sydefädeli
Hönggerstrasse 119
8037 Zürich
+41 44 414 07 07

Leben im Zentrum.
stadt-zuerich.ch/gfa-sydefaedeli

Höngger Newsletter



Schiessdaten im November

300-Meter-Schiessen und Schiesszeiten

Samstag, 2. November, 14–16 Uhr (Morgarten- & Uster-Schiessen)
Samstag, 23. November, 14–17 Uhr

Die Allmend Hönggerberg ist während dieser Zeiten gemäss den Sicherheitsvorschriften des VBS zwischen Schützenhaus und Zielhang gesperrt. Die Absperrungen sind signalisiert.

Pistolenübungen

Ohne Absperrungen zusätzlich Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
16–20 Uhr Kleinkaliber,
17–19 Uhr Grosskaliber.

Zusätzlich am Samstag, 30. November, 14–16 Uhr

Quelle: Schiessplatzgenossenschaft Höngg

Nachgefragt: Die Antenne auf dem Höggerberg

Was hat es mit der Antenne bei der Emil-Klöti-Strasse auf sich? Der «Högger» hat nachgefragt.

Als Ende September auf dem Höggerberg eine neue Antenne aufgestellt wurde, war die Verwunderung der Anwohnerschaft gross. Eine Recherche der «Högger Zeitung» hat ergeben, dass die Antenne, die auf privatem Grund bei der Emil-Klöti-Strasse steht, vom Telekommunikationsanbieter Salt installiert wurde. «Die Optimierung der Netzabdeckung und -leistung bleibt unsere



Sorgt für Gesprächsstoff: die Antenne bei der Emil-Klöti-Strasse. (Foto: zvg)

oberste Priorität, um unsere Kundschaft bestmöglich zu bedienen. In diesem Rahmen planen wir Massnahmen in der Region Högger», heisst es bei der Medienstelle von Salt. Man suche daher nach geeigneten Standorten und teste aktuell die Position bei der Emil-Klöti-Strasse. Das Vorhaben wurde von der Stadt bewilligt und die Testphase sollte vor Jahresende abgeschlossen sein. Sollte diese erfolgreich sein, würde Salt am gleichen Ort oder in unmittelbarer Nähe einen festen Standort anstreben. Aber auch wenn ein geeigneter Platz gefunden wird: Antennenstandorte benötigen immer eine Baubewilligung. (red) ○

EDITORIAL



Vielfalt

Das Schöne am Journalismus ist, dass wir, die in diesem Beruf arbeiten, regelmässig in fremde Welten eintauchen. Allein in einem begrenzten Gebiet wie Högger ist die Vielfalt riesig. Wir haben die Möglichkeit, Orte zu besuchen, die anderen verwehrt bleiben, etwa die riesige Baugrube auf dem Campus der ETH Zürich Höggerberg. Wir treffen auf unterschiedliche Menschen, die uns ihre Sicht der Dinge erklären, egal welches Thema sie bearbeiten. Wir erfahren vermeintlich Geheimes aus dem Quartier, etwa über Kunst auf der Bauwand oder eine ominöse Antenne auf dem Höggerberg. Und wir blicken voraus, auf Bazare, Spaziergänge und Sternmärsche.

Wir wünschen Ihnen viele interessante und unterhaltsame Momente mit dem neuen «Högger». Mit im Gepäck ist unser Sympathiebrief, der in einer Zeit an Sie gelangt, in welcher der Zeitungsjournalismus auf dem Prüfstand ist. Unser «Högger» ist eine unabhängige Zeitung seit 98 Jahren. Das ist gut so. Und das soll so bleiben.

Beste Grüsse
Daniel Diriwächter
Redaktionsleiter

ORIENTTEPPICH-WERKSTATT

Jetzt Aktion Ab heute 7 Tage gültig

30% auf Teppichwäsche und Teppichreparatur

Teppichwäsche ab 19.90 Fr./m²



Kostenlose Beratung sowie Abhol- und Bringservice im Umkreis von 100 km






Vorher



Nacher

www.orientteppichwerkstatt.ch
info@orientteppichwerkstatt.ch

Orientteppich-Werkstatt
Adliswil
Albisstrasse 14, 8134 Adliswil
Telefon 043 545 19 69
Handy 076 388 65 89

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo geschlossen
Di-Fr 10-18 Uhr
Sa 10-15 Uhr

Sympathiebrief verpasst?

Der «Högger» wird zu rund 90% aus Werbeeinnahmen finanziert – und zu wichtigen 10% aus Ihren Sympathiebeiträgen.

Herzlichen Dank!

IBAN: CH76 0027 5275 8076 6402 H
UBS Switzerland AG, 8098 Zürich

Vermerk:
«Sympathiebeitrag Högger»

Jetzt mit TWINT bezahlen!

QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Zahlung bestätigen



KUSTERS zu Ihren Diensten:
Wir **räumen**, was leer sein muss, **zügeln, transportieren, reinigen** und **kaufen**
Rares für Bares

Kontakt:
hm.kuster@bluewin.ch
076 342 38 16 / 079 405 26 00

Fragen zu Inseraten?

Wir beraten Sie gerne.
Auf Wunsch gestalten wir auch Ihr Inserat.

043 311 58 81
inserate@hoengger.ch

reformierte
kirche zürich
kirchenkreis zehn



Ökumenischer Trauertreff

Mittwoch, ab 6. November, 19.30–21 Uhr
Sonnegg Höngg

Eine Begegnungsmöglichkeit für Menschen, die Schweres erlebt haben, gerne mit anderen zusammen sein und vielleicht darüber reden möchten. Die Treffen beginnen mit einem gemeinsamen Einstieg. Danach ist Raum für den Austausch. Jede und jeder entscheidet selber, wie weit er / sie eigene Erfahrungen einbringen möchte.

Weitere Daten:

4. Dezember, 8. Januar, 5. Februar, 5. März, usw.
Keine Anmeldung nötig.

Ökumenische Leitung:

Anne-Marie Müller, 043 311 40 54, und Matthias Braun, 043 311 30 35
www.kk10.ch/trauer

ETH zürich

Active Sundays auf dem Hönggerberg

Eine einmalige Bewegungslandschaft erwartet Kinder bis acht Jahre im Sport Center Hönggerberg.

Kostenloser
Eintritt



Nächste Termine

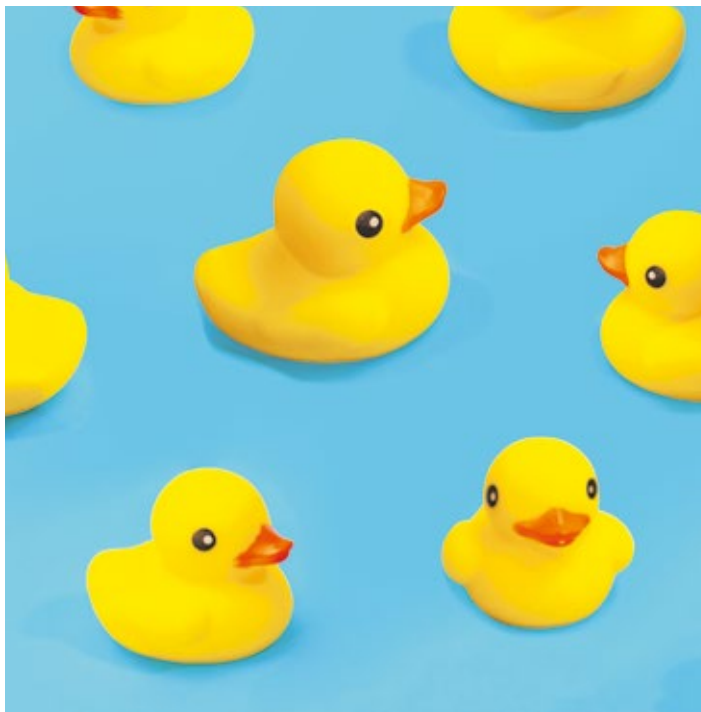
27. Oktober 2024
24. November 2024
22. Dezember 2024
26. Januar 2025
23. Februar 2025
30. März 2025

Jeweils von 10 bis 17 Uhr.



Mehr erfahren?
ethz.ch/activesundays

ETH zürich



Vorträge, Experimente, Demos für Gross und Klein

Wunderstoffe

Von genialen Materialien und ihrer Kehrseite

27. Oktober bis 24. November 2024

Seit jeher nutzt der Mensch Rohstoffe aus der Natur. Heute produziert er massenhaft eigene Materialien. Welche schaden, welche nützen uns? Welche genialen Stoffe leben und reparieren sich selbst?

Eintritt frei. Alle Veranstaltungen unter www.treffpunkt.ethz.ch.

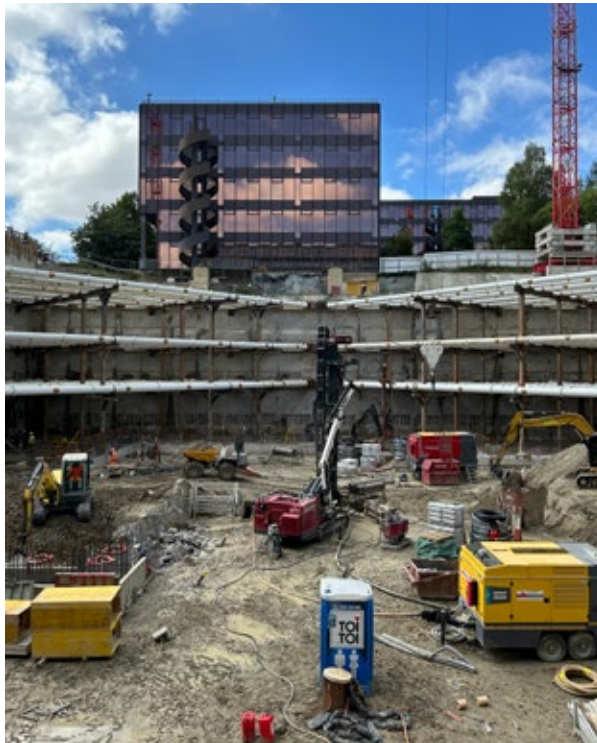
ERLEBNIS
ETH
Wissen für
alle!

TREFFPUNKT
SCIENCE CITY

www.treffpunkt.ethz.ch

In der Grube auf dem Höneggerberg

Es geht voran mit den Bauarbeiten des neuen Physikgebäudes HPQ der ETH Zürich. Ein Besuch vor Ort zeigt eindrücklich, wie umfangreich die Dimensionen des Projektes sind.



Die Grube hat aktuell eine Tiefe von 20 Metern, 8 weitere Meter folgen. (Fotos: dad)



Der Zugang zur Grube erfolgt über ein schmales Treppengerüst.

Daniel Diriwächter – Um Physiklabore vor Umwelteinflüssen wie Erschütterungen, Temperaturschwankungen oder Magnetfeldern abzuschirmen, ist ihre Erstellung tief in der Erde sinnvoll. Dort können hochsensible Experimente stattfinden. Die ETH Zürich baut seit rund zwei Jahren auf dem Höneggerberg ein solches Physikgebäude mit dem Kürzel HPQ (die «Hönegger Zeitung» berichtete). Es sei, wie die ETH damals mitteilte, das baulich komplexeste Projekt, das sie je realisiert habe. Das Gebäude wird nach den Plänen der Ilg Santer Architekten in Zürich erstellt.

In den Fels hinein

An der Wolfgang-Pauli-Strasse, dort, wo einst die Huber-Pavillons standen, klappt nun eine gigantische viereckige Grube. Die Baustelle ist aus Sicherheitsgründen gut abgeschirmt und bei der Vorbeifahrt schwer zu sehen. Ein Eindruck des Ausmasses entsteht, wenn die Grube von oben betrachtet wird, etwa vom benachbarten HIT-Gebäude – oder von ganz unten in der Baugrube. Daniel Baum,

Gesamtprojektleiter HPQ bei der Abteilung Immobilien der ETH Zürich, und die Fachstelle Campus Community Relations, luden die «Hönegger Zeitung» auf eine Führung ein. Seit knapp sieben Jahren ist Baum in das Projekt involviert. Die Bauarbeiten gehen voran. Wenn auch leicht verzögert: «Der Baugrund war massiver und daher musste der Terminalplan nach hinten verschoben werden», erklärt Baum. Planmässig wäre die finale Tiefe bereits Mitte des Jahres erreicht gewesen. Das sei nun im nächsten Frühling der Fall, so Baum. Die Grube hat aktuell, von der Wolfgang-Pauli-Strasse aus gerechnet, eine Tiefe von 20 Metern, 8 weitere Meter folgen. «Wir graben in den Fels hinein.» Das habe aber auch einen entscheidenden Vorteil: «Die Bodenplatten des Gebäudes werden im Fels verankert.» Auf ihnen werden künftig die Labore für sensible Experimente gebaut. Um Vibrationen minimieren zu können, werden diese Laborbereiche schwingungsarm auf gefedernten Sockeln gelagert. Die Anforderungen an die Vibrationsarmut sind bei diesen Laboren sehr hoch.

Zum Vergleich: Stellt man sich vor, welche Vibrationen ein Mensch noch spüren kann, so dürfen in den speziellen Laboren 130-mal weniger Vibrationen gemessen werden, um die gewünschten Resultate bei den Experimenten nicht zu gefährden. Grosse Störfaktoren sind beispielsweise die am zukünftigen Gebäude vorbeifahrenden Busse.

Ein Pool im Berg

Auffallend an der Grube sind die massiven Rohre, die an den Ecken befestigt sind. Es handelt sich um sogenannte Baugrubenspriessungen, die den Druck stabilisieren. «Wir haben hier sehr hohes Grundwasser», erklärt Baum. Dieses wird fortlaufend abgepumpt: «Stellen Sie sich einen Pool vor, bei dem das Wasser aussen ist, aber von innen abgepumpt wird.» Man baue das Gebäude quasi in den besagten Pool hinein, so Baum. Die Baugrubenspriessungen werden mit dem künftigen Bau des Gebäudes nach und nach abgebaut. Doch nicht nur die Labore sind der Grund für das tiefe Graben, sondern auch das gesamte Volumen des Gebäudes. So gehören überir-

disch angelegte Labor- und Bürogeschosse, ein öffentliches doppelgeschossiges Erdgeschoss und ein Dachgeschoss mit Haustechnikaufbauten dazu. In Zahlen: 15 294 Quadratmeter Arbeitsfläche werden auf 13 Geschossen untergebracht. Hinter dem Gebäude entsteht zudem der neue Teil des Flora-Ruchat-Roncati-Gartens mit einem Teich, der auch als Rückhaltebecken bei Starkniederschlägen dient.

Eine Gemeinschaft

In sechs Jahren soll das neue Physikgebäude, das nach den Energiestandards Minergie ECO sowie SGNI-Gold erschaffen wird und mit 311 Millionen Franken budgetiert ist, eröffnet werden. Nicht nur eine lange Zeit für Baum, sondern auch für die Angestellten, die in diversen Funktionen bei dem Bau engagiert sind. Aktuell seien es, so Baum, rund 30 Bauarbeiter vor Ort und insgesamt über 100 Personen aus Planungsteams, Spezialisten und ETH-internen Teams, die am Projekt beteiligt sind. Wenn der eigentliche Bau des Gebäudes beginnt, steige auch die Anzahl der auf dem Bau arbeitenden Personen. Die Dauer des Projekts sei für alle eine Herausforderung, aber das Engagement sei gross und es entstehe eine Gemeinschaft. ○

DER BLICK IN DIE GRUBE

Die ETH Zürich informiert auf ihrer Website laufend über die Entstehung des neuen Physikgebäudes. Drei Webcams liefern Einblicke in die Arbeiten:



JETZT GRABEN SICH DIE BAGGER IN DIE TIEFE

Artikel vom 10. November 2022 zum Baustart:



Garage Preisig

Scheffelstrasse 16
8037 Zürich
Telefon 044 271 99 66
www.garagepreisig.ch

**Verkauf von
Škoda und Mitsubishi
Service und Reparaturen
Reifenservice
Räderhotel
Carrosserie-Reparaturen**



Tankstelle

www.zahnaerztehoengg.ch

Zahnärzte

Dr. med. dent. Martin Lehner

Dr. med. dent.
Marie Montefiore

**Dentalhygiene
und Prophylaxe**

Praxis Dr. Martin Lehner
Limmattalstrasse 25
8049 Zürich-Höngg

Öffnungszeiten

Mo, Do: 8 bis 20 Uhr
Di, Mi: 8 bis 16 Uhr
Fr: 8 bis 16 Uhr

Telefon 044 342 19 30



BINDER Treuhand AG

Treuhand-, Revisions- und Steuerrechtspraxis

Daniel Binder
dipl. Wirtschaftsprüfer,
dipl. Steuerexperte

- Buchhaltungen, Steuern, Beratungen
- Revisionen und Firmen-gründungen
- Personaladministration
- Erbteilungen

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

KUNZLE DRUCK



Inhaber John Huizing

Künzle Druck ist für Sie da.

- Briefpapiere
- Couverts
- Visitenkarten
- Postkarten
- Formulare
- Doku-Mappen
- Plakate
- Broschüren

Künzle Druck AG • 8050 Zürich • 044 305 80 50 • kuenzledruck.ch

Coiffeur Michele Cotoia

Herren-Coiffeur
Limmattalstrasse 236
8049 Zürich

Reservation unter
Telefon 044 341 20 90

**Genug gesundes
Essen für die Welt?
Mit Ihnen geht das.**

Ihre Spende wirkt in Afrika und weltweit: biovision.ch

Da wächst was Gutes. biovision

Höngger ÄrztInnen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern
Bundesamt für Gesundheit BÄG

**SCHUTZ
VOR DER
GRIPPE**

**So schützen
wir uns.**

Nationaler Grippe-Impftag am 8. November 2024

Es ist wieder Zeit!

Aktuell empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit allen Personen ab 65 Jahren sowie Risikopatienten (chronisch Kranke, Übergewichtige mit BMI ≥ 40 , Frühgeborene) und schwangeren Frauen, sich mit dem bewährten Grippeimpfstoff vor einem schweren Verlauf zu schützen. Am Grippeimpftag dürfen Sie dafür **unangemeldet** in folgenden Praxen erscheinen:

Gemeinschaftspraxis am Meierhof, Praxiszentrum im Brühl und Praxis Dr. Schöttner

Wenn Sie einen anderen Tag vorziehen, vereinbaren Sie bitte in Ihrer Praxis einen Termin.

Risikogruppen

Die Grippe-Impfung wird empfohlen bei

- Personen ab 65 Jahren
- Personen (Kinder > 6 Monaten) mit chronischen Erkrankungen: Herzerkrankungen, Lungenerkrankung, Nieren oder Zucker-Krankheiten
- Personen mit Immundefiziten oder nach Milzentfernung
- Schwangeren Frauen und Frauen, die in den letzten 4 Wochen entbunden haben
- Frühgeborenen (geboren < 33. Woche, <1500 g), ab 6 Monate für die ersten zwei Winter nach der Geburt
- Personen mit massivem Übergewicht
- Pflege- und Medizinalpersonal
- Personen mit regelmässigem Kontakt zu Säuglingen unter 6 Monaten
- Personen mit regelmässigem oder beruflichem Kontakt zu Hausgeflügel oder Wildvögeln
- Personen, die in der Familie oder im Rahmen privater oder beruflicher Tätigkeit regelmässig engen Kontakt mit Risikopatienten haben

Die Kosten werden durch die Krankenkasse vergütet

Junge und Gesunde

Die saisonale Grippeimpfung kann ausserdem für alle Personen in Betracht gezogen werden, die ihr Risiko für eine Grippeerkrankung aus privaten und/oder beruflichen Gründen vermindern möchten.

Die Kosten betragen Fr. 30.– pauschal

Fensterreinigung



Für glasklaren Durchblick
in Höngg sorgt der
Fensterputzer Eric Patzen.



T: 078 300 21 90
www.fensterreinigung-patzen.ch

**Ihre Ärztin, Ihr Arzt berät Sie gerne bei Ihrem nächsten Besuch.
Weitere Informationen finden Sie unter impfengegengrippe.ch**

Kunst an der Bauwand

Die Högger Künstlerin Cécile Trentini hat an der Bauherrenstrasse eine Bauwand entdeckt und diese in ein Kunstwerk verwandelt.



Mitten in Högger: Eine Bauwand wird zum Kunstwerk. (Foto: zvg)

Yvonne Türlér – Cécile Trentini hat eine Affinität für Baustellen. Kein Wunder, dass die Höggerin von der rund 12 Meter langen Bauwand in der Nähe ihrer Wohnung an der Bauherrenstrasse angezogen wurde. Diese grosse Fläche rufe danach, bespielt zu werden, so Trentini. Allerdings machte sich die Künstlerin wenig Hoffnungen, dass sie grünes Licht bekommen würde. Doch die Erlaubnis der Bauherrschaft erfolgte schnell und sie rüstete sich mit Stiften sowie einer Warnweste aus, um beim Malen allfällige Gefahren zu bannen. Bei schönstem Herbstwetter, aber dennoch mit einem mulmigen Bauchgefühl, setzte sie am Wümmetfäscht-Sonntag den Stift an.

Ein farbenfrohes Werk

Trentini, aber auch die Bauherrschaft rechneten damit, dass die Aktion Kopfschütteln, Unverständnis oder sogar Ärger auslösen würde. Aber das Gegenteil war der Fall. Nur einige wenige – notabene jüngere Personen – fragten die Künstlerin, ob das, was sie da mache, nicht illegal sei. Die meisten Passant*innen blieben interessiert ste-

hen und gaben ihrem Gefallen am Kunstwerk gebührend Ausdruck. Einige bedankten sich sogar explizit für das farbenfrohe, fantasievolle Werk, für das die Künstlerin florale und geometrische Elemente vermischte und so das Gleichgewicht von Natur und Architektur versinnbildlichen möchte. Den ursprünglichen Plan, die Bauwand am Wümmetfäscht-Sonntag fertig zu gestalten, verwarf sie jedoch rasch. Mittlerweile hat sie schon über 20 Stunden investiert und in jeder Regenpause werden es mehr. Die Arbeit und die vielen netten Begegnungen, die daraus entstehen, bereiten ihr so viel Freude, dass sie sich entschlossen hat, im Sinne eines «work in progress» bis auf Weiteres daran zu arbeiten. ○

Mehr von Cécile Trentini:



almacasa
SELBSTBESTIMMT UMSORGT

Pflege und Betreuung in wohnlichem Umfeld. Sie finden Almacasa an sechs Standorten.

Mitten in der Gemeinde oder im Quartier bietet Almacasa professionelle Betreuung für ältere und pflegebedürftige Menschen, die ihr Leben vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr alleine bewältigen können.

Was Sie von uns erwarten können:

- Langzeitaufenthalte aller Pflegestufen
- Palliative Pflege
- freie Arztwahl (Heimarztbetreuung möglich)
- *Tages-/Nachtentlastungsaufenthalte, um pflegenden Angehörigen Erholung zu ermöglichen
- Akut- und Übergangspflege nach Spitalaufenthalt
- Ferienaufenthalte, 1 bis 5 Wochen

Almacasa ist von allen Krankenkassen anerkannt. Unsere Tarife liegen im Rahmen der Ergänzungsleistungen des Kanton Zürich. Der Aufenthalt im Almacasa ist daher in der Regel unabhängig von Einkommen und Vermögen finanzierbar.

* Basispreis Tagesaufenthalt: Fr. 123.–
Aufenthalte möglich in Weisslingen, Friesenberg und Regensdorf

Jobs & Karriere
Jetzt informieren!



- ▲ Almacasa Weisslingen
Dorfstrasse 3b
8484 Weisslingen
+41 52 544 44 44
weisslingen@almacasa.ch
- ▲ Almacasa Oberengstringen
Zürcherstrasse 70
8102 Oberengstringen
+41 43 544 22 22
oberengstringen@almacasa.ch
- ▲ Almacasa Friesenberg
Schweighofstrasse 230
8045 Zürich
+41 58 100 80 80
friesenberg@almacasa.ch
- ▲ Almacasa Pfungen
Bahnhofstrasse 7
8422 Pfungen
+41 52 544 99 99
pfungen@almacasa.ch
- ▲ Almacasa Regensdorf
Im Stockenhof 18
8105 Regensdorf
+41 43 544 49 49
regensdorf@almacasa.ch
- ▲ Almacasa Grünmatt
Grünmattstrasse 4
8055 Zürich
+41 58 100 80 70
gruenmatt@almacasa.ch



«Dr. Age» auf Radio 1 jeden Sonntag und als Podcast!



Almacasa bildet aus!



2024 Höngger BAZAR



Freitag, 1. November, 16–21 Uhr
Samstag, 2. November, 11–16 Uhr
Kirchgemeindehaus Höngg

Lassen Sie sich verzaubern vom märchenhaften Bazar ...

... mit zahlreichen Angeboten für alle Generationen:

- **Bazar-Restaurant** mit vielseitigem Buffet am Freitag und Herbstmenü am Samstag, Canapéauswahl, Dessertbuffet
- **Wurststand und Cüpli-Bar**
- **Verkaufsstände** für Adventskalender, Geschenkartikel, Blumengestecke, Konfi-Stand, Strickwaren (online unter www.handglismets.ch) und Selbstgemachtes
- **Familienprogramm:** Weihnachtsgeschenke basteln, Rösslireiten, Kinderschminken und Hüpfchile bei guter Witterung

Der Erlös geht an gemeinnützige Projekte im In- und Ausland.

Details:

kk10.ch/bazar-in-hoengg
oder Sarah Wipf, 031 311 40 61



Bazar Oberengstringen

Freitag, 25. Oktober, 16–19 Uhr
Samstag, 26. Oktober, 10–16 Uhr
Kirche und Kirchgemeindehaus
Oberengstringen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

- Verkaufsstände und grosser Flohmarkt mit tollen Schnäppchen
- Secondhand-Boutique für Damen, mit unschlagbaren Preisen
- Restaurant mit Abend- und Mittagessen, am Freitagabend mit Piano-Musik von Georgij Modestov
- Cüpli-Bar, Bratwurst- und Waffelstand
- Kinderprogramm am Samstagnachmittag
- tolles Nostalgie-Karussell auf dem Dorfplatz!

Details:

kk10.ch/bazar-oberengstringen oder
Sozialdiakon Peter Lissa, 044 244 10 70



Filmabend «City of Winds»

Mittwoch, 6. November, 19 Uhr
Reformiertes Kirchgemeindehaus Höngg
anschliessend Apéro

Eine eindrückliche Geschichte über den Konflikt zwischen Tradition und Moderne in der heutigen Mongolei, erzählt anhand eines 17-jährigen Schamanen, der zum ersten Mal verliebt ist.

Anmeldung bis 4. November an Pfarrer Matthias Reuter:
043 311 40 50 oder film@kk10.ch.

Infos: www.kk10.ch/68743. Kostenbeitrag: CHF 10.–

WipWest Yoga



Dienstags, 18–19 Uhr
WipWest Huus, Gruppenraum klein

Möchtest du nach einem strengen Arbeitstag deinen Geist entspannen und in den Körper finden? Sarah unterrichtet ein dynamisches Ganzkörper-Yoga für fitte Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Anmeldung per Mail an Sarah
(immerimflow@gmail.com)



Frau-Wohl-Sein

**Donnerstags, ab 14. November (3x),
18.30–19.45 Uhr, Sonnegg Höngg**

In der dreiteiligen Kursreihe für mehr Körperbewusstsein und Wohlbefinden machen wir Kräftigungs-, Atem- und Wahrnehmungsübungen und erhalten viele praktisch umsetzbare Tipps für den Alltag.

Infos und Anmeldung:

bis 6.11.
unter www.kk10.ch/70274



«Schön, dass ich alle Angehörigen treffe»

Zum 40-Jahr-Jubiläum lud das Gesundheitszentrum für das Alter Sydefädeli zum Feiern ein und schuf einmal mehr einen Ort der Begegnung. Viele Gäste genossen die kulinarischen Leckerbissen.

Aline Fuhrer – Volles Haus im Sydefädeli: Zum Jubiläumstag präsentierte sich das Gesundheitszentrum für das Alter von seiner besten Seite. Wo sonst der Eingangsbereich eher schlicht gehalten ist, schmückten an diesem Tag Girlanden in Rot und Gelb die Räumlichkeiten. Dazu wurden bunte und verlockende Essensstände aufgestellt: Für 30 Franken konnten sich die Gäste im Rahmen eines «All you can eat» den ganzen Tag durch das riesige Buffet schlemmen. Auf der Karte standen Pilzrisotto und Grillgut, Flammkuchen, Pizza und auch ein typisch tamilisches Gericht namens «Kottu Roti». Zur Nachspeise lockten Vermicelles, Kuchen, Mousse au Chocolat und frisch gebackene Apfelfringe in Zucker und Zimt gewälzt. Der obligate Geburtstagskuchen durfte natürlich nicht fehlen.

Für Othmar Immoos, Leiter Betreuung und Pflege, gab es neben dem Essen aber noch ein anderes Highlight an diesem Tag: «Heute sehe ich ganz viele Besucher*innen und Angehörige, die ich sonst nicht zu Gesicht bekomme.»

Ansprache von Andreas Hauri

Pünktlich um 11 Uhr eröffnete Betriebsleiter Douglas Smith die Feier. Im Anschluss trat Stadtrat Andreas Hauri vor die Anwesenden und würdigte in seiner Rede die



Othmar Immoos (Leiter Betreuung und Pflege), Andreas Hauri (Stadtrat), Douglas Smith (Betriebsleiter) und Renato Marra (Regionaler Geschäftsleiter Nord). (Foto: alf)

40-jährige Geschichte des Sydefädeli: «Vor dreissig Jahren hiess es, dass nur Alleinstehende oder verheiratete Paare willkommen sind. Heute hat sich das zum Glück verändert und das ist auch richtig so.» Hauri betonte, dass sich das Sydefädeli im Laufe der Zeit zu einem offenen und lebendigen Ort entwickelt habe, der für alle Menschen zugänglich sei. «Im Gesundheitszentrum für das Alter gibt es heute für jeden Geschmack etwas – ob sportlich, kulturell oder einfach

gesellig», sagte er. Anschliessend hob er die Bedeutung der Gemeinschaft hervor: «Bewohnende, Mitarbeitende, Angehörige – das Zusammenspiel von allen ist es, was dieses Haus so besonders macht.»

Der Blick zurück und nach vorne

«In diesen 40 Jahren haben wir viel erlebt. Die Bewohnenden werden immer älter. Besonders den Generationswechsel spüren wir: Die Kriegsgeneration wird nach und nach von den Babyboomern abge-

löst», sagte Smith. Damit gehe auch ein Wandel in der Mentalität und den Ansprüchen einher. Weiter sei das Sydefädeli selbst viel offener und dienstleistungsorientierter geworden: «Wir haben uns gemeinsam gut weiterentwickelt», sagte er lächelnd.

Jemand, der das Sydefädeli seit seiner Geburtsstunde kennt, ist die 87-jährige Ursula Schweizer, die heute dort wohnt. Sie ist genau an der gleichen Adresse aufgewachsen, denn früher stand anstelle des Sydefädeli ein bescheidenes Anwesen neben einem Bauernhof. «Wir lebten während des Kriegs und zu einer ärmlichen Zeit», sagte Schweizer. Sie erinnert sich an viele Gärten, an eine Mostpresse, einen Stall und drei Kühe des Bauern und an das Schlitteln auf den schneebedeckten Hängen. Stadtrat Andreas Hauri wünscht sich, dass das Gesundheitszentrum für das Alter weiterhin ein lebendiger Treffpunkt im Quartier ist. «Hier sollen sich Menschen begegnen, sich austauschen und sicher sein, gut aufgehoben zu sein», so Hauri. Auch Immoos hat Träume für die Zukunft: «Wir dürfen nicht stehenbleiben, sondern müssen uns laufend an die Bedürfnisse der Bewohnenden anpassen», sagte er. «Ich freue mich auf viele neue, spannende Lebensgeschichten.» ○

Urs Blattner

Polsterei – Innendekorationen

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

- Polsterarbeiten
- Vorhänge
- Spannteppiche

Das Neueste aus Höngg immer auf www.hoengger.ch



ZAHNARZTPRAXIS

Dr. Bahri ADIS

Hönggerstrasse 118
8037 Zürich

Telefon 044 271 68 68

Mail info@exceldent.ch

Neueröffnung aufgrund von Praxisübernahme



ZAHNARZTPRAXIS
Dr. Bahri ADIS

ZÜRICH
HÖNGG-WIPKINGEN



Reformationsgottesdienst und Kirchenkreisversammlung

Sonntag, 3. November, 10 Uhr

Ref. Kirche Oberengstringen, danach Mittagessen

Im diesjährigen Gottesdienst zum Reformationsfest begrüßen wir unseren neuen Pfarrer Max Schäfer, der Anfang September den Bereich Jugend und junge Erwachsene übernommen hat. Der reformierte Kirchenchor untermalt den Gottesdienst musikalisch mit Stücken von Mendelssohn. Wir laden Sie herzlich zu diesem feierlichen Begrüssungsgottesdienst ein.

In der anschliessenden Kirchenkreisversammlung informieren wir Sie über folgende Themen:

- Standortplanung der Kirchgemeinde Zürich: Hintergründe, Ziele, Vorgehen und Beteiligungsmöglichkeiten
- Visionsmonat September 2025: Informationen / Pläne in unserem Kirchenkreis

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und das gemeinsame Mittagessen im Anschluss!

Infos: www.kk10.ch/63714



Ökumen. Seniorenfest «Zum schrägen Uhu»

Samstag, 9. November, 14 Uhr

Ref. Kirchgemeindehaus Oberengstringen, anschliessend Zvieri



Die Senioren Bühne Zürich nimmt die Gäste am Seniorenfest mit in ein unterhaltsames, mörderisches Wochenende.

Alle Senior*innen des Kirchenkreises zehn und der katholischen Kirchgemeinde sind herzlich eingeladen.

Die Platzzahl ist beschränkt.

Anmeldung bis 1. November an Peter Lissa, peter.lissa@reformiert-zuerich.ch, 044 244 10 70

Infos: www.kk10.ch/68432



Aktion Weihnachtspäckli

Mittwoch, 20. November, 13–18.30 Uhr

Generationenhaus Sonnegg, Saal

Tausende Personen helfen mit, bedürftigen Menschen in Osteuropa eine Weihnachtsfreude zu bereiten. Vier christliche Hilfswerke organisieren gemeinsam die Sammlung, den Transport und die Verteilung.

Auch der Kirchenkreis zehn hilft mit:

Unser gemeinsames Ziel von 400 Paketen können wir nur mit Ihrer Hilfe erreichen.

- **Mithilfe am Aktionstag:** Sachspenden mitbringen und vor Ort verpacken (Verpackungsmaterial vorhanden) oder
- **Päckli fertig gepackt abgeben:** in Oberengstringen bis am 18. 11., in Höngg bis am 19. 11. im Sonnegg-Café (Mo–Fr, 14–17.30) oder ab 20. 11. im Saal.



Infos: kk10.ch/62213,

auf den aufliegenden Flyern oder bei Daniela Hausherr, 043 311 40 56



Bibeleinführung

Mittwoch, ab 6. November, 18–19 Uhr

Sonnegg Höngg

Anhand einer zweiwöchentlichen Einführung in biblische Texte haben Interessierte die Möglichkeit, sich mit der Bibel auseinanderzusetzen. Pfarrer Jens Naske gibt jeweils eine einstündige Einführung in ein biblisches Buch. Wer möchte, kann begleitend dazu dem täglichen Bibelleseplan folgen.

Eingeladen sind alle Interessierten, die Abende können auch einzeln besucht werden.

Weitere Daten: 20. Nov., 4. Dez, 18. Dez, 15. Jan., usw.

Kontakt: Pfarrer Jens Naske, 043 311 40 57

Infos und Daten: www.kk10.ch/70556



Der Höngger Onlineshop für Handgestricktes

handglismets.ch

Erlös zugunsten der Bazar-Projekte.

Bestellen Sie auch telefonisch unter 079 394 61 27.

Ein Hoch auf die Berufslehre

Ende September hatten Jugendliche der zweiten Sekundarstufe die Gelegenheit, in die Welt des dualen Bildungssystems einzutauchen. Sieben Klassen aus der Schule Lachenzelg waren dabei. Zwei Högger Firmen öffneten ihre Türen.

Es war das zweite Mal, dass die drei Vereine Made in Zürich Initiative, Gewerbeverband Stadt Zürich und Berufsbildungsforum Zürich einen Schnuppertag für Schüler*innen der zweiten Sekundarstufe organisiert und mitfinanziert haben. Der Anlass, der im Rahmen des Tages der urbanen Produktion stattfand und dessen Hauptfinanzierung durch einen Deckungsbeitrag im Rahmen des Regierungsratsbeschlusses gewährleistet ist, sollte die Attraktivität der Berufslehre sichtbar machen. Ausserdem sollte der Schnuppertag dabei helfen, den Fachkräftemangel in verschiedenen Branchen anzugehen.

Insgesamt 14 Klassen der zweiten Sekundarstufe aus Höngg, Wollishofen und Leimbach erhielten Ende September Einblicke in die Berufswelt. Dominiert hat dabei die Högger Schule Lachenzelg, von der gleich sieben Klassen – rund 150 Jugendliche – unterwegs waren, um einen Tag mit neuen Perspektiven zu erleben. Mit dem Besuch von zwei Betrieben am Vormittag – ausgewählt per Losverfahren – erhielten die Jugendlichen

einen praxisnahen Einblick. Insgesamt waren 56 Zürcher Betriebe mit von der Partie.

Besuch bei Kneubühler und bei der Spitex

In Höngg nahmen die Kneubühler AG, ein Maler- und Gipsergeschäft, und die Spitex Höngg am Schnuppertag teil, um einen handwerklichen und einen pflegerischen Beruf vorzustellen. Für viele sei der Tag eine erste Berührung mit Berufen, wie der Verein Made in Zürich Initiative auf seiner Website schreibt. Die Schüler*innen konnten selbst Hand anlegen oder in kleinen Workshops wertvolle Informationen erfahren.

«Die Jugendlichen hatten Spass, einen Einblick in die Berufswelt zu erhalten. Es war sehr schön, ihre Motivation und ihr Interesse zu spüren», so eine Rückmeldung. Es sei beeindruckend zu sehen, wie sie bei den praktischen Aufgaben aufblühten und die Theorie in die Tat umsetzten. Am Nachmittag kehrten die Schüler*innen in ihre Klassen zurück, um sich über ihre Erfahrungen auszutauschen. (e) ○



Am Schnuppertag konnten die Kinder gleich selbst Hand anlegen. (Foto: zvg)

So waren die Frankentaler Wiesn

Mitte Oktober fand im Wohnzentrum Frankental der Herbstanlass statt, der unter dem Motto «Oktoberfest» durchgeführt wurde.



Das Highlight des Festes waren die Lebkuchenherzen. (Foto: zvg)

O'zapft is! Im bayerisch-dekorierten Begegnungsraum des Wohnzentrums Frankental versammelten sich sowohl Bewohnende wie Mitarbeitende. Der Anlass: das traditionelle Herbstfest, das jedes Jahr ein neues Motto hat. Heuer war es das Oktoberfest, entsprechend kamen viele mit Lederhosen, Hüten sowie auch in Blusen und einem Dirndl.

Bei deutscher Musik, Weisswürsten, Brezeln und Kartoffelsalat genossen alle gemeinsam das deftige Mittagessen. Zum Dessert standen selbstgemachte Kuchen bereit, die von der Abteilung Beschäftigung und Aktivierung gemeinsam mit Bewohnenden gebacken wurden.

Ein Quiz am Nachmittag

Anschliessend informierte eine Mitarbeiterin des Wohnzentrums in einer kurzen Ansprache über den weiteren Verlauf des Festes,

denn «nur» beim Essen sollte es nicht bleiben. Zur Unterhaltung gab es Spiele wie Büchsenwerfen und Oktoberfest-Quiz-Fragen. Es gab kleine Preise zu gewinnen, worüber sich die Bewohnenden überaus freuten.

Eine fröhliche und zufriedene Stimmung herrschte im Begegnungsraum, und es wurde getanzt sowie zur Musik gesungen.

Das Highlight des Festes waren jedoch die organisierten Lebkuchenherzen mit typisch bayerischen Sprüchen, die bei allen für viel Begeisterung sorgten.

Mit dem Einläuten des Herbstes im Frankental freuen sich nun alle auf die bunten Farben und die gemütlichen Tage in der kälteren Jahreszeit. ○

Eingesandt von Joya Riz a Porta und Yvonne Kuoni

Wellness &

Über die Bedeutung des Atmens



Bewusstes Atmen hilft im Alltag. (Foto: Pixabay)

«Schnufe, schnufe, du muesch schnufe, einmal ine, dann wieder use» – diesen Tipp hat uns schon Müslüm in seinem Song «La Bamble» gegeben. Am besten 16 Atemzüge pro Minute, denn so häufig atmet durchschnittlich ein erwachsener Mensch.

Falls Sie gerade zu schnell gegangen sein sollten oder unter einer Erkältung leiden, dann kennen Sie vielleicht das Gefühl, wenn die Atmung ins Stocken gerät. Wir fühlen uns für einen Moment atemlos und in unserer Leistungsfähigkeit eingeschränkt.

Die Atmung ist ein Wunderwerk: Mit rund 20 000 Atemzügen pro

Tag saugt der Mensch täglich um die 10 000 Liter frische Luft ein und atmet die gleiche Menge verbrauchte Luft wieder aus. Wenn wir einatmen, kommt das Zwerchfell, der Hauptatemmuskel, zum Einsatz und zieht sich zusammen. Im Brustkorb entsteht ein Unterdruck, durch den die Luft von aussen eingesaugt wird. Der Sauerstoff aus der Atemluft gelangt so in die Lunge und dort in die Lungenbläschen, die von

unzähligen feinen Blutgefässen, den Kapillaren, umgeben sind. Dort findet dann der Gasaustausch statt: Das sauerstoffarme Blut nimmt Sauerstoff auf, gleichzeitig gibt es Kohlendioxid ab, das wir ausatmen. Das Blut transportiert den Sauerstoff bis zu den Zellen, die ihn verarbeiten. Unter Sauerstoffeinwirkung verbrennen diese die aus der Nahrung gewonnene Glukose. Das Gehirn gehört übrigens zu

den Organen, die am meisten Sauerstoff benötigen. Ein Sauerstoffmangel führt schon nach wenigen Minuten zur Bewusstlosigkeit.

Atmung und die Psyche

Neben der Lebensnotwendigkeit des Atmens steht die Atmung auch in Wechselwirkung mit der Psyche. Sind wir entspannt, atmen wir ruhig. Umgekehrt hilft ruhiges Atmen, uns auch in stressigen und angstvollen Situationen

Ist es Rheuma?

Rheuma ist ein Sammelbegriff für über 200 verschiedene Erkrankungen, die unterschiedliche Ursachen haben können. Gemeinsam ist ihnen, dass sie Schmerzen der Gelenke und Weichteile sowie eine Deformierung der Gelenke verursachen können.

Weichteile umfassen Muskeln, Sehnen, Bänder, Schleimbeutel, Bindegewebe, Fettgewebe, Gefässe und Nerven.

Frau Dr. N. Mansourian, Rheumatologin und Hausärztin, diagnostiziert und behandelt sämtliche entzündlichen und nicht entzündlichen rheumatischen Erkrankungen.

Praxis direkt am Meierhofplatz – Parkplätze vorhanden – Physiotherapie im Haus.



Seit 2024 auch Hausarztpraxis

Rheumatologie. Für Rücken, Muskeln und Gelenke. **R**

RHEUMAZENTRUM HÖNGG · LIMMATTALSTRASSE 167 · 8049 ZÜRICH · TEL. 044 341 48 56

Praxis für traditionelle chinesische Medizin in Höngg

Als von Krankenkassen anerkannte, ODA- und EMR-zertifizierte Spezialistin unterstützt Sie die TCM-Therapeutin Yanxia Feng gerne bei Krankheiten und Symptomen, u. a. in den folgenden Bereichen:

- Akute und chronische Schmerzen
- Beschwerden des Magen-Darm-Trakts
- Schlafstörungen und Erschöpfung
- Allergien und Hauterkrankungen
- Menstruations- / klimakterische Beschwerden

Behandlungen können über die Zusatzversicherung (Alternative Medizin) abgerechnet werden.



TCM Feng | Limmattalstrasse 225 | 8049 Zürich
T 078 859 26 25 | infos@tcm-feng.ch | tcm-feng.ch



FELDENKRAIS  CHRISTIANE RENFER

Wiederbelebung für vergessene Bewegungen
Kurse und Einzelstunden
078 771 12 82
www.feldenkrais-renfer.ch



Fusspflege
Sigrun Hangartner
• MITGLIED SFPV •
Wieslergasse 2 • 8049 Zürich
Mobile 079 555 98 38
www.fusspflege-hangartner.ch

Gesundheit

zu entspannen, sowohl körperlich als auch psychisch. Die richtige Atmung wirkt sich also positiv auf unser Wohlbefinden aus. Nicht ohne Grund nimmt die Atmung im Yoga und bei Achtsamkeitsübungen einen grossen Stellenwert ein. Dort übt man bewusstes Atmen durch die Nase bis tief in den Bauch hinein. Im Alltag atmen wir häufig viel zu flach. Auch eine Atempause nach dem Einatmen sowie ein verlängertes Ausatmen

helfen uns dabei, den Herzschlag zu verlangsamen und die Nerven zu beruhigen. Ein Gefühl der Entspannung stellt sich ein. Wer sich dafür interessiert, findet im Netz einfache Atemübungen, die man gut in den Alltag einbauen kann. (pen) ○

Quelle: Lungenliga.ch

Schönheit und Pflege
von Kopf bis Fuss

**ROYAL
Cosmetic**

Daniela Hofmann
Wieslergasse 2, 8049 Zürich

Telefon 044 342 39 02
www.royalcosmetic.ch



SHIATSU SEILER

Ein kleines Geschenk zur kalten Jahreszeit:
Gerne biete ich Ihnen 30 % Preisnachlass auf die erste Behandlung mit Akupunktur oder Shiatsu.

Shiatsu Seiler
Limmattalstrasse 340 · 8049 Zürich
079 703 38 33 · info@shiatsu-seiler.ch
shiatsu-seiler.ch

 Zahnärzte am
Meierhofplatz

**Optimale Zahnersatzversorgung:
Lernen Sie die Teleskopprothese kennen**



Die **Teleskopprothese** ist ein hochwertiges System ohne sichtbare Metallklammern, das selbst bei wenigen stabilen Zähnen einen guten Halt bietet. Abhängig von der Anzahl der vorhandenen Zähne kann sie wie eine grosse Brücke aussehen.

Diese Art der Versorgung eignet sich für alle, die noch einige stabile Zähne haben, **keine Implantate** wollen oder wenn diese nicht möglich sind.

Die natürlichen Zähne werden mit hütchenförmigen Kronen versehen, auf die der Zahnersatz aufgesetzt wird. Da dieser herausnehmbar ist, lässt sich alles leicht reinigen, was zu einer **langen Haltbarkeit** beiträgt. Ein weiterer Vorteil: Die Prothese kann bei weiterem Zahnverlust problemlos angepasst werden, sodass Sie über Jahre bis Jahrzehnte hinweg Ruhe haben.

Wenn Sie Interesse haben oder eine individuelle Beratung wünschen, freuen wir uns auf Ihre Terminvereinbarung. Gerne finden wir die optimale Lösung für Ihre Zahnersatzbedürfnisse.

Ihr Team der Zahnärzte am Meierhofplatz

Limmattalstr. 177, 8049 Zürich | 044 341 26 10 | Mo–Fr 8–12 & 13–18 Uhr, Sa–So nach Vereinbarung
info@zahnaerzte-zuerich-meierhofplatz.ch | www.zahnaerzte-zuerich-meierhofplatz.ch

ALPHAIMAGE
Farb-Stillberatung & Trendy MODE
www.alphaimage.ch

Jeden ersten
Mittwoch im Monat
haben alle

Senioren 10%

(gilt für alle AHV-Berechtigten)



**Centrum
Drogerie**
Höngg

Kappenhühlweg 5
8049 Zürich
Telefon 044 340 05 15

Dass Sie
besser hören,
ist für uns
Herzenssache.

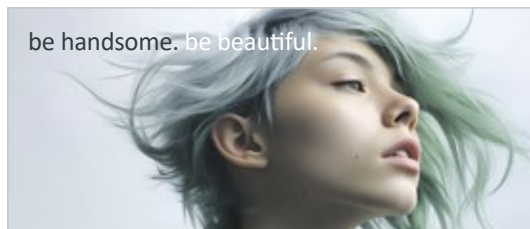


Wunsch-
termin

Audika Hörcenter
Limmattalstrasse 200
8049 Zürich-Höngg
Tel. 044 540 00 72

Audika
Ihr Experte für gutes Hören

be handsome. be beautiful.



coliffeurtanya

+41 44 341 60 61 | tansa.ch | Regensdorferstrasse 9 | 8049 Zürich

Ihre Quartierläden

GRIPPEIMPfung

Die Grippeimpfung wird für Personen ab 16 Jahren empfohlen, insbesondere aber für Personen ab 65 Jahren, Personen mit chronischen Erkrankungen, Personen, die Kontakt mit Risikopersonen oder Säuglingen haben, aber auch allen, die ihr Risiko für eine Grippeerkrankung vermindern wollen.

Zeitaufwand: ca. 10 Min., **Kosten:** Fr. 46.85

**APOTHEKE
ZUM MEIERHOF**

Ihre Apotheke:
Limmattalstrasse 177
8049 Zürich-Höngg
Telefon 044 341 22 60
www.haut-und-ernaehrung.ch



GENUSS VOM FEINSTEN

Mit Fleisch aus dem Zürcher Oberland.
Für mehr Qualität und Frische.

WWW.EICHENBERGERMETZGEREI.CH



EICHENBERGER

LIMMATTALSTRASSE 274
8049 ZÜRICH



bravo
RAVIOLI & DELIKATESSEN

Alpkäse- Kräuter Ravioli

Probieren Sie unsere hausgemachten und köstlichen Alpkäse-Kräuter Ravioli.

buon appetito

Erhältlich im bravo-Fabrikladen:
Mo-Fr, 10-13 Uhr & 14-17 Uhr
Limmattalstrasse 276, Höngg

www.bravo-ravioli.ch

Protea und
Nutans
aus Südafrika
haben jetzt
Saison



Ihr Fleurop-Partner
in Höngg

Suzanne Eller
Limmattalstrasse 224
8049 Zürich-Höngg
Telefon 044 341 88 20

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
8-12/13-18.30 Uhr,
Samstag 8-16 Uhr

www.blumen-jakob.ch

canto verde
bio & fair
am Meierhofplatz

Grünkraft

Die Autorin Daniela Schwegler porträtiert in Wort und Bild faszinierende Kräuterleute aus der Schweiz am Freitag, 25. 10., um 20 Uhr

Bioladentag

Mostabfüllung, Apfeldegustation, 10% aufs Sortiment (exkl. Textilien und Kunsthandwerk) sowie Wettbewerb am Samstag, 26. 10.

Mode-Apéro

Neu findet unsere Modeschau im Sonnegg statt! Freuen Sie sich auf eine eindruckliche Herbst-/Winterkollektion aus recycelten, biolog. Materialien aus fairem Handel am Samstag, 9. 11. um 17.30 Uhr

canto verde
Limmattalstr. 178
8049 Zürich
044 341 03 01
cantoverde.ch



HERBST-
SALE



Lust, mit deinem neuen Fahrrad den goldenen Herbst zu erkunden? Wir beraten dich gerne persönlich in einer unserer Filialen.

VELO LUKAS
FRÖID AM VELO

Velo Lukas GmbH Höngg Velo Lukas GmbH Oerlikon
Regensdorferstrasse 4 Schwamendingenstrasse 25
8049 Zürich 8050 Zürich
044 341 77 88 044 341 88 77
hoengg@velolukas.ch oerlikon@velolukas.ch

www.velolukas.ch

Ein Jahr Tagesschule

Vor einem Jahr hat das Schulhaus Lachenzelg den Wandel zur Tagesschule vollzogen. Was hat sich seither für die Schule, die Lehrerschaft und die Jugendlichen verändert? Der «Höngger» hat bei der Schulleitung nachgefragt.

Dagmar Schröder – Im September 2022 haben sich die Stadtzürcher Stimmberechtigten für die Einführung der Tagesschule ausgesprochen. Im Verlauf der nächsten sieben Jahre wird an allen Zürcher Volksschulen das Tagesschul-Modell eingeführt. In Höngg ist die Schule Lachenzelg neben der Schule am Wasser, welche die Ganztagsbetreuung bereits während der Pilotphase eingeführt hatte, die erste Schule, die das Modell umsetzt.

Seit den Sommerferien 2023 wird hier nun für die knapp 450 Schüler*innen eine ganztägige Betreuung angeboten. Das bedeutet einen straffen Tagesablauf: Der Unterricht beginnt um 7.30 Uhr, fünf Lektionen später folgt eine 60-minütige Mittagszeit, während derer in der sogenannten Oase ein frisch zubereitetes Mittagessen angeboten wird. Anschliessend ist Lernzeit angesagt: Hier wird während dreissig Minuten im Klassenzimmer unter Aufsicht gearbeitet. Daneben werden diverse freiwillige Mittagsangebote durchgeführt – von Fitness über Musik bis zur Robotik. Um 13.35 Uhr beginnt die Nachmittagsschule, die nochmals zwei oder drei Lektionen umfasst. Mittwochs ist der Nachmittag frei. Die Teilnahme am Modell ist für die Familien freiwillig; die Eltern können ihre Kinder jeweils zu Beginn des Semesters von der Tagesschule abmelden. Die Kosten betragen sechs Franken pro Mahlzeit, für einkommensschwache Familien kann der Preis reduziert werden.

Mehr als 300 Jugendliche nutzen das Angebot

Bereits im Schuljahr 2021/2022 habe man im Lachenzelg mit den Vorbereitungen für die Neuerung begonnen, erklärt der Schulleiter Valentin Vella. Zum Glück sei der Wandel relativ einfach vonstattengegangen: «Wir hatten den Vorteil, dass wir mit der Oase bereits seit rund zwanzig Jahren ein Mittagangebot haben. Die Tagesschul-DNA war also schon vorhanden.» Die Erwartung sei gewesen, dass

bis zu 350 Jugendliche das Angebot nutzen würden. Dies habe sich bewährt: Rund Zweidrittel bis Dreiviertel der Jugendlichen würden ihr Mittagessen in der Schule einnehmen. Die restlichen verzichteten aus den verschiedensten Gründen auf das Angebot. So

auskristallisiert, dass die Mittagszeit insbesondere für die Lehrpersonen als zu kurz empfunden wurde», erklärt der Schulleiter. «Nach fünf Lektionen und einem kurzen Mittagessen direkt mit der Lernzeit weiterzumachen, ist anspruchsvoll. Daher haben

auch den Jugendlichen komme das entgegen – zumal neu auch die Hausaufgaben passé sind: Dank der Lernzeit fällt diese Pflicht weg. Der eng getaktete Mittag habe zudem weitere Vorteile, «denn wenn die Schüler*innen zu viel Zeit haben, wird diese meist am Handy verbracht», schildert Vella seine Erfahrungen. Deshalb habe sich die Schule zu einer zusätzlichen Neuerung entschieden: «Seit den Sommerferien gilt die Regel, dass die Jugendlichen ihre Handys morgens in einer Art Safe einschliessen.» Dies sei von den Jugendlichen und Eltern positiv aufgenommen worden. Und für den Schulbetrieb sei der Effekt spürbar: «Das Handy in der Hosentasche hat immer für viel Unruhe gesorgt», so Vella.

Von «stressig» bis «top»

Wie aber denken die Schüler*innen über die Tagesschule? M. aus der dritten Klasse der Sekundarschule steht dem Ganzen kritisch gegenüber. Sie gehe mittags lieber nach Hause, erklärt sie, da das Essen dort besser sei. Die Lernzeit besuche sie zwar, aber nur, weil sich Eltern und Lehrer das so wünschten. Die kurze Pause empfindet sie als stressig, sie würde lieber mittags noch ein wenig schlafen.

Positiver sehen das Yannik und Tim. Yannik hat im Sommer die Sekundarschule abgeschlossen. Ihm hat das neue System sehr zugesagt, insbesondere wegen der Lernzeit. Damit musste er zu Hause fast nichts mehr für die Schule tun. Sein Bruder Tim besucht die zweite Klasse, er findet die Oase «top», schätzt das abwechslungsreiche Essen, die grossen Portionen und das nette Personal. Nur der zeitige Schulbeginn stört ihn: «Immer früh aufstehen, das ist schon stressig», meint er. Ein Argument, für das der Schulleiter Verständnis hat: «Wir würden auch gerne später starten. Doch diese Entscheidung liegt nicht in unserer Kompetenz. Um den Lehrplan erfüllen zu können, ist der frühe Unterricht unabdingbar.» ○



Abel Bermudez, Daniela Steidle und Koch Mario Lednicky gehören zum Team der Oase, dem Sekundarstufenhort des Schulhauses. (Foto: das)

wünschten manche Eltern, dass die Kinder zum Essen nach Hause kämen. Für andere bedeute es auch zu viel Stress, den ganzen Tag in der Schule zu verbringen – oder das Essen schmecke ihnen schlicht nicht. Viele kämen jedoch nach dem Essen zur Lernzeit wieder in die Schule zurück.

Bisher, so Vella, funktioniere die Tagesschule ohne grosse Probleme. Auch eine interne Befragung habe ein vorwiegend positives Feedback ergeben. Eine kleine Änderung habe die Schule aber bereits vollzogen: «Es hat sich her-

wir eine fünfminütige Pause eingeführt. Das klingt lächerlich, macht aber viel aus.»

Keine Hausaufgaben und handyfreie Zone

Und die Zeit, die sie über Mittag im Vergleich zu früher verlieren, gewinnen Schüler*innen und Lehrpersonen dafür am Nachmittag: Seit der Einführung der Tagesschule ist eine Viertelstunde früher Schulschluss.

Das gebe den Lehrpersonen etwas mehr Zeit für Telefonate oder Unterrichtsvorbereitungen. Und

GVZ-KOLUMNE

Bezahlter Inhalt

Alles, nur keine Steuersenkung

«Deutschland verlottert», war kürzlich die Titelschlagzeile einer Zeitung. Da wurde über Jahrzehnte wenig bis nichts in die Infrastruktur investiert. Mit gravierenden Folgen. Gleiches lässt sich von Zürich nicht sagen.

Jede Ecke wird «verschönert»

Seit Monaten Grossbaustelle sind das Nieder- und das Oberdorf. Leitungen ersetzen, muss sein. Laufend die Tramgleise erneuern, muss sein. Neben solchen notwendigen Bauarbeiten gibt sich die Stadt grösste Mühe, an jeder Ecke etwas zum Verschönern zu finden.

Wurde früher zeitlich gestaffelt gearbeitet und an Ausweichmöglichkeiten für den Verkehr gedacht, will die Dichte der Baustellen heute nur eines, ihn ersticken. Auf dem Marktgelände am Bürkliplatz werden Bäume gefällt, neue gesetzt... Was da jetzt abgeht, entsetzt laut Standbetreibern auch die Kundschaft.

Aufgehübscht wurde auch der Carparkplatz am Sihlquai. Gut, der hatte es bitter nötig. Aber braucht's für dieses Providurium, 15 Jahre bis zum Umzug nach Altstetten, wirklich 5,7 Millionen Franken für neuen Belag und mar-

kanten Bau mit Warteraum, WC und Ticketschalter? Schon seltsam, dass in Zürich, welches die Politik am liebsten ganz vom Autoverkehr befreien möchte, die Reisebuse bis ins Zentrum geschleust werden. Herzig auch, dass die Reisebusse nur dank halb abgerissener Verkehrsinsel und Lotsen die Ausfahrt schaffen. Die Verkehrsinsel kann dann gleich zusammen mit jenen wegen der Rad-WM abgebauten wiedererrichtet werden.

Die Stadt weiss nicht wohin mit dem Geld

Dass SP-Stadtrat Odermatt beim Bauen klotzt, ist kein Geheimnis. Wenn jetzt sogar der Gemeinderat inklusive SP die Kosten für Schulhausbauten deckelt, ist das schon

bemerkenswert. Wurden bisher die benötigten, aber überbewerteten Schulhäuser noch durchgewunken, weht ab jetzt ein anderer Wind. Gut so. Beispiele gibt es viele. Sind sie alle im Sinne der Bevölkerung?

Anstatt immer mehr Geld auszugeben, könnte man endlich die Steuern senken. Gerade jetzt, wo die Mehrwertsteuer erhöht wird. Das wäre doch die wirklich gute Nachricht. ○



Nicole Barandun-Gross, Präsidentin Gewerbeverband der Stadt Zürich gewerbezuersch.ch

IM BRÜHL
PRAXISZENTRUM
BY MEDAXC

Willkommen im Praxiszentrum Im Brühl

Wir freuen uns, Ihnen unseren neuen Arzt vorzustellen:

Herr Dr. med. Alan Omar Aziz

Facharzt für Allgemeine Innere Medizin

Sprachen: Deutsch, Englisch und Kurdisch

Weiterhin betreut Sie

Frau Dipl. Ärztin Diana Mosquera

Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin.

Sprachen: Deutsch, Englisch, Spanisch sowie Katalanisch

Unsere beiden Ärzte stehen Ihnen für eine umfassende hausärztliche Betreuung zur Verfügung.

Neue Patientinnen und Patienten willkommen.

Kontaktieren Sie uns für eine Terminvereinbarung.



Herr Dr. med.
Alan Omar Aziz



Frau Dipl. Ärztin
Diana Mosquera

Im Brühl Praxiszentrum
Kappenhühlweg 11
8049 Zürich-Höngg
044 342 00 33
im-bruehl-praxiszentrum@medaxo.ch

Cantata Prima / Cantata Nova

Zürich

Brahms, Ein deutsches Requiem, op. 54

Anna Gschwend, Sopran | Sascha Litschi, Bariton
Leitung Jonas Gassmann

**Konzert in der kath. Kirche Heilig Geist, Zürich-Höngg
Sonntag, 3. November 2024, 18.00 Uhr**

Eintritt frei – Kollekte

Das Neueste aus Höngg immer auf:
www.hoengger.ch

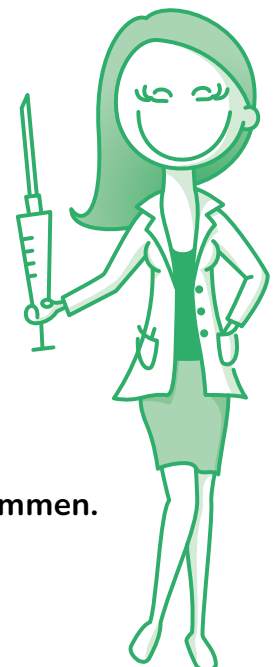
Aktuell
Grippe & Covid

IHRE APOTHEKE FÜR DIE GANZE FAMILIE

**WIR IMPFEN
SIE GERNE.**



Online anmelden
oder einfach vorbeikommen.



Regensdorferstr. 18, 8049 Zürich, T 044 342 42 12

www.zuerigsund.ch

De Filippo AG
Umbauten und Renovationen
www.de-filippo.ch



Lehenstr. 35, 8037 Zürich, Tel. 044 272 21 71, info@de-filippo.ch
Kundenmaurer | Plattenleger | Gipser | Maler | Diamantbohrungen

Höngg aktuell

DONNERSTAG, 24. OKTOBER

Geschichten aus dem Koffer

10–11 Uhr. Für alle Kinder bis fünf Jahre in Begleitung einer Bezugsperson. Kostenlos. Kollekte. Ohne Anmeldung. QuarTierhof, Regensdorferstrasse 189.

Kindertheater Märlibühne

17–18 Uhr. Für Kinder von 7 bis 12 Jahren. Kosten: Fr. 15.- pro Mal. Anmeldung: Susanne Schloss, 076 342 91 17. GZ Höngg, Limmattalstrasse 214.

Freitag, 25. Oktober

Freies Malen

9.30–11.30 Uhr. Für Kinder mit Begleitperson. Fr. 3.- pro Blatt, 50 Prozent mit KulturLegi. Ohne Anmeldung. GZ Höngg, Standort Rütihof, Hurdäckerstrasse 6.

Bazar in Oberengstringen

16–19 Uhr. Mit Flohmarkt, Karussell, Verkaufsständen, Restaurant und Cüpli-Bar. in der ref. Kirche, im Kirchgemeindehaus und auf dem Dorfplatz.

Erzählabend für Erwachsene

20.15 Uhr. Siehe Seite 20.

Samstag, 26. Oktober

Bazar in Oberengstringen

10–16 Uhr. Siehe 25. Oktober.

Bring- und Holtag für Kindersachen

10–11.30 Uhr. Gut erhaltene Kinderkleider, Spielsachen, Sportausrüstung, Babyartikel etc. mitbringen und mitnehmen. Fr. 5.- pro Familie. Ohne Anmeldung. GZ Höngg, Limmattalstrasse 214.

Bauspielplatz Rütihütten

14–17.30 Uhr. Hütten bauen und mit Holz werken, kostenlos und ohne Anmeldung. Aktuelle Informationen: www.ruetihuetten.ch. Bauspielplatz Rütihütten, Bus-Endstation Nr. 46, Rütihof.

Mammutlesung

15–18 Uhr. Siehe Seite 21.

Sonntag, 27. Oktober

Erlebnissonntag ETH Hönggerberg

11–16 Uhr. Vom Neandertaler zum Homo Plastik: Vorträge, Demos und weitere Informationen unter www.treffpunkt.ethz.ch

Gospelkirche Oberengstringen

17 Uhr. Gottesdienst mit den gospelsingers.ch aus Höngg. Reformierte Kirche

Oberengstringen, Goldschmiedstrasse 7, 8102 Oberengstringen.

NVV-Naturspaziergang: Vielfalt der Bäume und Sträucher

10–12 Uhr. Siehe Seite 21.

Dienstag, 29. Oktober

Begegnungsnachmittag

14–17 Uhr. Handarbeitsgruppe der Bazarfrauen. Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Adventskalendergeschichten

19–20 Uhr. Interessierte, die vom 1. bis 23. Dezember eine Adventsgeschichte erzählen wollen, sind zum Info-Abend eingeladen. Pfarrei Heilig Geist, Atelier 3, Limmattalstrasse 146.

Mittwoch, 30. Oktober

Indoorspielplatz

9.30–16 Uhr. Bobby Cars, Kletternetz, Gireizli und viele Spielsachen. Kostenlos. GZ Höngg, Kulturkeller, Limmattalstrasse 214.

«Col Cuore»

10.30–11.30 Uhr. Höngger Senior*innen-Chor: Der Einstieg ist jederzeit möglich. Mit Giorgia Milanesi. Musikzentrum Bläsi, Bläsistrasse 2.

Räbenschnitzen

14–17 Uhr. Siehe Seite 19.

Bauspielplatz Rütihütten

14–17.30 Uhr. Siehe 26. Oktober.

Mittelstufentreff

14–17 Uhr. Für Kinder der 4. bis 6. Klasse. Programm: Leinwände bemalen (Fr. 5.-). GZ Höngg, Standort Rütihof, Hurdäckerstrasse 6.

Donnerstag, 31. Oktober

Indoorspielplatz

9.30–16 Uhr. Siehe 30. Oktober.

Geschichten aus dem Koffer

10–11 Uhr. Siehe 24. Oktober. Café Bar Restaurant CaBaRe, Rütihofstrasse 40.

Kindertheater Märlibühne

17–18 Uhr. Siehe 24. Oktober.

Freitag, 1. November

Freies Malen

9.30–11.30 Uhr. Siehe 25. Oktober.

ErzählCafé: Respekt

14–16.15 Uhr. Anmeldung erwünscht: Jean Pierre Cotti, jpcotti@gmail.com, 044 493 27 72. GZ Höngg, Limmattalstrasse 214.

E-Tram mit Tauschplatz

15–19 Uhr. Weitergeben statt wegwerfen. Vorplatz Tramdepot Wartau, Limmattalstrasse 260.

Höngger Bazar

16–21 Uhr. Siehe Seite 18.

Friday Kitchen Club

17.30–21 Uhr. Für Jugendliche der 5. bis 9. Klasse. Ohne Anmeldung, Fr. 15.-. Pfarrei Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Spielabend

19–22 Uhr. Brett-, Würfel- oder Gesellschaftsspiele. Kostenlos, ohne Anmeldung. Sonnegg Höngg, Bauherrenstrasse 53.

Samstag, 2. November

Digitale Unterstützung

10–11 Uhr. Hilfe bei der Arbeit am Laptop, Handy und Tablet. Ein Angebot der Nachbarschaftshilfe Zeitgut. Höngger Infozentrum, Meierhofplatz 2.

Höngger Bazar

11–16 Uhr. Siehe Seite 18.

Räbenschnitzen

13.30–16.30 Uhr. Siehe Seite 19.

Bauspielplatz Rütihütten

14–17.30 Uhr. Siehe 26. Oktober.

Räbeliechtl-Umzug

18.15–21 Uhr. Siehe Seite 19.

Sonntag, 3. November

Reformationssonntag

10 Uhr. Siehe Seite 20.

Erlebnissonntag ETH Hönggerberg

11–16 Uhr. Ultraleicht, ultrafest und ultraschnell. Vorträge, Demos und weitere Informationen unter www.treffpunkt.ethz.ch

Castagnata

14–17 Uhr. Heisse Maroni, Punch, Tee und Kaffee. Feuerstelle für mitgebrachte Würste und Schlangensbrot. Bauspielplatz Rütihütten, Bus-Endstation Nr. 46 Rütihof.

Tarde de Cuentos y Encuentros

14.30–16.30 Uhr. Eine Geschichte auf Spanisch. Für Familien mit Kindern von 3 bis 8 Jahren. Kollekte. GZ Höngg, Limmattalstrasse 214.

Herbstkonzert: Cantata Prima und Cantata Nova

18 Uhr. Siehe Seite 20.

Montag, 4. November

Wulle-Träff

19–21 Uhr. Monatliches Strick- und Häkel-Treffen. Sonnegg Höngg, Lounge, Bauherrenstrasse 53.

Dienstag, 5. November

Spitex-Zürich-Referate

14.30–17 Uhr. Fakten und Erkenntnisse über psychische Gesundheit sowie Sturzprävention. Anschliessend Kaffee und Kuchen. Kostenlos, ohne Anmeldung. Ref. Kirchgemeindehaus Höngg, Ackersteinstrasse 186.

Mittwoch, 6. November

Indoorspielplatz

9.30–16 Uhr. Siehe 30. Oktober.

«Col Cuore»

10.30–11.30 Uhr. Siehe 30. Oktober.

Mittelstufentreff im Underground

14–17 Uhr. Offener Jugendtreff ab der 4. bis 6. Klasse. Sonnegg Höngg, Jugendraum, Bauherrenstrasse 53.

Bauspielplatz Rütihütten

14–17.30 Uhr. Siehe 26. Oktober.

Mittelstufentreff

14–17 Uhr. Siehe 30. Oktober. Programm: Offener Treff.

Filmabend

19 Uhr. Film: «City of Winds». Kostenbeitrag Fr. 10.-, Anmeldung bis 4. November: film@kk10.ch oder 043 311 40 50. Ref. Kirchgemeindehaus Höngg, Ackersteinstrasse 190.

Donnerstag, 7. November

Indoorspielplatz

9.30–16 Uhr. Siehe 30. Oktober.

Visionen der Wüstenheiligen

14.30 Uhr. Siehe Seite 21.

Kindertheater Märlibühne

17–18 Uhr. Siehe 24. Oktober.

Jazz Happening

20–23 Uhr. Mit Simon & Simon. Eintritt frei, stille Kollekte. Restaurant Grünwald, Gartenschür, Regensdorferstrasse 237.

Was läuft in Höngg? Sie finden es in unserem Veranstaltungskalender





Foto: Arthur Phidilus

Zeit für den Höngger Bazar

Anfang November findet der Bazar des reformierten Kirchenkreises zehn statt. Natürlich wieder mit den Klassikern: dem begehrten Adventskalender und den köstlichen Canapés.

Zu Novemberbeginn trifft sich tout Höngg im Saal des reformierten Kirchgemeindehauses Höngg, um den jährlichen Bazar der reformierten Kirche zu geniessen. In diesem Jahr steht der Anlass unter dem Motto «Märchenhaft». Zahlreiche Angebote stehen im Angebot, darunter Verkaufsstände mit Geschenkartikeln, Strickwaren und natürlich den begehrten Adventskalendern. Für das leibliche Wohl sorgt das Bazar-Restaurant, das auf der Karte erneut die köstlichen Canapés anbietet. Die Cüpli-Bar und der Wurststand werden auch nicht fehlen. Für Kinder ist der Bazar ebenfalls ein Ereignis mit Hüpfchile, Schminken und Pony-Reitparcours. Der Erlös des zweitägigen Events geht an die HEKS (Nothilfe Palästina Isreal), Chinserve (Himalaja-Region), die Pigna-Stiftung und an das Chinderhuus Strahlegg. Letztes Jahr betrug der Nettoerlös 38 000 Franken. (e) ○

MÄRCHENHAFTER BAZAR
Freitag, 1. November, 16–21 Uhr
Samstag, 2. November, 11–16 Uhr
Reformiertes Kirchgemeindehaus Höngg

Päckli packe, Päckli packe

Mitte November geht die «Aktion Weihnachtspäckli» zum zweiten Mal im reformierten Kirchenkreis zehn über die Bühne. Freiwillige sind willkommen.

Jährlich beteiligen sich mehrere Tausend Personen, Familien, Hunderte von Kirchen, Schulen und Firmen an der «Aktion Weihnachtspäckli», um bedürftigen Menschen in Osteuropa eine Weihnachtsfreude zu bereiten. Es ist meist das einzige Geschenk, das diese Menschen erhalten.

Vier christliche Hilfswerke (AVC Schweiz, Christliche Mission, HMK und Licht im Osten) organisieren die landesweite Sammlung, den Transport und die Verteilung der Weihnachtspäckli.

In Höngg geht das gemeinsame Packen in diesem Jahr zum zweiten Mal über die Bühne. Damit die Pakete auch gut gefüllt sind, sammelt die Kirche an verschiedenen Anlässen im Generationenhaus Sonnegg wieder Geld zugunsten der Aktion. Auch Sachspenden sind möglich (siehe Box rechts).

Mitte November stehen die Türen im Sonnegg schliesslich offen, um



Tatkräftige Unterstützung beim Packen ist erforderlich. (Foto: zvg)

sich an der Aktion zu beteiligen: entweder mit Sachspenden, einem fertigen Päckli oder aber mit tatkräftiger Unterstützung beim Packen. Die zuständigen Sozialdiakoninnen freuen sich über jede helfende Hand. Denn nur so ist das Ziel von 400 Päckli zu erreichen. (e) ○

MITHILFE AKTION WEIHNACHTSPÄCKLI

Verpacken: Mittwoch, 20. November, zwischen 13 und 18 Uhr. Sachspenden können in Oberengstringen bis zum 18. November (Peter Lissa, 044 244 10 70) und in Höngg im Sonnegg-Café bis zum 19. November (Mo-Fr, 14-17.30 Uhr, Daniela Hausherr, 043 311 40 56) abgegeben werden. Weitere Informationen: www.kk10.ch / www.weihnachtspackli.ch

Turnen aktuell

MONTAGE (28. OKT. & 4. NOV.)

Bewegung mit Musik für Frauen 60plus

Von 8.45 bis 9.45 und von 10 bis 11 Uhr. Für Gelenke und Muskeln mit Lachen und Geselligkeit. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Bullinger-Zimmer Ackersteinstrasse 186.

MITTWOCH (30. OKT. & 6. NOV.)

Bewegung mit Musik für Frauen 60plus

Von 10 bis 11 Uhr. Für Gelenke und Muskeln mit Lachen und Geselligkeit. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Bullinger-Zimmer, Ackersteinstrasse 186.

FREITAGE (25. OKT. & 1. NOV.)

GymFit für Männer 60plus (nur am 25. Oktober)

Von 9 bis 10 Uhr. Turnen für Männer ab 60, die in geselliger Atmosphäre etwas für die Gesundheit tun möch-

ten. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Bullinger-Zimmer, Ackersteinstrasse 186.

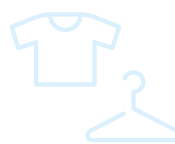
Turnen für Frauen 60plus

Von 9 bis 10 Uhr und von 10 bis 11 Uhr. Für Frauen, die trotz des Alterwerdens ihre Beweglichkeit und Kraft erhalten wollen. Unverbindliches Schnuppern ist jederzeit willkommen. Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmatalstrasse 146.



Samstag 26.10.2024
11:00 Uhr – 15:00 Uhr

Johanneskirche
Limmatstrasse 112
8005 Zürich



Kleidersammlung

Die Winterhilfe Zürich organisiert gemeinsam mit der Nachbarschaftshilfe im Kreis 5 und der reformierten Kirche eine Kleidersammlung. Gerne können Sie vorbeikommen und Kleider abgeben, welche Sie nicht mehr benötigen. Alle gesammelten Kleider werden an bedürftige Personen in der Schweiz weitergegeben. Es besteht ebenfalls die Möglichkeit bei der Kleidersammlung auf Mitarbeitende und Freiwillige der drei Organisationen zuzugehen und sich über die jeweiligen Tätigkeitsfelder zu informieren. Es freut uns, Sie am Samstag, 26.10.2024 zu begrüssen und bedanken uns für Ihre Solidarität! Bei Fragen können Sie gerne die Winterhilfe Zürich kontaktieren: 044 271 26 48 / zh.winterhilfe.ch

 **winterhilfe**
Zürich
Stadt Zürich

reformierte
kirche zürich

5
Nachbarschaft
Nachbarschaft
Nachbarschaft
Nachbarschaft

Im Sternmarsch zum Kirchplatz

Anfang November findet der traditionelle Räbeliechtli-Umzug in Höngg statt. Der Quartierverein Höngg freut sich, dass in diesem Jahr die Tambouren wieder dabei sind.



Der Kirchplatz am letztjährigen Räbeliechtli-Umzug. (Foto: dad)

In rund einer Woche strömen sie wieder aus, die Kinder mit ihren Räbeliechtli. Organisiert wird der Anlass vom Quartierverein Höngg (QVH). Es führen fünf Routen als Sternmarsch zum Kirchplatz. Begleitet werden die Gruppen von Freiwilligen und der Polizei, denn manche Strassenabschnitte müssen kurz gesperrt werden. Im letzten Jahr musste der QVH ohne die

Tambouren auskommen, heuer ist aber alles wieder beim Alten: Die Tambouren sind mit von der Partie. Auf dem abgedunkelten Kirchplatz werden die kleinen und grossen Teilnehmenden dann von sanften, musikalischen Klängen empfangen, wie es auf der Website heisst. Jene Kinder, die mit einem Räbeliechtli am Umzug teilgenommen haben, erhalten gratis einen frischen Weggen vom Albis Beck. Im vergangenen Jahr gingen über 1000 Stück über den Tisch. (red) ○

DIE STERNMÄRSCH

Samstag, 2. November,
Zeit & Besammlung:
Kürbergstrasse / Am Börtli
Besammlung: 18.30 Uhr,
Abmarsch: 18.45 Uhr.
Regensdorferstrasse / Wildenweg
Besammlung: 18.30 Uhr,
Abmarsch: 18.45 Uhr.
Frankental, Tramendstation
Besammlung: 18.15 Uhr,
Abmarsch: 18.30 Uhr.
Schulhaus Rütihof
Besammlung: 18.15 Uhr,
Abmarsch: 18.30 Uhr.
Schulhaus Am Wasser
Besammlung: 18.30 Uhr,
Abmarsch 18.45 Uhr.

Weitere Informationen:
www.zuerich-hoengg.ch

Melodiöse Stimmen aus dem Keller

Die KulturBox Höngg setzt auf den Gesang: Die nächste Ausgabe von «Singen im Rudel» findet im GZ-Kulturkeller statt.



Regelmässig treffen sich Menschen jeden Alters, um in lockerer Atmosphäre gemeinsam Hits und

Gassenhauer von damals bis heute zu singen. Die Rede ist vom «Singen im Rudel». Begleitet wird der «Chor für einen Abend» live von Musizierenden. Alle sollen bei den Liedern herzhaft mitsingen können, deshalb werden die Texte auf eine Leinwand projiziert. Im Kreis 10 hat sich das «Singen im Rudel» etabliert, so auch in Höngg, wo der Event von der KulturBox Höngg organisiert wird. Im November öffnet der Kulturkeller im GZ Höngg seine Tore, um viele singende Gäste willkommen zu heissen. (e) ○

SINGEN IM RUDEL

Freitag, 8. November, 19.30 Uhr
Kulturkeller, GZ Höngg
Türöffnung: 19 Uhr
Karten für 15 Franken, erhältlich im Kapitel 10 oder bei eventfrog.ch



Räbenschnitzen im GZ

Bevor sie leuchtet, wird die Räbe ausgehöhlt und verziert. (Foto: Archiv «Höngger Zeitung»)

Der November steht vor der Tür und mit ihm der nächste Räbeliechtli-Umzug. Aber vorher müssen die Räben präpariert werden: Am 30. Oktober und 2. November ist es soweit.

Der Winter kommt. Ganz bestimmt. Die Tage werden kürzer, die Dunkelheit nimmt zu. Es wird wieder Zeit für den Räbeliechtli-Umzug. In diesem Jahr wird der vom Quartierverein Höngg organisierte Sternmarsch (siehe Artikel links) am 2. November stattfinden. Am gleichen Tag lädt das GZ Höngg am Standort Rütihof dazu ein, gemeinsam aus unscheinbaren Rüben wahre Kunstwerke entstehen zu lassen. Wem das zu spät ist, der hat am Mittwoch, 30. Oktober, im Gemeinschaftszentrum an der Limmattalstrasse die Gelegenheit zum Räbenschnitzen. Werkzeug ist vorhanden, Räben können gegen

einen Unkostenbeitrag von drei Franken erstanden oder selbst mitgebracht werden. Und gute Tipps der GZ-Mitarbeitenden gibt's gratis dazu. (e) ○

RÄBENSCHNITZEN:

Mittwoch, 30. Oktober 14–17 Uhr.
GZ Höngg, Limmattalstrasse 214.
Samstag, 2. November 13.30–16.30 Uhr. GZ Höngg, Standort Rütihof, Hurdackerstrasse 6.
Kinder bis 7 Jahre in Begleitung.
Fr 3.– pro Räbe inklusive Nutzung der Schnitzutensilien.
Kostenlos mit KulturLegi.
Ohne Anmeldung.

CaBaRe

Café Bar Restaurant

CaBaRe
Rütihofstrasse 40
Endhaltestelle Rütihof
Telefon 044 558 80 80

Mi, 30.10. Kürbisschnitzen 14–16 Uhr

Do, 31.10. Halloweenparty ab 17 Uhr mit Grusel-drinks, Crêpes und Kürbisprämierung

www.cabare.ch

Mendelssohn am Reformationssonntag

Der neue Jugendpfarrer Max Schäfer wird am Reformationssonntag offiziell begrüsst. Der reformierte Kirchenchor untermalt mit zwei Stücken von Felix Mendelssohn Bartholdy den Gottesdienst.



Felix Mendelssohn Bartholdy.
(Bild: Wikipedia/zvg)

Pfarrer Max Schäfer, der kürzlich seine Ausbildung in der evangelischen Kirchgemeinde Ettenheim in Deutschland beendet hat, ver-

stärkt seit Anfang September das Pfarrteam im Kirchenkreis zehn. Seine Schwerpunkte sind Jugend und junge Erwachsene. Im Gottes-

dienst zum Reformationssonntag wird die reformierte Kirche Schäfer offiziell begrüsst. Mit dabei ist auch der reformierte Kirchenchor, der sich zwei Stücken von Felix Mendelssohn Bartholdy annimmt. Im musikalischen Zentrum steht die Hymne «Hör mein Bitten», einst eine der bekanntesten geistlichen Schöpfungen des Komponisten. Im Jahr 1844 war das Werk in England nach Psalm 55 in der Orgelfassung entstanden und nach anglikanischer Tradition in die drei Bausteine Vorsänger, singende Gemeinde und Kirchenraum gegliedert. Die vierteilige Hymne ist durch einen häufigen Wechsel zwischen Solo-Sopran und Chor charakterisiert. Im letzten Abschnitt unterstreicht der

Chor in seiner Begleitung die Sehnsucht des Betenden nach Schutz und Geborgenheit. Ergänzend wird «Wer bis an das Ende beharrt» aus dem Oratorium «Elias» vorgetragen. Der reformierte Kirchenchor musiziert mit Franziska Wigger (Sopran) und Tamar Midelashvili Good (Klavier) unter der Leitung von Kantor Peter Aregger. (e) ○

REFORMATIONSGOTTESDIENST MIT ABENDMAHL

Sonntag, 3. November, 10 Uhr
Reformierte Kirche
Oberengstringen
Danach sind alle zur Kirchenkreisversammlung um 11 Uhr eingeladen.

Ein Requiem zu Allerheiligen

Die Höngger Chöre Cantata Prima und Cantata Nova geben ein Konzert mit einem bedeutenden Werk von Johannes Brahms.



Die beiden Chöre Cantata Prima und Cantata Nova bei einer Probe. (Fotos: zvg)

Am Konzert der beiden Chöre erklingt «Ein deutsches Requiem» von Johannes Brahms. «... es ist ein gewaltiges Stück, ergreift den ganzen Menschen in einer Weise wie wenig anderes. Der tiefe Ernst, vereint mit allem Zauber der Poesie, wirkt ganz wunderbar, erschütternd und besänftigend ...», schrieb Clara Schumann über das Werk des eng befreundeten Komponisten.

Brahms schuf ein Werk, das vom Leben und Tod, von der Auferstehung und Seligpreisung handelt, und komponierte eine «Seligpreisung an die Leidtragenden», ein

Werk für den Menschen im Hier und Jetzt.

Seit dem Frühling proben die Chöre das herausfordernde Werk. In Höngg bereiteten sich die Chöre dann an einem sonnigen Herbstwochenende intensiv auf das Konzert vor. In konzentrierter und lockerer Atmosphäre wurden anspruchsvolle Passagen eingeübt, unermüdlich an der Aussprache des Textes gefeilt, die Intonation gefestigt und an der musikalischen Umsetzung der dynamischen Angaben gearbeitet. Unterstützung erhielt der Chorleiter Jonas Gassmann dabei von



Carmen Haas und Maxime Thély, welche die einzelnen Register coachten und am Klavier das Orchester erahnen liessen. Gassmann ist sich sicher, dass das Konzert ein Erlebnis für alle Beteiligten und das Publikum werden wird. ○

Eingesandt von Jonas Gassmann

CHORKONZERT

Sonntag, 3. November, 18 Uhr
Katholische Kirche Heilig Geist,
Limmattalstrasse 146
Eintritt frei, Kollekte zur Deckung der Unkosten

Die Wahrheit der Märchen

Mit dem Projekt «Erzählkunst» verbinden ausgebildete Erzählende die alten Märchen mit aktuellen Themen.

Die Mutabor-Märchenstiftung hat als Jahresmotto für die Schweizer Erzählkunst den «Humor» gewählt. Mit diesem wird die Schatzkiste an Geschichten genutzt, die mithelfen, dass aus Traurigkeit jene Heiterkeit wird, die das Leben leichter macht.

Im Rahmen des Mottos und des Projekts «Erzählkunst – Märchen im europäischen Jahr der Kompetenzen» wird die Figurenspiel-Therapeutin Sarah Betschart einen Erzählabend für Erwachsene im GZ Höngg leiten.

Sie umrahmt die Märchen musikalisch und nimmt das Publikum mit auf eine innere Reise in verschiedene Welten. Der Abend ist auch für Menschen ideal, für die Deutsch eine Zweit- oder Fremdsprache ist. (e) ○

ERZÄHLABEND FÜR ERWACHSENE

Freitag, 25. Oktober, 20.15 Uhr
Kulturkeller GZ Höngg,
Limmattalstrasse 214.
Karten: Eventfrog.ch (CHF 15.-)
Weitere Informationen:
www.figurenspielplatz.ch




RÄBELIECHTLI-UMZUG
Samstag, 2. November 2024

Der diesjährige Höngger Räbeliechtl-Umzug findet am Samstag, 2. November, bei jeder Witterung statt. Die Kinder und Eltern laufen auf fünf verschiedenen Routen zur reformierten Kirche Höngg. Tambouren und musikalische Unterhaltung auf dem Kirchplatz untermalen den Anlass. Kindern mit einer Räbe verteilt der Quartierverein einen feinen Weggen.

Das GZ Höngg bietet Interessierten am Mittwochnachmittag an der Limmattalstrasse und am Samstag im Rütihof noch Gelegenheit, Räben zu schnitzen.

Routenzeiten finden Sie auf:
www.zuerich-hoengg.ch

Was läuft in Höngg? Sie finden es in unserem Veranstaltungskalender




Restaurant
Am Brühlbach

Spezialitäten-Abende
ab 17.30 Uhr

Mittwoch, 30. Oktober
Rindsfiletspitzen flambiert
mit hausgemachten Spätzli

Mittwoch, 6. November
Black-Tiger-Krevetten
gebraten mit Knoblauch,
Butterreis

Telefon 044 344 43 36
Restaurant Am Brühlbach
Kappenbühlweg 11
8049 Zürich-Höngg
Das öffentliche Restaurant

TERTIANUM Residenz Im Brühl

Die Vielfalt der Bäume und Sträucher

Am kommenden Spaziergang des Natur- und Vogelschutzvereins Höngg kann die Fülle der Gehölzarten entdeckt werden.

Die Gehölzarten bilden das Gerüst unserer Waldökosysteme, schreibt der Natur- und Vogelschutzverein Höngg (NVV) auf seiner Website. Diese Vielfalt sei essenziell für die Stabilität der Wälder und die Sicherstellung der Waldleistungen. Für das Manage-

ment der Wälder und Landschaften sei es wichtig, alle Baum- und Straucharten zu kennen. Das Arboretum des Waldlabors auf dem Hönggerberg ist dazu ein idealer Ort. Dort können die breite Bevölkerung, aber auch die Studierenden der Umweltnaturwissenschaf-

ten all diese Arten und ihre Vielfalt kennenlernen. Begegnungen mit ausgewählten Sorten wie Holzapfel, Elsbeerbaum, Schwarzföhre, Breitblättriges Pfaffenhütchen oder Pimpernuss ebenso wie Informationen zum Waldlabor runden den Naturspaziergang ab. (e) ○

NATURSPAZIERGANG

Sonntag, 27. Oktober, 10–12 Uhr
Leitung: Andreas Rudow, Sandra Wenger und Studierende der ETH
Treffpunkt: Schützenhaus Höngg (VBZ-Haltestelle)
Offen für alle, ohne Voranmeldung.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Mammutlesung in Höngg

Der Zürcher Schriftstellerinnen und Schriftsteller Verband lädt zur Jahrbuch-Vernissage ein. Ein Anlass im Rahmen von «Zürich liest».

Mit einer Mammutlesung im Rahmen von «Zürich liest» präsentiert der Zürcher Schriftstellerinnen und Schriftsteller Verband (ZSV) einen vielfältigen Nachmittag mit seinen Autor*innen. In drei Blöcken stellen sie mit Kurzlesungen ihre



Der Höngger Autor Yves Baer ist Präsident des ZSV. (Foto: Laura Hohler)

neue Lyrik und Prosa sowie aktuelle Bücher vor.

Auch das neue Jahrbuch des Verbands wird präsentiert. Gegründet wurde der Verband im Jahr 1942. Im Laufe der Jahre internationalisierte er sich. Das vielleicht bekannteste Werk mit ZSV-Hintergrund ist «Das Boot ist voll» von Alfred A. Häsler. (e/red) ○

MAMMUTLESUNG

Samstag, 26. Oktober, 15–18 Uhr
Zweifel 1898, Fasskeller,
Regensdorferstrasse 20.

Die Spiritualität der Wüstenväter und Wüstenmütter

Die AKTIVIA-Gruppe der Pfarrei Heilig Geist präsentiert einen Vortrag von Seelsorgerin Ingeborg Prigl.

Wer waren die Wüstenheiligen? Weltabgewandte, ungepflegte, verrückte, religiöse Spinner*innen? Warum suchten diese Menschen das radikale Leben in der Wüste? Warum gerieten sie bis heute nicht in Vergessenheit und

weshalb sind ihre Lebensweisheiten und Erfahrungen topaktuell, nicht nur für Führungskräfte, sondern auch für den eigenen, ganz persönlichen Weg?

Antworten darauf präsentiert die Seelsorgerin Ingeborg Prigl in ihrem spannenden Vortrag mit überraschenden Einsichten. (e)

VORTRAG

Donnerstag, 7. November,
14.30 Uhr
Anschliessend sind alle zu Kaffee und Kuchen eingeladen.
Pfarrei Heilig Geist,
Limmattalstrasse 146.

WE.SMILE

Ihre Zahnarztpraxis in Höngg



Wir haben noch freie Termine und freuen uns auf Ihren Besuch!

Zahnarztpraxis Dr. Iacob & Iacob
Limmattalstrasse 257, 8049 Zürich
Parkplätze im Innenhof
info@dr-iacob.com
Telefon 044 341 88 44

Kirchliche Anzeigen

Reformierte Kirche Kirchenkreis zehn

Alle Veranstaltungen
auf www.kk10.ch/agenda

kafi & zyt im Sonnegg:
Mo-Fr 14.00-17.30 Uhr

Babycafé im Sonnegg:
Donnerstags 9.30 Uhr

Kirchenchorprobe, KGH Höngg:
Donnerstags um 20.00 Uhr

DONNERSTAG, 24. OKTOBER

14.00– Abholung bestellte Ge-
stecke, Frühlingstaschen
etc., KGH Höngg
15.00– Verkauf Wintergestecke
16.30 u. v. m., KGH Höngg
19.00 WipWest Talk, WipWest
Huus, T. Nordmann

FREITAG, 25. OKTOBER

9.00 bzw. 10.15 Uhr: Singe mit
de Chinde: Neuer Kurs,
Sonnegg, R. Gantenbein
14.00– Abholung bestellte Ge-
stecke, Frühlingstaschen
etc., KGH Höngg
15.00– Verkauf Wintergestecke
16.30 u. v. m., KGH Höngg
16.00 Bazar Oberengstringen,
Kirche Oberengstringen,
P. Lissa

SAMSTAG, 26. OKTOBER

10.00 Bazar Oberengstringen,
Kirche Oberengstringen,
P. Lissa
15.00– Verkauf Wintergestecke
16.30 u. v. m., bei Marcello's Bistro,
Regensdorferstrasse 13

SONNTAG, 27. OKTOBER

10.00 Taufgottesdienst mit
KLEIN und gross, Kirche
Höngg, D. Trinkner
17.00 Gospelkirche, Kirche Ober-
engstringen, J. Naske

MONTAG, 28. OKTOBER

15.00 bzw. 16.15 Uhr: Singe mit
de Chinde: Neuer Kurs,
Sonnegg, R. Gantenbein

DIENSTAG, 29. OKTOBER

16.30 Stunde des Gemüts,
Riedhof, D. Trinkner
17.30 Ausgebucht: Qigong 2,
Sonnegg

MITTWOCH, 30. OKTOBER

09.00 Wandergruppe Obereng-
stringen

09.45 Ökumen. Gottesdienst,
Hauserstiftung, I. Prigl
10.00 Skizzieren im Museum,
Haupteingang Kunsthaus
10.30 Gottesdienst im Almacasa
Oberengstringen, J. Naske
11.30 Ausgebucht: Mittagessen
für alle, Sonnegg, R. Pulfer

DONNERSTAG, 31. OKTOBER

14.00 WipWest Stamm, WipWest
Huus, Y. Meitner

FREITAG, 1. NOVEMBER

16.00– Höngger Bazar,
21.00 KGH Höngg, S. Müller
19.00 Spielabend, Sonnegg

SAMSTAG, 2. NOVEMBER

09.15 Gottesdienst, AZ Syde-
fädeli, B. Gossauer
10.30 Gottesdienst, AZ Trotte,
B. Gossauer
11.00– Höngger BAZAR,
16.00 KGH Höngg, S. Müller

SONNTAG, 3. NOVEMBER

10.00 Gottesdienst zum Refor-
mationsfest mit Kirchen-
chor, Kirche Oberengstrin-
gen, M. Schäfer
10.00 Reformations-Gottesdienst
mit Abendmahl, Riedhof,
B. Gossauer
11.00 Kirchenkreisversammlung,
Kirche Oberengstringen,
D. Brockhaus

MONTAG, 4. NOVEMBER

19.00 Wulle-Träff, Sonnegg
19.30 Kontemplation, Kirche
Höngg, M. Bauer

DIENSTAG, 5. NOVEMBER

14.30 Spitex-Zürich-Referate,
KGH Höngg, S. Müller
18.00 Patientenverfügung,
Sonnegg

MITTWOCH, 6. NOVEMBER

08.30 Wandergruppe 60plus
10.00 Die Herbstzeitlosen,
Bushaltestelle Militär-/
Langstrasse, S. Müller
13.45 Kiki-Träff mit Eltern-Kafi,
Sonnegg, F. Lissa
14.00 Mittelstufentreff, Sonnegg,
K. Hablützel
14.00 Round Dance, KGH Höngg
18.00 Bibeileinführung, Sonnegg,
J. Naske
19.00 Filmabend «City of Winds»,
KGH Höngg, M. Reuter
19.30 Ökumenischer Trauertreff,
Sonnegg, A.-M. Müller

DONNERSTAG, 7. NOVEMBER

11.30 Spaghettiplausch, KGH
Oberengstringen, P. Lissa
13.30 Improvisationstheater für
60plus, KGH Höngg

FREITAG, 8. NOVEMBER

14.00 Walk & Talk, Bushaltestelle
Grünwald, A.-M. Müller
18.30 Spirit, Kirche Höngg,
Y. Meitner

SONNTAG, 10. NOVEMBER

10.00 Gottesdienst klassisch,
Kirche Oberengstringen,
M. Reuter
10.00 Gottesdienst mit Chor
Adhoc, Kirche Höngg,
N. Dürmüller

Katholische Kirche Heilig Geist Zürich- Höngg

DONNERSTAG, 24. OKTOBER

09.00 Eucharistiefeier, vorgängig
Rosenkranzgebet
09.30 Chilekafi, Zentrum
17.00 Eucharistische Anbetung
19.00 «Die wichtigsten Worte
Jesu», Bibelgespräch zu
Jesusworten mit Elisabeth
Vock und Matthias Braun

FREITAG, 25. OKTOBER

09.00 Turnen 60+, Zentrum
10.00 Turnen 60+, Zentrum

SAMSTAG, 26. OKTOBER

18.00 Eucharistiefeier

SONNTAG, 27. OKTOBER

10.00 Eucharistiefeier

MONTAG, 28. OKTOBER

17.00 Meditativer Kreistanz,
Kirche
19.30 Probe Cantata Nova, Kirche
19.30 Probe Gospel-Chor,
Zentrum

DIENSTAG, 29. OKTOBER

14.00 Begegnungsnachmittag
der Frauengruppe, Zentrum

MITTWOCH, 30. OKTOBER

19.30 Probe Cantata Prima,
Kirche

DONNERSTAG, 31. OKTOBER

09.00 Eucharistiefeier, vorgängig
Rosenkranzgebet

17.00 Eucharistische Anbetung

FREITAG, 1. NOVEMBER

09.00 Turnen 60+, Zentrum
10.00 Turnen 60+, Zentrum
17.30 Friday Kitchen Club,
Zentrum

SAMSTAG, 2. NOVEMBER

18.00 Eucharistiefeier

SONNTAG, 3. NOVEMBER

10.00 Eucharistiefeier mit Toten-
gedenken, anschliessend
Apéro
18.00 Konzert zu Allerheiligen
mit Cantata Prima und
Cantata Nova «Ein deut-
sches Requiem», Eintritt
frei, Kollekte

MONTAG, 4. NOVEMBER

19.30 Kontemplation in der
ref. Kirche
19.30 Probe Cantata Nova,
Kirche
19.30 Probe Gospel Chor,
Zentrum

MITTWOCH, 6. NOVEMBER

09.30 Bibelgespräch mit
Matthias Braun, Zentrum
18.30 Solemnitas, anschliessend
Teilete
19.30 Probe Cantata Prima, Kirche

DONNERSTAG, 7. NOVEMBER

09.00 Eucharistiefeier, vorgängig
Rosenkranzgebet
14.30 AKTIVA-Vortrag, Die Spi-
ritualität der Wüstenväter
und Wüstenmütter mit
Ingeborg Prigl
17.00 Eucharistische Anbetung

FREITAG, 8. NOVEMBER

09.00 Turnen 60+, Zentrum
10.00 Turnen 60+, Zentrum

SAMSTAG, 9. NOVEMBER

18.00 Wortgottesdienst, HGU-
Eröffnung

SONNTAG, 10. NOVEMBER

10.00 Eucharistiefeier

Traueranzeigen und Danksagungen

Inserateschluss für Trauer-
anzeigen/Danksagungen ist
jeweils dienstags, 14 Uhr in
der Erscheinungswoche.

Telefon: 043 311 58 81

E-Mail: inerate@hoengger.ch



Foto: Pixabay

Wandern im Naturschutzgebiet

Die Kurzwanderung der Högger Wandergruppe 60plus vom Mittwoch, 6. November, führt von Ossingen nach Benken.

Um 8.46 Uhr fährt die Gruppe mit der S12 nach Winterthur und weiter mit der S33 nach Ossingen. Nach dem Startkaffee beginnt die Wanderung in Richtung Husemersee, der in einem Naturschutzgebiet liegt. Danach führt der Weg gemächlich aufwärts Richtung Trüllikon. Im Restaurant Ochsen wird das Mittagessen serviert. Danach wandert die Gruppe über Wildensbuch bis nach Benken. Um 15.35 Uhr fährt der Bus nach Marthalen Bahnhof, über Winterthur geht es zurück nach Zürich mit Ankunft um 16.25 Uhr. Die Wanderzeit beträgt rund drei Stunden und hat einen Aufstieg von 220 und einen Abstieg von 220 Me-

tern. Auf eine fröhliche Wander-schar freuen sich Helene und Peter. (e) ○

WANDER-INFOS

Besammlung um 8.30 Uhr beim Gruppentreff Zürich HB. Alle lösen das Billett selbst. Tageskarte alle Zonen mit Halbtax: Fr. 17.80.-. Organisationsbeitrag: Fr. 6.-. Die Anmeldung ist obligatorisch, auch mit GA. Montag: 4. November, von 19 bis 21 Uhr bei Helene Spillmann, 044 341 47 67, oder bei Peter Surber, 044 371 40 91. Notfallnummer: 079 729 24 66 (Helene).

ZWEIFEL
1898

**HERBSTZEIT
GLEICH WILDZEIT!**

HERZHAFT, WÄHRSCHAFT
& SAISONAL

Wir freuen uns auf Sie!

RESTAURANT WEINBEIZ HÖNGG

Di-Fr ab 11.30 bis 14.00 Uhr
und von 18.00 bis 22.00 Uhr
Sa durchgehend 11.30 bis 22.00 Uhr

www.zweifel1898.ch

DAGMAR SCHREIBT

Was will der eigentlich von mir?

Unsere Redaktorin Dagmar Schröder schreibt über die grossen und kleinen Dinge des Lebens. Heute über einen Unbekannten, der unser aller Leben diktiert.



Ich weiss nicht, aber je älter ich werde, desto mehr geht er mir auf den Keks. Desto weniger habe ich Lust, mir von ihm vorschreiben zu lassen, wie ich zu leben, was ich zu tun und was zu lassen habe. Ich meine, ich bin eine erwachsene Frau, sogar schon ganz leicht aus dem allerfrischesten Lebensalter raus. Ich habe also schon ein wenig Lebenserfahrung gesammelt. Und bin fähig, selbst zu denken, glaube ich zumindest. Und trotzdem versucht er's immer wieder. Manchmal ganz explizit, manchmal aber manipuliert er mich perfide nur in meinem Kopf.

Um wen es sich dabei handelt? Es geht um «man». Wer das genau ist, weiss ich nicht. Ist er überhaupt ein Mann? Ich habe keinen Schimmer. Ich weiss nur, dass alle über ihn sprechen. Oft wird er zum Beispiel erwähnt, wenn Eltern mit ihren Kindern diskutieren. «Man schreit nicht im Bus» oder «Man

«Ist er überhaupt ein Mann? Ich habe keinen Schimmer. Ich weiss nur, dass alle über ihn sprechen.»

sagt Bitte» oder «man wäscht sich vor dem Essen die Hände». Toller Typ, der «man». Scheint gar nie irgendetwas falsch zu machen. Ein bisschen anstrengend ist das aber schon. Vor allem, weil er nicht nur selbst so unfehlbar ist, sondern erwartet wird, dass alle sich so verhalten, wie er es tut. Unbestritten, er macht viele Dinge, die sinnvoll und für ein harmonisches Zusammenleben wichtig

sind. Aber das würde ich auch tun, ohne dass er ständig erwähnt wird. Aus freiem Willen. Und nicht nur, weil dieser Tausendsassa es so macht.

Doch über manche Dinge, die er so tut, will ich zuerst nachdenken, bevor ich sie selbst ausführe. Und manchmal, da möchte ich ganz bewusst das tun, was er nicht will. Dann verunsichert er mich mit seinen Vorgaben. Wenn ich mir zum Beispiel anhören muss, dass «man» sich auf eine bestimmte Art kleidet. Und ich aber etwas anderes schön finde.

Ausserdem ist er gar nicht so perfekt. Heute ist das vielleicht etwas besser als auch schon, aber früher, da hat er enorm viel Mist gebaut. Und bis seine Fehler aufgefliegen sind, hat es oft Ewigkeiten gedauert. Ein kleines Beispiel: die Kindererziehung. «Man sollte frechen Kindern den Mund mit Seife auswaschen» oder «Man spricht nur, wenn man gefragt wird», hiess es da. Als ich geboren wurde, da hat er den Müttern eingeredet, dass «man» (und nicht mal «frau») nur alle vier Stunden stillen sollte. Im Krankenhaus, nach der Geburt, wurden die Babys eingesammelt, in einem Säuglingszimmer ins Bett gelegt und den Müttern alle vier Stunden zur Mahlzeit gebracht. Nicht früher und nicht später. Egal, wie sehr die Babys schrien. Gegen jedes Muttergefühl. Doch ich will ja nicht so sein: «Man» kann sich ja auch mal irren. Ist nur schwer, sich dagegen zu behaupten. Das hat schon Goethe wunderbar erkannt: «Mit den Irrtümern der Zeit ist schwer sich abzufinden: widerstrebt man ihnen, so steht man allein; lässt man sich davon befangen, so hat man auch weder Freude noch Ehre davon.» Und genau deswegen bin ich so allergisch darauf, zu tun, was «man» so macht. ○

Der nächste
«Höngger»
erscheint am
7. November.

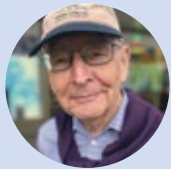
UMFRAGE

Was halten Sie von der Zeitumstellung?



Verena Heller:
Eigentlich nicht viel. Mich nervt

das irgendwie, von mir aus könnte man die Umstellung auch lassen. Mir gefällt die Sommerzeit besser als die Winterzeit, es ist schön, wenn es lange hell ist. Mit zunehmendem Alter mag ich die Dunkelheit immer weniger gern.



Walter Lüscher:
Ich halte gar nichts von der Zeitum-

stellung. Nicht nur für die Landwirte ist es mühsam, auch für alle anderen. Ausserdem bringt sie gar nicht so viel, wie man sich ursprünglich erwartet hatte. Mir wäre die «normale» Zeit lieber. Andererseits wäre es nicht sinnvoll, wenn nur die Schweiz auf die Umstellung verzichtet. Da müsste schon ganz Europa mitmachen.



Rosemarie Wolf:
Meiner Meinung nach gibt es bei

diesem Thema dafür und dagegen. Aber wenn ich mich entscheiden müsste, würde ich wohl sagen, dass auf die Zeitumstellung verzichtet werden sollte und immer die Winterzeit gelten sollte. Die Sommerzeit ist zwar angenehm, weil es am Abend länger hell ist. Aber die Umstellung auf die Sommerzeit, wenn man eine Stunde verliert, ist anstrengend.

Umfrage: Dagmar Schröder

Verlosung: «Der Kontrabass»

Ein Welterfolg der Literatur erobert die Bühne:
«Der Kontrabass» nach dem Einakter von Patrick Süskind
wird im Theater Rigiblick gespielt. Wir verlosen 2 x 2 Karten
für den 9. November.

In Patrick Süskinds grossartigem Stück «Der Kontrabass», dem mit diesem Monolog ein Welterfolg gelungen ist, spielt Peter Hottinger den Erzähler. Grund genug, das Theater Rigiblick mit einem Orchester aus lauter Kontrabassist*innen in ein Sprechopernhaus zu verwandeln – mit Peter Hottinger als schrulligem Liebenden. Die musikalische Leitung hat Daniel Fueter.

Das Theater Rigiblick bietet in seinem Programm, gestaltet vom Theaterleiter Daniel Rohr, Theater, Musik und Literatur. Mit eigenen Produktionen und ausgewählten Gastspielen will der «Rigiblick» unvergessliche Theatererlebnisse ermöglichen. Bereits die Anreise ist einmalig: Das Theater hat einen Standseilbahn-Anschluss.

Mitmachen und gewinnen

Der «Höngger» verlost gemeinsam mit dem Theater Rigiblick 2x2 Karten für die Vorstellung am Samstag, 9. November, 20 Uhr. Wer Karten gewinnen möchte, sendet bis am



Peter Hottinger gibt den schrulligen Liebenden. (Foto: Toni Suter/T+T Fotografie)

Freitag, 1. November, eine E-Mail an mitmachen@hoengger.ch. Bitte den Absender und den Betreff «Kontrabass» nicht vergessen. Mit der Teilnahme wird Ihre E-Mail-Adresse automatisch im Newsletter-Verteiler des «Hönggers» aufgenommen. Die Teilnahme ist auch per Postkarte möglich: Diese muss ebenfalls bis am 1. November bei der Quartierzeitung Höngg GmbH,

Meierhofplatz 2, 8049 Zürich, ein treffen. Viel Glück! (red/e) ○

DER KONTRABASS

Samstag, 9. November, 20 Uhr
Reguläre Eintrittspreise:
Fr. 47.- / 42.- / 30.-
Zum Programm:
www.theater-rigiblick.ch

Spanferkel und Gesang auf dem Hönggerberg

Ende September fand die Metzgete statt, organisiert vom Männerchor Höngg. Die Gäste erfreuten sich an den musikalischen und kulinarischen Leckerbissen.

Der Männerchor Höngg veranstaltete am Wochenende vom 27. und 28. September seine jährliche Metzgete im Turnerhaus Höngg. Unterstützt von den Sängerinnen des Frauenchors Höngg und zahlreichen Freiwilligen wurde die traditionelle Veranstaltung erneut ein voller Erfolg. Die Gäste, eine bunte Mischung aus Jung und Alt, konnten sich über Blut- und Leberwürste, vegetarische Optionen sowie

Höngger Bier und Most freuen. Das besondere Highlight, das auf grosse Begeisterung stiess: ein Spanferkel. Kein Stück blieb übrig. Nun steht der Gedanke im Raum, im nächsten Jahr vielleicht zwei Ferkel anzubieten. Der Anlass startete am Freitagabend bei strahlendem Sonnenschein und wurde durch Alphornklänge feierlich eröffnet. Am Samstag dominierte leider der Regen, was sich auf die Anzahl der Gäste auswirkte. Dennoch konnte der Männerchor mit mehreren musikalischen Darbietungen aus seinem Repertoire die Anwesenden begeistern. Die Lieder wurden jeweils mit kräftigem Applaus gewürdigt. Trotz schlechtem Wetter gelang es den Höngger Sängern sowie allen Involvierten, einen stimmungsvollen Anlass zum Herbstbeginn zu gestalten. ○

Eingesandt von
Thomas Kolitzus



Klänge der Alphornbläser-Vereinigung Zürich-Stadt gehören dazu. (Foto: pen)

 Zahnmedizin
beim Frankental

Ästhetische Zahnmedizin
Implantologie
Zahnkorrektur - Invisalign

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

zahnmedizin-frankental.ch