

Höngger Zeitung



Ihr Weg zur Gesundheit – mit krankenkassenanerkannter, deutschspr. TCM-Therapeutin

Limmattalstr. 225 | T 078 859 26 25
infos@tcm-feng.ch | tcm-feng.ch

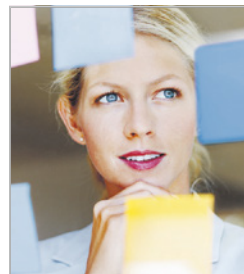
Zahnwelt Höngg

IHR FAMILIENZAHNARZT IN HÖNGG!

- DH / Prophylaxe / Bleaching
- Zahnfüllungen
- Zahnersatz / Implantate
- Kinderzahnarzt

TERMIN

zahnwelt-hoengg.ch | 044 552 72 00



Sauberkeit: unsere stärkste Seite.

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

POLYRAPID
SAUBERE ARBEIT

Ein Zuhause auf Zeit

Im Wohn- und Tageszentrum Heizenholz leben Kinder und Jugendliche, die vorübergehend nicht bei ihren Eltern wohnen können. Fachpersonen begleiten sie und ihre Familien. Das Spielfest öffnet die Türen des Zentrums und schafft wertvolle Begegnungen. Seite 11

Erneute Leerkündigung

Die Kündigung von 65 Mietparteien an der Bombachhalde beschäftigt nun den Gemeinderat. Eine dringliche Anfrage verlangt Auskunft zum geplanten Ersatzneubau und zu möglichen Folgen für das angrenzende Schutzgebiet. Seite 5



Foto: zvg

Wie wollen wir alt werden?

Das Älterwerden hat viele Facetten. Wie unterschiedlich es sein kann, zeigen die Hönggerin Anna Six und Seraina Sattler in ihrem neuen Buch «Anders alt». Zehn Menschen geben Einblicke in ihr Leben: Vreni zieht in ein Mehrgenerationenhaus und steigt noch auf Gipfel, Victor tritt mit 83 weiterhin als Nacktdarsteller im Opernhaus Zürich auf und Heidi gleicht ihr Geschlecht an. Im Interview erklärt Anna Six, warum sie Lebensübergänge spannend findet und sich inzwischen auf ihr eigenes Älterwerden freut. Seite 9



Seraina Sattler und Anna Six bei der Buchvernissage im Kulturhaus Helferei. (Foto: Jasmine Osterwalder)

Mia rockt ihren Traum

Mit «Insomnia» hat Mia Rose Brake kürzlich ihre dritte Single veröffentlicht. Die in Höngg aufgewachsene Singer-Songwriterin schreibt ihre Songs selbst und behält auch im Studio die Kontrolle. Schritt für Schritt will sie sich eine Musikkarriere aufbauen. Seite 12

Jubiläums-konzert

mit dem Zürcher Kammerorchester

Fr. 6. November, 19 Uhr,
kath. Kirche Höngg

Eintritt: Fr. 20.–

100 Jahre
Höngger Zeitung



**Wir danken allen,
von denen wir
ein Haus kaufen
durften**

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

Garage Riedhof

Autoelektrik und Fahrzeug-Diagnose
Modernste Test- und Messmethoden
Riedhofweg 35

- Service- und Reparaturarbeiten aller Marken
- Spezialisiert auf VW, Audi, Škoda und Seat
- Oldtimerservice

Alle Komponenten aus einer Hand – in höchster Qualität für Ihre Sicherheit

Tel. 044 341 72 26



NEUE SCHULE ZÜRICH
seit 1942

**Sek A
Gymnasium**

www.nsz.ch

Möchten Sie werben?

043 311 58 81

inserterate@hoengg.ch

Das Neueste aus Höngg immer auf
www.hoengg.ch

Inhaltsverzeichnis	
Leerkündigung Bombachhalde	5
Helferessen Wümmetfäscht	7
Winterhilfe	7
Sattler/Six: «Anders alt»	9
Besuch im Heizenholz	11
Mia Rose Brake	12
ZKO-Konzert: «100 Jahre Höngger Zeitung»	13
Die Parkkarte kommt	15
Wellness & Gesundheit	16 & 17
Neumarkt / Venencheck / Etcetera	18
Höngg aktuell	19
Scarfuso's Figurentheater	20
Ausblicke	21
Kirchen	22
Dagmar schreibt	23
Verlosung / Umfrage	24
Räbeliechtli-Umzug	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 120.– pro Jahr, exkl. MwSt.

Redaktion: Daniel Diriwächter (dad), Redaktionsleitung, Dagmar Schröder (das), Redaktorin, Jasmine Osterwalder (jao), Redaktorin, Social Media, 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

Verteilung durch die Schweizerische Post AG

Inserate und Marketingleitung: Petra England (pen), Telefon 043 311 58 81

E-Mail: inserate@hoengger.ch

Inserateschluss «Höngger»: Montag, 10 Uhr, Erscheinungswoche

Inserateschluss «Wipkinger»: Mittwoch der Vorwoche, 10 Uhr

Insertionspreise: www.hoengger.ch/inserieren

Auflage «Höngger»: 14 000 Exemplare

Auflage «HönggerWipkinger»: 24 000 Exemplare

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

Aus dem «Städtischen Amtsblatt»

Bei den Bauprojekten wurden am 14. Oktober bei der **Michelstrasse 22** Abänderungspläne zu dem bewilligten Ersatzneubau (Erweiterung Wohnraum im EG) angeben. Die Planaufgaben erfolgen bis am 5. November beim Amt für Baubewilligungen (Nummer: 2026/0681).

Am 21. Oktober wurden unter den temporären Verkehrsvorschriften die **Ferdinand-Hodler-Strasse 22 bis 26** erwähnt: Wegen eines Hochbaus wird ab 16. November 2026 bis 1. März 2028 die temporäre Demarkierung der Parkflächen der Blauen Zone erforderlich; betroffen sind sechs Parkplätze (Nummer: 2026/0683). ○

Alle Angaben ohne Gewähr.
Quelle: «Städtisches Amtsblatt»

Bestattungen

Bryner, Helena, Jg. 1947, von Zürich, Bauherrenstrasse 33.

Gyr geb. Sallenbach, Adelheid Hilda, Jg. 1922, von Einsiedeln SZ, Holbrigstrasse 10.

Hauri, Rudolf Hans, Jg. 1942, von Reinach AG, Hohenklingenstrasse 19.

Holzer, Kurt, Jg. 1957, von Zürich, Konrad-Ilg-Strasse 15.

Meszaros-Killer, Tibor Daniel, Jg. 1936, von Zürich und Gebensdorf AG, Imbisbühlstrasse 130.

Schmid geb. Bosshard, Veronika Undine, Jg. 1933, von Zürich, Hohenklingenstrasse 10.

Ein Inserat dieser Grösse in der

HönggerZeitung

kostet 94.– Fr. exkl. MWST.

Höngger Newsletter



Damit Sie auch zwischen zwei «Hönggern» nichts verpassen.

www.hoengger.ch/newsletter

Schiessdaten im November

300-Meter-Schiessen und Schiesszeiten

Samstag, 7. November, 14–16 Uhr
Samstag, 14. November, 14–16 Uhr
Samstag, 21. 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 am
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
16–20 Uhr Kleinkaliber, 17–19 Uhr Grosskaliber.

Quelle: Schiessplatzgenossenschaft Höngg

Veranstaltungskalender



Baugesuch für Salt-Antenne



An der vor rund zwei Jahren aufgestellten Antenne an der Emil-Klöti-Strasse auf dem Hönggerberg wurde laut Leserberichten wieder gearbeitet. Die auf einem Privatgrundstück stehende Anlage gehört zum Mobilfunknetz von Salt. Das Unternehmen will gemäss erneuter Anfrage der «Höngger Zeitung» die Versorgung und den Bedarf an diesem Standort genauer analysieren. Gleichzeitig hat Salt ein Baugesuch für den Standort eingereicht. Dieses wird zurzeit bearbeitet. Ob die Antenne dauerhaft betrieben werden kann, ist damit noch offen. (red) ○

MIETEN & PRÄMIEN STEIGEN UNGEBREMST: WIE WEITER?

AUSWERTUNGSANLASS ZUR BEVÖLKERUNGSUMFRAGE IN DEN KREISEN 6 UND 10

DONNERSTAG, 12. NOVEMBER

20:00 Uhr
Musikstube GZ Buchegg
Bucheggstrasse 93
8057 Zürich



MIT REGIERUNGSRATSKANDIDATIN
PRISKA SEILER GRAF
UND KANTONS RÄT:INNEN & KANDIDIERENDEN

Velovorzugsroute: Schriftliche Anfrage wurde eingereicht



Martina Zürcher-Böni (FDP), Wolfgang Kweitel (Die Mitte) und Selina Frey-Vos (GLP). (Foto: zvg)

Die Gemeinderatsmitglieder Martina Zürcher-Böni (FDP), Wolfgang Kweitel (Die Mitte) und Selina Frey-Vos (GLP) stellen dem Stadtrat zur geplanten Velovorzugsroute Höngg-Wipkingen mehrere Fragen.

Die Linienführung der Velovorzugsroute Höngg-Wipkingen stösst in Höngg auf Widerstand. Gemäss dem Einwendungsbericht vom September 2026 wurden bekanntlich von 19 Einwendungen zehn nicht, sechs teilweise und drei vollständig berücksichtigt. Die Gemeinderatsmitglieder Martina Zürcher-Böni (FDP), Wolfgang Kweitel (Die Mitte) und Selina Frey-Vos (GLP) haben dazu am 30. September eine schriftliche Anfrage einge-

reicht. Zum geplanten Abschnitt Vogtsrain und Nötzlistrasse – laut Anfrage faktisch eine Begegnungszone – wird festgehalten, dass dieser Teil des Schulwegs zum Schulhaus Vogtsrain ist. Auch das starke Gefälle von bis zu 16 Prozent wird erwähnt: Dieses stelle hohe Anforderungen an das Zusammenspiel von Velofahrenden und zu Fuss gehenden Kindern. Der Stadtrat soll darlegen, wie die Schulwegsicherheit untersucht wurde.

Auch der geplante Abbau von Parkplätzen in der Nötzlistrasse wird in der Anfrage thematisiert. So will man wissen, wie künftig genügend Möglichkeiten für das kurzzeitige Halten und Parkieren sichergestellt werden sollen – etwa für die Spitex, Handwerksbetriebe, Lieferdienste oder mobilitätseingeschränkte Personen.

Fragen zur Route

Die Anfrage verlangt weiter eine Erklärung, wie alternative Linienführungen geprüft und gegeneinander abgewogen wurden und welche Einwendungen zu Anpassungen des Projekts führten. Weiter geht es um die Netzlogik der Route: Aus dem Quartier werde eine direkte Anbindung an die ETH Hönggerberg vermisst. Als mögliche Alternative wird unter anderem die bereits gut erschlossene Emil-Klötli-Strasse genannt. Zudem soll der Stadtrat aufzeigen, wie die Weiterführung Richtung Bucheggplatz und Zürich-Nord sowie die Querung der Rosengartenachse vorgesehen sind. Kritisch hinterfragt wird auch das viel diskutierte Teilstück Giacomettistrasse, Appenzelerweg und Appenzelerstrasse, für das ein strassenähnlicher Veloweg über bisheriges Kulturland entstehen soll. Die Stadt soll daher darlegen, mit welchem heutigen und künftigen Veloverkehr sie auf der Route rechnet und wie sie deren Attraktivität bezüglich Steigung, Direktheit, Reisezeit und Sicherheit beurteilt. (red) ○

EDITORIAL



Alle Macht der 13!

Als die Medienmitteilung der VBZ zum Fahrplanwechsel am 13. Dezember eintraf, war schnell klar, was für Höngg zählt: Der «13er» fährt wieder bis zum Frankental, und die Trambau-Linie 50 verschwindet. Damit ist auch die Haltestelle Bahnhofquai/HB wieder in Betrieb. Die Nachricht wurde zum Aufhänger für einen Online-Text und den passenden Post auf Instagram und Facebook.

Die Resonanz überraschte: Über 10 000 Aufrufe auf Instagram! Für unsere Verhältnisse ist das eine enorme Reichweite. In den Kommentaren wurde auch klar, warum: «Höngg ohni 13er isch wie än Döner ohni alläs», schrieb jemand. Offenbar ist die Tramnummer 13 für viele Hönggerinnen und Höngger mehr als eine Zahl. Sie gehört zum Quartier.

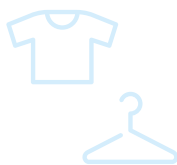
Auch unsere Artikel zu den Leerkündigungen in Höngg stossen auf grosse Resonanz – wenn auch aus einem ernsten Anlass. Seit dem Artikel von Dagmar Schröder im August erreichen uns regelmässig Zuschriften. In dieser Ausgabe lesen Sie, wie es um die Siedlung Bombachhalde unterhalb des Frankentals steht.

Eine Frage beschäftigt uns immer wieder: Was machen die Leerkündigungen mit dem Quartier? Und ab wann können der Nachbar, der sich im Vereinsleben engagiert, oder die Nachbarin, die sich in der Nachbarschaftshilfe einsetzt, nicht mehr hier wohnen und wirken? Was ist Ihre Meinung?

Beste Grüsse
Daniel Diriwächter
Redaktionsleiter



Samstag, 7.11.2026
11:00–15:00h, Foyer
Johanneskirche
Limmatstrasse 114
8005 Zürich



Kleidersammlung 2026

Die Winterhilfe Zürich organisiert gemeinsam mit der Nachbarschaftshilfe und der reformierten Kirche im Kreis 5 eine Kleidersammlung. Gerne können Sie Ihre Kleider abgeben, welche Sie nicht mehr benötigen. Alle gesammelten Kleider werden an bedürftige Personen in der Schweiz weitergegeben. Wir bedanken uns für Ihre Solidarität! Bei Fragen können Sie gerne die Winterhilfe Zürich kontaktieren: 044 271 26 48 / zh.winterhilfe.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

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

Warum heizt ewz Zürich mit Seewärme?



Gewinne!

**Winter-
Weekend**

im Wert von CHF 3000



ewz

Leerkündigung an der Bombachhalde wirft Fragen auf

Die Leerkündigung von 65 Mietparteien an der Bombachhalde beschäftigt nun auch den Gemeinderat. Eine dringliche Anfrage thematisiert neben dem möglichen Ersatzneubau auch dessen Folgen für das angrenzende Schutzgebiet.



Bei der Siedlung Bombachhalde. (Foto: zvg)

Ende August berichtete die «Höngger Zeitung» über zahlreiche Leerkündigungen im Quartier. Prominent erwähnt wurden zwei Siedlungen im Besitz der Zurich Versicherung an der Bauherren- sowie an der Ferdinand-Hodler-Strasse. Nur am Rande erwähnt wurde eine dritte Siedlung dieser Versicherungsgesellschaft, deren Mieterschaft ebenfalls die Kündigung erhalten hat. Dabei handelt es sich um eine Siedlung aus den späten 1950er-Jahren an der Bombachhalde mit insgesamt 65 Mietparteien.

«Kurz vor den Sommerferien 2026 erhielten wir die Kündigung mit dreimonatiger Frist. Als Grund wird ein geplanter Ersatzneubau angegeben», schreibt die Mieterschaft in einer Medienmitteilung. Die Zurich Versicherung habe zur Kündigung mitgeteilt, dass sie eine befristete Verlängerung des Vertrags von 1,5 Jahren in Aussicht stelle.

«Mietparteien, die jüngst eingezogen sind, haben von Beginn an einen befristeten Vertrag erhalten», so Mieterin Martina Heeren auf Anfrage. Die Mieterschaft mit unbefristeten Verträgen habe allerdings

nur die Aussicht auf erwähnte Verlängerung erhalten. Da diese aber rechtlich nicht bindend sei, musste die Kündigung angefochten werden, so Heeren.

«Wir bislang Unbefristeten sind im Moment ohne neuen Vertrag, da wir auf die Schlichtungsverhandlung warten. Diese ist für Februar angesetzt.» Das Kündigungsschreiben traf die Mietparteien hart. «Ältere Bewohnende leben seit über 40 Jahren in ihren Wohnungen. Bei anderen handelt es sich um Familien mit schulpflichtigen Kindern.» Ein Ersatz im Quartier zu vergleichbaren Bedingungen sei nicht in Sicht. «Nach bisherigen Beobachtungen ist keine einzige vergleichbare Familienwohnung im entsprechenden Preissegment zur unbefristeten Miete ausgeschrieben.»

Die Politik reagiert

Die Siedlung Bombachhalde liegt direkt an der Limmat und grenzt an ein kommunales Landschaftsschutzgebiet mit Bach und Waldstück. Laut der Mieterschaft wurden bereits 2022 die Waldabstandslinien per Stadtratsbeschluss verkleinert. «Eine mögli-

che Abholzung würde den Waldkorridor als Lebensraum für Fledermäuse gefährden und dem Ziel der Stadt Zürich widersprechen, mit Massnahmen im Stadtgebiet die Hitze zu reduzieren», führen die Mietenden ins Feld. An mehreren Häusern würden sich zudem Nisthilfen für Mehlschwalben befinden. Diese stünden ganzjährig unter Naturschutz. «Unklar ist, wie ihr Fortbestand beim geplanten Neubau gewährleistet werden soll.»

Interessant: Gemäss der Medienmitteilung wurde die Kündigung ausgestellt, ohne dass ein Baugesuch für den Neubau vorliege. Nun wurde diese Leerkündigung auch zum Thema im Gemeinderat: Eine dringliche schriftliche Anfrage an den Stadtrat von Yves Henz (Grüne), Mischa Schiow (AL) und Lisa Diggelmann (SP) sowie 52 Mitunterzeichnenden verschiedener Parteien fordert vom Stadtrat Auskunft zu dem Bauprojekt. Er solle erläutern, ob für das Grundstück bereits ein Baugesuch eingereicht worden sei und wie er das Vorgehen der Zurich Versicherung beurteile. Weiter, ob das Projekt zu einer Verdichtung des Wohnangebots führe und wie gross der Anteil an preisgünstigem und gemeinnützigem Wohnraum in der Folge sein werde. Die dringliche Anfrage erwähnt auch das kommunale Schutzgebiet. Der Stadtrat wird daher auch aufgefordert zu erklären, welche Auswirkungen ein Bauprojekt auf das Schutzgebiet und die Mehlschwalben haben könnte.

Kurz vor Redaktionsschluss erfuhr die «Höngger Zeitung», dass auch die Siedlung an der Riedhofstrasse 60, 62 und 70 von Leerkündigungen betroffen ist. Eigentümerin soll ebenfalls die Zurich Versicherung sein. Mehr dazu in einer der nächsten Ausgaben. (dad/das) ○

Kraftwerk Höngg wurde abgestellt

Die drei Wasserkraftwerke des Elektrizitätswerks der Stadt Zürich (EWZ) – Höngg, Letten und Wettingen – können derzeit kaum Strom produzieren, wie das EWZ dem «Tages-Anzeiger» mitteilte. Auslöser ist das fehlende Wasser im Zürichsee und in der Limmat: Weil der Seepegel sank, regelten das kantonale Amt für Abfall, Wasser, Energie und Luft (AWEL) und der Bund den Abfluss in die Limmat. Im Sommer wurden dadurch noch rund 30 Kubikmeter Wasser pro Sekunde abgegeben – etwa 100 Kubikmeter weniger als sonst zu dieser Jahreszeit. Bereits im Juli lag die Stromproduktion der drei Kraftwerke laut EWZ 55 Prozent unter dem Durchschnitt der vergangenen Jahre.

Inzwischen hat sich die Lage noch mehr zugespitzt. Der Seepegel sank weiter; Anfang Oktober reduzierte der Kanton den Abfluss in die Limmat auf 20 Kubikmeter pro Sekunde. Für das Kraftwerk Höngg reicht das nicht mehr: Das EWZ stellte es ab. Beim Letten ist laut «Tages-Anzeiger» noch eine von zwei Turbinen in Betrieb. Im Kraftwerk Wettingen läuft eine von drei Maschinengruppen.

Eine Stromknappheit erwartet das Unternehmen dennoch nicht. Die drei Kraftwerke tragen nur einen kleinen Teil zur gesamten Stromproduktion bei. (red) ○

SORINA KUNSTHANDEL



WIR KAUFEN

Kunst · Antiquitäten
Schmuck · Uhren · Münzen

**Kostenlose
Hausbesuche**

076 629 58 48

Moosstrasse 53 · 8038 Zürich

RIEDHOF

Leben und Wohnen im Alter

Gerne laden wir Sie ein, am

Seniorentisch-Spezial

teilzunehmen.

- Am **Mittwoch, 18. November 2026**, ab 11.15 Uhr
- **Seniorentisch im Spezial-Format** mit einem Referat von einem jungen Zürcher Paar zum Thema «Ostwärts auf zwei Velos». Der Anlass wird geführt von HSLU-Studentinnen.
- **4-Gang-Menü für Fr. 30.–** mit Wasser, Kaffee und einem Glas Wein

Anmeldung bis 11. November 2026. Plätze begrenzt. Anmeldung per Telefon 044 344 66 66 oder E-Mail info@riedhof.ch. Vegetarisches oder Fleisch-Menü.

Riedhofweg 4, 8049 Zürich

www.riedhof.ch

Einladung zum Herbstevent 2026

BOHNE, KNOLLE UND CO.

Saisonale Vielfalt im Engrosmarkt

Donnerstag, 05.11.2026

04:00 bis 07:00 Uhr

Zürcher Engrosmarkt

Information und Anmeldung

zemag.ch/herbstevent

Gemütlichkeit verboten, Kunden unerwünscht

Ein lauer Sommerabend mit einem kühlen Bier in einem Gartenrestaurant – ist das nicht wunderbar? Sorgen Lämpchen dann noch für etwas Atmosphäre, steht dem Erfolg nichts mehr im Wege. Wenn da nur der Zürcher Stadtrat nicht wäre! Lichtemissionen müssen nach dem Konzept der Stadtregierung nämlich verboten werden.

Jahr für Jahr steigen die Ausgaben der Stadt Zürich. Der Stadtrat muss froh sein um jeden Steuerzahler. Da viele Gewerbetreibende mit wirtschaftlichen Problemen kämpfen, müsste man den Unternehmen besondere Sorge tragen. Weit gefehlt: Die bürokratischen Schikanen nehmen immer mehr zu. Besonders betroffen sind Restaurants und Bars.

Dass bei Strassencafés jeder Quadratmeter genaustens vermessen und abgerechnet wird, ist bekannt. Eher erstaunlich ist, dass alle Betriebe zudem eine Gebühr für die Benutzung des öffentlichen Luftraums zahlen – etwa für eine Anschrift an der Fassade oder Fahnen mit Werbeaufdruck. Die öffentliche Luftsäule sei eine knappe Ressource – daher wird dafür eine wiederkehrende Benutzungsgebühr erhoben.

Die neusten bürokratischen Eskapaden zeigen, wie die Verwaltung Vorschriften bis zur Absurdität treibt. Künftig soll für alle Restaurants der Gebrauch von Tischlampen oder Lichterketten verboten werden. Das ist kein April-

scherz, sondern eine neue Strategie, um Lichtemissionen im öffentlichen Raum zu vermeiden.



Der «Leitfaden zur Boulevardgastroonomie» hält fest: Die Verminderung der Luft-, Licht- und Lärmbelastung hat oberste Priorität. Daher sind elektrische Beleuchtungen im öffentlichen Raum verboten. Licht, das unspezifisch in die Umgebung oder zu hell abgestrahlt wird, könne die Tier- und Pflanzenwelt schädigen, sagt das städtische Tiefbauamt – zudem könne Licht die Gesundheit der Menschen beeinträchtigen.

Vielleicht wäre etwas mehr Lebensfreude besser für die Gesundheit als das lustlose Lichterlöschen am Feierabend?

Ein Dankeschön für die Helfenden

Rund 160 Freiwillige trafen sich am Freitag im grossen Saal der Pfarrei Heilig Geist. Das OK Wümmetfäscht lud zum Helferessen mit reichhaltigem Buffet und guter Stimmung.

Dass das jüngste Högger Wümmetfäscht ein Erfolg wurde, ist auch den Freiwilligen zu verdanken. Sie schleppten Container, verlegten Kabel, verkauften Würste und packten überall dort an, wo Hilfe gebraucht wurde. Als Dank lud das OK zum Helferessen ein. Rund 160 Personen kamen am vergangenen Freitagabend in die Pfarrei Heilig Geist. Insgesamt entspricht das etwa der Hälfte aller Freiwilligen. Einige sind schon länger dabei, andere halfen zum ersten Mal mit. Im grossen Saal warteten festlich gedeckte Tische und ein Buffet mit diversen Salaten, köstlichem Fleischkäse, einem rassigen Thai-Curry und verschiedenen Getränken. Den Abschluss krönte ein mehrere Me-

ter langes Dessertbuffet. An diesem Abend mussten die Freiwilligen nicht selbst anpacken: Das OK stand an der Essensausgabe und kümmerte sich um die Gäste. In einer Ansprache würdigte das OK den Einsatz der Helfenden. «Es war wieder einmal ein mega tolles Fest: Wetter top, alles top – ein mega Erfolg», sagte Nicole Kraft, Co-Präsidentin des OK. «Danke für euren Einsatz!»

Auch Co-Präsident Rolf Pulfer blickte auf ein gelungenes Fest zurück und dankte allen, die mit angepackt hatten. Zugleich sprach er die wachsenden Anforderungen an: Das Wümmetfäscht ist organisatorisch, logistisch und sicherheitstechnisch mit grossem Aufwand verbunden. Die Besucherinnen und Besucher hätten davon zum Glück wenig mitbekommen. Auch lange Warteschlangen an den Verpflegungsständen liessen sich mit Geduld, guter Laune und Gesprächen überbrücken.

Die Vereine profitieren

Nicht nur die Freiwilligen werden mit Dank bedacht, sondern auch



Nicole Kraft und Rolf Pulfer bilden das Co-Präsidium des OK Wümmetfäscht. (Foto: dad)

die Högger Vereine, die von ihrem Einsatz profitieren. Die Helfenden konnten angeben, welchem Verein ihre geleisteten Stunden zugutekommen sollen. Entsprechend der geleisteten Stunden werden die Vereine am Gewinn des Wümmetfäschts beteiligt. Wie hoch der Betrag ausfällt, stand beim Helferessen noch nicht fest. Für das OK gilt nun: Nach dem Fest ist vor dem Fest. In zwei Jahren findet das 47. Wümmetfäscht vom 22. bis 24. September statt. (red) ○

Durchgangsverkehr nahm zu

Die Interessengemeinschaft Am Wasser (IGAWB) lancierte eine Plakatkampagne mit dem Titel «Über 20 Prozent mehr Verkehr». Sie will auf den Durchgangsverkehr aufmerksam machen, der die Quartierstrassen Am Wasser und Breitensteinstrasse weiterhin stark belastet. Die IGAWB stützt sich auf die Daten der Verkehrsmessstelle Am Wasser 79. Demnach stieg die durchschnittliche Zahl der Fahrzeuge tagsüber von 5166 im Jahr 2021 auf 6271 im Jahr 2026. Das entspricht einem Plus von 21 Prozent. Besonders kritisch beurteilt die IG die Entwicklung zu jenen Zeiten, in denen viele Kinder unterwegs sind: Zwischen 8 und 9 Uhr habe der Verkehr um 32 Prozent zugenommen, zwischen 16 und 17 Uhr um 26 Prozent. Auch nachts sei ein deutlicher Anstieg festzustellen: Von 22 bis 23 Uhr betrage dieser 35 Prozent, von 23 bis 24 Uhr 37 Prozent. Während das Verkehrsaufkommen im selben Zeitraum stadtweit um zwei Prozent zurückgegangen sei, entwickle es sich im Gebiet Am Wasser und Breitensteinstrasse gegen den Trend. Die IG Am Wasser fordert keinen Durchgangsverkehr, sichere Strassen sowie durchgehende Velowege. Der Verein IGAWB zählt laut seinem Präsidenten Martin Zahnd über 100 Mitglieder. (red) ○

Kleidersammlung für die Winterhilfe

Die Winterhilfe Zürich, die Nachbarschaftshilfe Kreis 5 und die Johanneskirche sammeln Kleider für bedürftige Menschen in der Schweiz. Wenn Sie in Ihrem Kleiderschrank Platz schaffen möchten, bringen Sie gebrauchte Kleider am Samstag, 7. November, vorbei.

Der Winter steht vor der Tür und wir holen unsere Winterkleider aus dem Keller. Wahrscheinlich mer-

ken wir alle, dass uns das eine oder andere Kleidungsstück nicht mehr passt. Darum organisiert die Win-

terhilfe Zürich auch in diesem Jahr wieder ihre traditionelle Kleidersammlung. Am Samstag, 7. November, von 11 bis 15 Uhr können gut erhaltene Kleidung (Erwachsenen- und Kinderkleider – alle Saisons, keine Roll- und Skischuhe sowie keine Unterwäsche) ins Kirchgemeindehaus der Johanneskirche bei der Limmatstrasse 114 gebracht werden. Vor Ort sind die Mitarbeitenden der Winterhilfe Zürich, der Nachbarschaftshilfe sowie der reformierten Kirche. Sie erklären, wie die Kleider in die Winterhilfe-Kleiderpakete kommen und so ein zweites Leben erhalten. Im vergangenen Jahr kamen laut der Winterhilfe rund zwei Tonnen Kleider zusammen. Ebenfalls konnte die Winterhilfe Zürich im vergangenen Geschäftsjahr an fast 800 Familien im Kanton Zürich Kleiderpakete verschicken. (e) ○

KLEIDERSAMMLUNG

Samstag, 7. November, 11–15 Uhr
Kirchgemeindehaus Johanneskirche, Limmatstr. 114, 8005 Zürich



Das Team der Winterhilfe Zürich und der Nachbarschaftshilfe Kreis 5. (Foto: zvg)

Chauffeur löscht Brand in 80er-Bus

Ein VBZ-Buschauffeur bemerkte am Donnerstagabend, 15. Oktober, eine technische Störung und Rauch im Heck seines Fahrzeugs. Der Dieselbus war gegen 21.10 Uhr auf der Linie 80 zwischen Max-Bill-Platz und Glaubtenstrasse unterwegs, als der Chauffeur den Warnhinweis feststellte. Er evakuierte die Fahrgäste und konnte das Feuer mit einem Handfeuerlöscher löschen. Durch sein zeitgerechtes Handeln wurde keine Person verletzt, und das Feuer konnte sich nicht ausbreiten, wie die VBZ auf Anfrage schreiben. Zur Klärung der Brandursache zog die Stadtpolizei einen Ermittler bei. Weitere Angaben zur Ursache liegen derzeit nicht vor. Im Einsatz standen die Feuerwehr, die Stadtpolizei sowie ein Serviceleiter und technisches Personal der VBZ. (red) ○

Ihre Quartierläden

GRIPPEIMPfung

Die Grippeimpfung wird für Personen ab 16 Jahren empfohlen, insbesondere 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

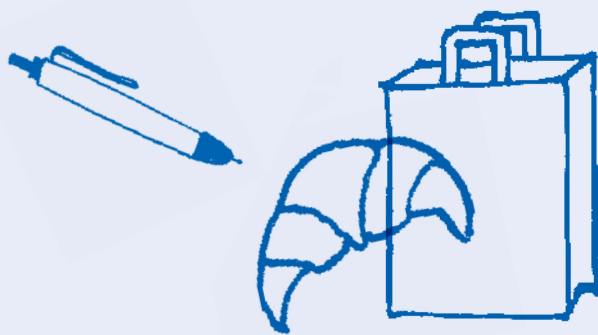
Limmattalstrasse 177
8049 Zürich-Höngg
Telefon 044 341 22 60
www.apotheke-zum-meierhof.ch



**UNSERE DELIKATESSEN GANZ
EINFACH ONLINE BESTELLEN.**
EICHENBERGERMETZGEREI.CH



EICHENBERGER
LIMMATTALSTRASSE 274
8049 ZÜRICH



bravo
RAVIOLI & DELIKATESSEN



Trüffel Ravioli

Probieren Sie unsere
hausgemachten und
köstlichen
Trüffel Ravioli.

buon appetito

Erhältlich im bravo-Fabrikladen:
Mo-Mi, 10-12.30 Uhr & 14-17 Uhr
Do-Fr, 10-12.30 Uhr & 14-18.30 Uhr
Sa, 10-15 Uhr
Limmattalstrasse 276, Höngg

www.bravo-ravioli.ch

Kissen,
Gestecke,
Herzen:
Grabschmuck
für Aller-
heiligen



Ihr Fleurop-Partner
in Höngg

Suzanne Eller
Limmattalstrasse 274
8049 Zürich-Höngg
Telefon 044 341 88 20
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
8.30-12/13-18.30 Uhr
Samstag 8-16 Uhr

www.blumen-jakob.ch

canto verde
bio & fair
am Meierhofplatz

**NON-
CHALANT**

**NON-
CHALANT**

...heisst das Bouillonpulver aus ge-
rettetem Gemüse, pulverisiert und
mit Kräutern und schweizerischen
Alpensalz gemischt. Überzeugt Euch
selbst von dem feinen Geschmack
von NONCHALANT am Sa, 14. Nov.,
vor dem CANTO VERDE

Mangos & Avocados

... von Kleinbauern aus der Region
Malaga ohne Umwege direkt in die
Schweiz importiert: ohne syntheti-
sche Pestizide, mit natürlichen Me-
thoden und einem respektvollem
Umgang mit den Wasserressourcen
angebaut. Dies die Gründe, warum
diese Früchte beim CANTO VERDE
nun erhältlich sind.

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



all-ride
ZERTIFIZIERT

**EXZELLENT
WERKSTATT**

Höchste Qualität in Service
und Handwerk

Möchtest du dein Velo
mit einem professionellen
Service für die kältere
Jahreszeit fit machen?
Vereinbare online einen
Termin:
velolukas.ch/Veloservice

VELOLUKAS
FRÖID AM VELO

Velo Lukas GmbH Höngg
Regensdorferstr. 4, 8049 Zürich
044 341 77 88, hoengg@velolukas.ch
www.velolukas.ch

«Das Älterwerden macht mich neugierig»

Die Höggerin Anna Six hat gemeinsam mit Seraina Sattler ihr zweites Buch veröffentlicht. In «Anders alt» geht es um die vielen Facetten des Älterwerdens. Zehn Menschen erzählen von ihrem Leben.

Jasmine Osterwalder – Die Helferei in Zürich ist voll besetzt: Das Publikum wartet gespannt auf den Beginn der Buchvernissage von «Anders alt». Auf der Bühne sitzen die Högger Autorin Anna Six, ihre Co-Autorin Seraina Sattler und deren gemeinsame Freundin Jacqueline Surer. Oliver Bolanz vom Christoph Merian Verlag begrüsst das Publikum. Anschliessend führt Surer durch den Abend. Besonders lebendig wird es, als Vreni, eine der Porträtierten, auf die Bühne tritt und aus ihrem Kapitel vorliest. Später nimmt Victor Platz, der sich selbst als «Rampensau» bezeichnet und das Scheinwerferlicht sichtlich geniesst. Für den «Högger» nimmt sich Anna Six Zeit, einige Fragen zu beantworten.

Anna Six, sind Sie alt?

Anna Six: Ich habe gerade meinen 44. Geburtstag gefeiert. Ich stehe nun in der Mitte des Lebens. Unterdessen freue ich mich, dass ich älter werde. Bevor ich das Buch geschrieben habe, war ich neugierig auf die Geschichten der anderen. Nun bin ich gespannt auf mein eigenes Älterwerden.

Ab wann sind denn Leute alt?

Wir wollen in unserem Buch nicht definieren, was alt ist, sondern die Diskussion darüber anregen. Die Lesenden sollen für sich selbst reflektieren, was für sie alt bedeutet und welche Annahmen sie gegenüber dem Älterwerden treffen. Spannend finden wir die Geschichte einer Frau, die sehr jung Grossmutter wurde. Dies eröffnet spannende Generationenfragen. Wir haben uns aber bewusst entschieden, nicht über hochaltrige Menschen zu schreiben.

Wieso das?

Im Christoph Merian Verlag erschien bereits das Buch «Ausleben», in dem sich Porträtierte Gedanken zum Tod machen. Wir wollten vielmehr den Übergang ins Altwerden thematisieren, das «Einaltern». Ich finde Übergänge spannend. Gerade nach der Pensionierung stellen sich viele neue Fragen.



Die gut besuchte Buchvernissage fand kürzlich in der Helferei in Zürich statt. (Foto: jao)

Woher kommt Ihre Faszination für das Thema?

Mich fasziniert die gesamte Lebensspanne: Wie entwickelt sich ein Mensch und dessen Persönlichkeit? Das Thema Älterwerden hat mich besonders betroffen gemacht, als mein Vater vor drei Jahren gestorben ist. Auch in meiner Arbeit als stellvertretende Chefredaktorin beim Grosseltern-Magazin beschäftige ich mich damit. Nach unserem ersten Buch «Anders aufgewachsen» war «Anders alt» eine logische Weiterentwicklung.

Sie und Ihre Co-Autorin haben vor drei Jahren mit dem Buch begonnen. Was war nötig, bis es nun fertig vorliegt?

Wir dachten zuerst, dass beim zweiten Buch alles etwas einfacher wird. Das stimmte nur bedingt. Wir hatten zwar von Anfang an die Unterstützung des Verlags, doch der Rest der Arbeit war von Grund auf

neu. Wir mussten die Finanzierung gewährleisten und geeignete Stiftungen als Geldgeber finden sowie eine Fotografin und Fachpersonen für Interviews organisieren. Wir suchten passende Menschen für die Porträts, haben sie mehrfach getroffen, die Porträts verfasst und viele Male überarbeitet.

Wie haben Sie sich für die zehn Menschen entschieden?

Wir wollten im Buch eine grosse Palette an Themen abdecken. Meine erste Porträtierte hat mir meine Gotte vermittelt. Ihre Freundin Vreni zog aufs Alter in ein Mehrgenerationenhaus, steigt noch auf Gipfel und war ihr halbes Leben SAC-Mitglied. Das klang spannend. Durch Vreni sind wir auf weitere Menschen gestossen.

Können Sie noch mehr Beispiele nennen?

Der älteste Porträtierte ist Victor.

Er selbst sagt, er werde mit dem Alter immer jünger, leichter und kindischer. Dies erlaube er sich, da er nichts mehr zu verlieren habe. Mit seinen 83 Jahren tritt er immer noch als Nacktdarsteller im Opernhaus Zürich auf.

Wie haben Sie das Vertrauen der Porträtierten gewonnen?

Das ist eine gute Frage. Ich denke, dies hängt damit zusammen, dass wir bei den ersten Begegnungen das Kennenlernen und das sich Einlassen aufeinander in den Fokus stellten. Ich war sehr berührt von den Geschichten der Menschen. Besonders spannend war die Geschichte von Heidi. Ich durfte sie im Prozess ihrer Geschlechtsangleichung begleiten. Wir führten Interviews davor und danach. Bei ihr, wie auch bei vielen anderen, war das Mitteilungsbedürfnis gross.

Zu den Porträts gehören auch passende Bilder. Was war Ihnen bei der Auswahl wichtig?

Das Alter wird mit typischen Klischees verbunden: ein Senior mit Wanderstöcken oder die strickende Oma. Wir wollten authentische Einblicke geben, mit allen Ecken und Kanten. Auch die Einrichtung und das Wohnverhältnis fanden wir informativ. Deshalb lichtete die Fotografin Gabi Vogt die Porträtierten meistens zu Hause ab.

Wie geht es nach dem Buch weiter?

Eigentlich sagten wir, dass wir nun erst einmal eine Schreibpause einlegen; ausserdem sind wir auf Lesetour. Meine Tochter hatte aber bereits eine Idee für ein allfälliges drittes Buch: «Anders Eltern». Bei der gesamten Lebensspanne zwischen dem Aufwachsen und Älterwerden fehlt noch die Mitte. Beim Thema verschiedener Familienformen sehe ich viel Potenzial. ○

ANDERS ALT
Seraina Sattler, Anna Six
Christoph Merian Verlag
ISBN 978-3-03969-068-8
www.andersalt.ch

BG RENOVATION AG
Ihr Maler & Gipser für Ihr Projekt!

Renovierungen | Sanierungen | Malerarbeiten | Gipserarbeiten

Wir streichen – Innen:

- Wände
- Decken
- Radiatoren
- Türen & Zargen
- Holzwerke
- Fenster
- Böden
- Und vieles mehr ...

Wir reparieren – Innen:

- Verputzschäden
- Risse
- Schimmelbehandlung
- Löcher
- Abplatzungen
- Feuchtigkeitsschäden
- Und vieles mehr ...

Qualität, Zuverlässigkeit und sauberes Arbeiten stehen bei uns an erster Stelle.

Gratis Offerte anfragen!
Vulkanplatz 4, 8048 Zürich
079 692 61 11 | bg-renovation.ch

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

 **Restaurant Am Brühlbach**

**Spezialitäten-
Abende ab 17.30 Uhr**

Mittwoch, 4. November
Rindsfiletspitzen flambiert
mit hausgemachten Spätzli

Mittwoch, 11. November
Kalbsleberli flambiert
zubereitet mit frischen Kräutern
und knuspriger Butterschneitzli

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

TERTIANUM Residenz Im Brühl

 **Höngger ÄrztlInnen**

Nationale Impfwochen

2.–7. 11. 2026 und 23.–28. 11. 2026

Aktuell empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit allen Personen ab 65 Jahren sowie Risikopatienten und schwangeren Frauen, sich mit dem bewährten Grippeimpfstoff vor einem schweren Verlauf zu schützen. Während der Aktionswochen dürfen Sie sich unangemeldet zu Praxiszeiten bei einer der teilnehmenden Praxen (siehe Website) vorstellen.

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

Wichtiger Hinweis: Aufgrund von Lieferverzögerungen sind die Impfstoffe für Personen unter 75 Jahren voraussichtlich erst Mitte November verfügbar. Bitte kontaktieren Sie Ihre Praxis für weitere Informationen.

Risikogruppen

Die Grippe-Impfung wird empfohlen:

- Personen ab 65 Jahren
- Kinder > 6 Monate und Erwachsene mit chronischen Erkrankungen
- Schwangere und Frauen bis 4 Wochen nach der Geburt
- Frühgeborene (geb. < 33. Woche, < 1500g), ab 6 Monaten für die ersten zwei Winter
- Pflege-/Medizinpersonal; enger Kontakt zu Säuglingen < 6 Monaten
- Regelmässiger Kontakt zu Hausgeflügel oder Wildvögeln

Kostenübernahme: durch Krankenkasse (gemäss Bedingungen).

Junge und Gesunde

Die saisonale Grippeimpfung kann für alle in Betracht gezogen werden, die ihr Risiko aus privaten und/oder beruflichen Gründen senken möchten.

Covid-19, empfohlen für: Personen ab 65 Jahren, Personen mit bestimmten Grunderkrankungen oder Trisomie 21 sowie Schwangere mit Grunderkrankungen (keine allgemeine Empfehlung mehr für Schwangere ohne Grunderkrankung). **Die Kosten werden durch die Krankenkasse gedeckt, falls man in die Risikogruppe fällt**

RS-Virus (RSV), empfohlen für: Säuglinge im ersten Winter (durch maternale Impfung in der Schwangerschaft oder Antikörper-Immunsierung nach der Geburt), alle Personen ab 75 Jahren sowie Personen ab 65 Jahren mit chronischen Krankheiten (bei sehr hohem Risiko bereits ab 18 Jahren). **Die Kosten werden NICHT von der Krankenkasse gedeckt**

Ihre Ärztin, Ihr Arzt berät Sie gerne bei Ihrem nächsten Besuch. Weitere Informationen finden Sie unter impfen-schweiz.ch

Ein Inserat dieser Grösse
1 Feld, 50 × 16 mm,
kostet nur Fr. 47.–

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: 8 bis 19 Uhr
Di: 8 bis 17 Uhr
Mi + Do: 8 bis 20 Uhr
Fr: 8 bis 16 Uhr

Telefon 044 342 19 30



KÜNZLE 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

Garten

Reinigung

Umzug

Geschäft

Brauchen Sie Unterstützung?
Zuverlässige Mitarbeitende.
Schnell und unkompliziert.
Entlastung mit Wirkung.

044 271 49 00



Ein Fest, das Türen öffnet

Beim Spielfest des Wohn- und Tageszentrums Heizenholz stand neben Spiel, Musik und feinem Essen vor allem das Miteinander im Mittelpunkt. Der Anlass zeigte, wie das Zentrum Berührungsängste abbauen kann und den Austausch fördert.

Daniel Diriwächter – Wer das Wohn- und Tageszentrum Heizenholz in Höngg zum ersten Mal besucht, ist überrascht: Hinter der Regensdorferstrasse öffnet sich ein weitläufiges, grünes Areal mit Spielplatz, Wiese und verschiedenen Gebäuden. Am Ende des Sommers wird es dank des Spielfests jeweils zur Festmeile. Dann wird gespielt, gelacht und bei feinem Essen Zeit miteinander verbracht. Beim diesjährigen Fest gibt es unter anderem einen Kinderschminkstand, Ballonfiguren und Märchen. Auch Mario Kart wird angeboten, während die Band Musique Simili für musikalische Unterhaltung sorgt. Später treffen sich viele Gäste bei Kaffee und Kuchen im Festzelt.

«Mit dem Fest wollen wir zeigen, wer wir sind und was wir machen», sagt Simone Schwieder von der Fachstelle Pädagogik und Projekte des Zentrums. Die Vernetzung im Quartier sei wichtig, und gut besucht werden die Spielfeste des Wohn- und Tageszentrums Heizenholz immer: Zwischen 300 und 400 Personen würden bei gutem Wetter jeweils kommen, schätzt Schwieder.

Das Spielfest ist also längst Tradition – und zugleich eine Gemeinschaftsleistung. Alle Mitarbeitenden sind in die Vorbereitung oder in Einsätze am Festtag eingebunden. Die Arbeit für ein Fest dieser Grösse beginne oft schon kurz nach dem Abschluss des vergangenen. Viele Abläufe seien eingespielt, dennoch bleibe es ein grosser Aufwand. «Aber es ist ein schöner Aufwand», sagt Schwieder.

Begegnungen statt Vorurteile

Doch es geht nicht nur um das Spielen: Das Heizenholz blickt auf eine lange Geschichte zurück. Am 21. Oktober 1972 wurde die damalige Jugendsiedlung Heizenholz eröffnet; Gründerin ist die frühere Stadträtin Emilie Lieberherr, die einst in Höngg wohnte.

Nach einer umfassenden Sanierung erhielt die Institution 2009 ihren heutigen Namen. Mit der Zeit veränderte sich auch der pädago-

gische Ansatz: Statt auf Langzeitplatzierungen setzt das Heizenholz heute auf eine möglichst zeitlich begrenzte Begleitung von Kindern, Jugendlichen und Familien. Es bietet sozialpädagogische Unterstützung, dazu gehören sieben voll-

bisweilen Vorurteilen. Anlässe wie das Spielfest könnten helfen, diese abzubauen: «Die Heimerziehung vergangener Zeiten, nicht nur jene im Heizenholz, wirkt in den Köpfen vieler Menschen bis heute nach», sagt Schwieder. Wer miteinander

liche in teilbetreuten Wohnformen leben selbstständiger, bleiben jedoch einer Wohngruppe zugeordnet und finden dort Ansprechpersonen. Meist leben sechs bis acht Kinder oder Jugendliche zusammen. In den Gruppen wird der All-



Am Spielfest im Heizenholz konnte man sich auch im Sackhüpfen üben. (Foto: zvg)

und teilbetreute Wohngruppen, das sozialpädagogische Tageswohnen und das Familientraining für ganze Familien. Ziel ist es, Kinder, Jugendliche und ihre Familien in ihrer Entwicklung zu begleiten und ihre Selbstständigkeit zu stärken.

Das Wohn- und Tageszentrum Heizenholz unterstützt dabei das ganze Familiensystem und übernimmt nur punktuell und vorübergehend sozialpädagogische Erziehungsaufgaben. Viele Kinder und Jugendliche besuchen zum Beispiel weiterhin die Schule am Wohnort der Eltern.

Dennoch begegne das Zentrum

ins Gespräch komme, stellt aber fest, dass im Heizenholz versucht wird, den Kindern und Jugendlichen für eine begrenzte Zeit einen sicheren Ort zu schaffen, an dem sie sich gemeinsam mit ihren Familien entwickeln und positive Erfahrungen machen dürfen. «Es sind Kinder und Jugendliche wie in anderen Familien auch.»

Wohnen im Heizenholz

Im Zentrum und an drei dezentralen Standorten leben Kinder und Jugendliche in unterschiedlichen Wohnformen. In den vollbetreuten Wohngruppen sind Fachpersonen rund um die Uhr für sie da. Jugend-

«Die Heimerziehung vergangener Zeiten, nicht nur jene im Heizenholz, wirkt in den Köpfen vieler Menschen bis heute nach.»

tag gemeinsam gestaltet, wie Monika Fritz, Abteilungsleiterin Zentrale Angebote, erklärt. Die Mahlzeiten am Mittag werden zwar in der zentralen Küche zubereitet, gegessen wird aber in den einzelnen Gruppen. Und wie in jeder Wohngemeinschaft komme es auch im Heizenholz manchmal zu Reibungen. «Aber es entstehen auch enge und langanhaltende Freundschaften.» Die Abteilungsleiterin betont, wie wichtig ein Ort sei, der Sicherheit vermittele. Die Kinder und Jugendlichen brächten alle ihre «Rucksäcke» mit. Was sie verbinde, sei der Umstand, dass sie aus unterschiedlichen Gründen vorübergehend nicht zu Hause wohnen könnten. Im Heizenholz erleben sie eine «WG auf Zeit», eine Schicksalsgemeinschaft.

Gerade darin sieht Fritz auch eine Chance: «Man wird konfrontiert mit anderen Menschen und ihren Bedürfnissen.» Diese Erfahrung sei wertvoll – und etwas, das im eigenen familiären Umfeld oft weniger möglich sei. Dennoch dürfe man eines nicht vergessen, sagt Fritz: «Auch wenn die Wohngruppen Sicherheit und Gemeinschaft bieten, ist dies keine Lebensform, die sich ein Kind oder Jugendlicher gewünscht hat. Wenn man wählen kann, dann will man bei seinen Eltern oder im nahen Umfeld sein.»

○

Auf eigenen Wegen in die Musikwelt



Die Sängerin Mia Rose Brake will die Welt erobern. (Foto: Nicolai Drapp)

Mia Rose Brake ist in Höngg aufgewachsen und verfolgt ihren Traum von einer Musikkarriere. Mit «Insomnia» erschien kürzlich ihre dritte Single. Ihre Songs schreibt sie selbst – und sie behält auch bei der Produktion die Kontrolle.

Daniel Diriwächter – Schlaflose Nächte und Ärger lieferten den Stoff für «Insomnia», die dritte Single von Mia Rose Brake. Punkrock sei dafür die passende Ausdrucksform gewesen: «Das hat sich für mich natürlich angefühlt», sagt die in Höngg aufgewachsene Singer-Songwriterin. Mit ihrer Musik will sie sich einen eigenen Platz in der Branche erobern.

Schon als Kind habe sie gewusst, dass sie später von der Musik leben möchte. Musik gehörte in ihrer Familie zum Alltag: Ihr Vater ist selbst Singer-Songwriter, zu Hause wurde musiziert und es liefen stets Lieder aus den 1960er- bis 1980er-Jahren. «Ich sang schon als Kind», sagt Brake. Mit acht Jahren begann sie laut eigenen Angaben, sich ernsthaft mit der Musik auseinanderzusetzen. Der Klavierunterricht folgte, und auch für die Gesangslektionen ist sie ihren Eltern dankbar: «Ich bin sehr froh, dass meine Eltern mir den Unterricht bezahlen konnten.»

Brake bezeichnet sich als britisch-schweizerische Künstlerin. Die Primarschule besuchte sie im Riedhof. Nach dem Gymnasium nahm sie sich Zeit, um herauszufinden, wie sie ihren Traum verwirklichen könnte. Heute studiert sie Englisch und Ethnologie und arbeitet zugleich an ihrer Musikkarriere. «Ich habe das Privileg, noch bei meinen Eltern zu wohnen, die mich sehr unterstützen. Dadurch habe ich weniger Druck», sagt sie.

Authentisch sein ist wichtig

Brake hat grosse Ziele und irgendwann will sie auf den Bühnen dieser Welt performen. Doch sie weiss, eine langfristige Karriere wird Schritt für Schritt aufgebaut. «Alles beginnt lokal», sagt sie. Zunächst baut sie sich hier ein Publikum auf, spielt Gigs und veröffentlicht ihre Musik. Ihren generellen Stil beschreibt sie als Poprock, beeinflusst von Pink und den dramatischen Liedern von Queen. Auch der Sound der 2000er-Jahre, etwa

von Avril Lavigne, sei in ihren jüngeren Songs zu hören. Wichtig sei ihr, Geschichten zu erzählen, die starke Gefühle auslösen und Höhen und Tiefen haben. «Man muss das machen, was man gern hat. Wenn es nicht authentisch ist, spüren das die Leute.»

Ihre Lieder schreibt Brake selbst. Angefangen habe alles mit Gedichten, zu denen sie nach und nach Melodien erfand. Oft kämen Text und Musik gleichzeitig. Brake erinnert sich gut an diesen einen Moment, als sie ihr erstes produziertes Demo hörte: «Es war magisch, ich dachte, wow, das ist jetzt tatsächlich wahr geworden.» Und die Magie blieb bis heute.

Von der Waschküche ins Studio

Bevor ein Lied professionell aufgenommen wird, entsteht bei Brake zu Hause ein Demo – meist übt sie den Gesang in der heimischen Waschküche ein. Dann folgt die Aufnahme der Demos und schliesslich die finale Produktion im Studio. Dort bringt die Zusammenarbeit mit anderen Musikerinnen und Musikern neue Ideen ein. Welche davon ins Lied kommen, entscheidet sie am Ende selbst. «Ich bin mein eigener Boss», sagt sie selbstbewusst.

Auch bei Musikvideos, Kleidung und Konzepten hat Brake das letzte Wort. Ein Plattenvertrag sei für sie daher nicht entscheidend. Als unabhängige Künstlerin könne sie ihre Musik so gestalten, wie sie es sich vorstelle. Singles in kürzeren Abständen zu veröffentlichen, passe zudem besser zur heutigen Musikwelt als ein Album zu veröffentlichen, findet sie. Ihre EP «In Your Head» soll im kommenden Jahr erscheinen. Sie wird vier Lieder umfassen, darunter auch das erwähnte «Insomnia», das Mitte Oktober erschien. Dazu kommen die Debütsingle «Somersault» und deren Nachfolger «Shotgun».

Zurzeit reicht Brakes Repertoire für ein rund einstündiges Konzert. Als Nächstes möchte sie ihre Setlist um weitere eigene Lieder ergänzen. Und, wie bereits erwähnt: «Mit meinem Repertoire will ich unbedingt auf Europa- und dann auf Welttournee gehen.» ○

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

Immer aktuell – der kostenlose Whats-App-Kanal der HönggerZeitung:



Metzgete

**Freitag, 20. Nov. 2026,
ab 18.00 Uhr**

Sie wählen vom Buffet:

- Blutwurst, Leberwurst
- geräucherter und grüner Speck
- Schweinsbratwurst, Gnagi und Rippli
- Schnittlauchkartoffeln
- knusprige Rösti
- Riesling-Sauerkraut
- Dörrbohnen
- Apfelschnitze mit Zimt

pro Person Fr. 39.–

Dessertempfehlung:

hausgemachte Süessmost Crème
aus frisch gepresstem Süessmost
pro Person Fr. 9.–

Reservation unter:

Telefon 044 344 43 36
restaurant@ambruehlbach.ch

Wir freuen uns auf Sie!

Restaurant Am Brühlbach
Kappenhühlweg 11
8049 Zürich-Höngg
Das öffentliche Restaurant

TERTIANUM Residenz Im Brühl

Ein Ausnahmetalent auf der Höngger Bühne

Die junge Geigerin Ilva Eigus tritt am Jubiläumskonzert «100 Jahre Höngger Zeitung» am 6. November als Solistin mit dem Zürcher Kammerorchester auf.



Ilva Eigus spielt auf einer Omobono Stradivari aus dem Jahr 1707. (Foto: Quim Vilar)

Die Freude am Musizieren vor Publikum begleitet Ilva Eigus seit ihrer Kindheit. Schon im Alter von vier oder fünf Jahren stand sie auf kleinen Bühnen, wie sie dem SRF-Musikmagazin erzählte. «Ich finde es einfach ein schönes Gefühl, etwas für Menschen zu tun und vor Menschen zu spielen.» Die schweizerisch-lettische Violinistin wurde 2007 geboren und erhielt bereits im Alter von drei Jahren ihren ersten Geigenunterricht. Nach ihrer Ausbildung bei Liana Tretiakova und Zakhar Bron wird sie seit 2023 von Professor Marc Bouchkov musikalisch betreut. Eigus trat an renommierten Festivals und in bedeutenden Konzertsälen auf. Neben dem klassischen Repertoire widmet sie sich auch der zeitgenössischen Musik. Zu ihren zahlreichen Auszeichnungen zählen erste Preise beim Internationalen Nussknacker-Wettbewerb, beim Arthur-Grumiaux-Violinwettbewerb und beim Grunewald-Wettbewerb.

Als Solistin konzertiert Eigus mit namhaften Orchestern, darunter das Tonhalle-Orchester Zürich. In Höngg steht sie gemeinsam mit dem Zürcher Kammerorchester unter der Leitung von Simon Wiener auf der Bühne.

Auf dem Programm stehen Werke von Arcangelo Corelli, Pietro Antonio Locatelli, Jean-Marie Leclair, Franz Schubert und Igor Strawinsky. Ermöglicht wird das Konzert durch die Unterstützung von Zweifel 1898. (red) ○

DAS KONZERT

Freitag, 6. November
Konzertbeginn 19 Uhr; Einlass Kirche 18.30 Uhr, freie Platzwahl
Barbetrieb und Abendkasse ab 18 Uhr
Kirche Heilig Geist, Limmattalstr. 146
Karten ab 20 Franken sind bei Eventfrog, an der Abendkasse oder gegen Barzahlung bei der «Höngger»-Redaktion erhältlich.



HERBST-FEST

FREITAG, 30.10. & SAMSTAG, 31.10.2026

10% RABATT

Konditionen sind vor Ort gekennzeichnet.

Zum Festprogramm



Neumarkt Altstetten, Altstetterstrasse 145, 8048 Zürich | Montag bis Samstag: 8 – 20 Uhr | neumarktalts.tetten.ch

MIGROS

MIGROS RESTAURANT

MIGROS TAKE AWAY

KAIMUJ
TAI THAI

DENNER

kkiosk

ELITGOLD
THAILAND CUISINE

PIZZERIA RISTORANTE
MOLINO

COIFFURE
Orinad

HP

NEUMARKT APOTHEKE
DROGERIE

Tchibo

IMPORT PARFUMERIE

D
DOCKMANN

Chicco

HERATEX
SCHNEIDEREI & TEXTILREINIGUNG

LUXMobile
Handy Reparaturen & Zubehör

Enjoy
NAILS & BEAUTY

**orell
russli**

jung
seit 1976

Gottesdienst zum Reformationstfest

Sonntag, 1. November, 10 Uhr,
Kirche Oberengstringen, anschliessend Chilekafi



Die Reformation in der Schweiz war eine bewegte Zeit und wurde von unterschiedlichen Persönlichkeiten geprägt und vorangebracht. Vier von ihnen werden wir als Pfarrteam (*Paula Uhlmann, Jens Naske, Max Schäfer und Yvonne Meitner*) zu Wort kommen lassen.

Dazu singt die Kantorei Höngg unter der Leitung von Igor Marinkovic, und wir feiern Abendmahl.

Details unter:



Abendfeier «Auf Flügeln der Abendröte»

Sonntag, 8. November, 17 Uhr, Kirche Höngg

Worte, Ruhe und Musik laden zum Innehalten ein. Pfarrer Matthias Reuter stellt Psalmen in den Mittelpunkt der Feier – gesungen, gesprochen, gelesen und gebetet, biblisch und modern. Kirchenmusiker Georgij Modestov umrahmt die Feier mit beflügelnden Klängen an Orgel oder Flügel.

Details unter:



Kirchenkreisversammlung – «Gemeinsam für die Umwelt»

Sonntag, 8. November, 18 Uhr, Kirche Höngg, nach der Abendfeier

Herzliche Einladung zur Kirchenkreisversammlung zum Thema «Gemeinsam für die Umwelt»

Wir informieren über die aktuelle Situation und Veränderungen in unserem Kirchenkreis. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem neuen Ressort «Umwelt und Nachhaltigkeit» mit dem Umwelteam zehn und dem gemeinsamen Austausch.

Wir freuen uns auf Sie!

David Brockhaus, für die Kirchenkreiskommission



2020 Höngger
BAZAR

**Freitag, 6. November, 16–21 Uhr /
Samstag, 7. November, 11–16 Uhr**
Ref. Kirchgemeindehaus Höngg

Besuchen Sie unser vielfältiges Bazarprogramm unter dem Motto «**Frieden für alle**»!

Gesamter Erlös zugunsten von gemeinnützigen Projekten im In- und Ausland.

Frieden für alle

Aktion Weihnachtspäckli

Mittwoch, 11. November, 9–15 Uhr, Haus Sonnegg

Der Kirchenkreis zehn sammelt wieder Lebensmittel, Hygiene- und Papeterieartikel sowie Spielsachen für Menschen in Osteuropa. Helfen Sie mit, unser Ziel von 800 Päckli zu erreichen – und Menschen in Not eine Weihnachtsfreude zu bereiten!

Am Aktionstag freuen wir uns über helfende Hände beim Verpacken. Sachspenden können auch direkt mitgebracht und vor Ort verpackt werden (Verpackungsmaterial vorhanden). DANKE!

Bei Fragen: Sozialdiakonin Daniela Hausherr,
043 311 40 56, daniela.hausherr@reformiert-zuerich.ch



Details unter:



Buchlesung

Donnerstag, 12. November, 19.30 Uhr, WipWest Huus



Die Wipkinger Autorin Veronika Sutter stellt ihren zweiten Roman «Mein Bett gehört mir nur in der Nacht» vor. Der neue Roman zeichnet vor dem Hintergrund der Ölkrise von 1973 das Porträt einer Schweizer Vorstadtfamilie und zeigt, wie das soziale Milieu die Zukunft und Bildungswege junger Menschen prägt.

Anschliessend Apéro mit Bücherverkauf und Signierung!

Details unter:



Neue Anwohnenden-Parkkarte kommt 2027

Die neue Anwohnenden-Parkkarte nach dem «Bieler Modell» wird ab dem 1. Januar 2027 umgesetzt. Damit haben Anwohnende, die keine Möglichkeit haben, privaten Parkraum zu nutzen, ein Anrecht auf eine Parkkarte. Die Abgabe erfolgt via Selbstdeklaration – Falschangaben haben den Entzug der Parkkarte zur Folge. Mit der neuen Parkkartenverordnung (PKV) gibt es

pro Person nur noch eine Parkkarte. Zudem muss der Antrag jedes Jahr erneut gestellt werden. Die Kosten hängen neu vom Leergewicht und der Antriebsart des Fahrzeugs ab. Bei Elektroautos werden pro Kilogramm Leergewicht 35 Rappen berechnet, bei Verbrennern (inkl. Hybrid-Fahrzeugen) sind es 40 Rappen pro Kilogramm.

Die Jahresbewilligungen 2026 sind noch bis zum 30. April 2027 gültig. Jedoch müssen die Inhaber von allen Jahresbewilligungen wie einer Anwohnenden-Parkkarte oder von Zufahrtsbewilligungen bis zum 15. Januar 2027 einen Antrag für eine Bewilligung 2027 stellen.

Blockiert durch Rechtsmittel ist die Umsetzung der erweiterten Gewerbebewilligungen. Angefochten wurde die Regelung, dass mit Gewerbebewilligungen während der

Dauer der Auftragserfüllung in Ausnahmefällen auf dem Trottoir parkiert werden kann. Auch Gegenstand des Rechtsmittelverfahrens ist das Parkieren im signalisierten und markierten Parkverbot. Dennoch gibt es mit der neuen PKV für das Gewerbe eine Neuerung: Eine Parkbewilligung mit bis maximal sechs Kontrollschildern kostet neu nur noch 360 statt 480 Franken. (mm) ○

Der Toyota Corolla: Ein treuer Begleiter der Freiheit

Seine ausgewogene Abstimmung, die unkomplizierte Handhabung und das überzeugende Gesamtpaket machen ihn zu einer interessanten Wahl für unterschiedliche Ansprüche..



Bewährte Stärke, moderner Auftritt

Seit Jahrzehnten steht der Toyota Corolla für Zuverlässigkeit, Alltagstauglichkeit und Qualität. Als

eines der weltweit erfolgreichsten Automobilmodelle hat er sich längst einen festen Platz auf den Strassen gesichert. Doch der Corolla ruht sich nicht auf seiner Ge-

schichte aus: Mit einem modernen Design, klaren Linien und einer dynamischen Silhouette präsentiert er sich zeitgemäss und selbstbewusst. Er verbindet traditionelle Werte mit frischen Impulsen und beweist, dass ein echter Klassiker keineswegs altmodisch sein muss.

Komfort trifft auf innovative Technik

Im Innenraum überzeugt der Toyota Corolla mit einer durchdachten Gestaltung, angenehmer Ergonomie und moderner Technologie. Hochwertige Materialien, intuitive Bedienelemente und zeitgemässe Infotainment-Funktionen schaffen ein Umfeld, in dem man sich schnell zurechtfindet. Auch beim Antrieb setzt Toyota auf Effizienz: Die verfügbaren Hybridvarianten verbinden einen Benzinmotor mit elektrischer Unterstützung und ermöglichen insbesondere im Stadtverkehr ein entspanntes, verbrauchsarmes Fahren. So wird je-

Bezahlter Inhalt

de Fahrt zu einer gelungenen Kombination aus Komfort, Kontrolle und zeitgemässer Mobilität. Neugierig geworden? Unser erfahrenes Verkaufsteam steht Ihnen gerne beratend zur Seite. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! ○

Telefon: 044 733 63 63
E-Mail: schlieren@emilfrey.ch
WhatsApp: +41 79 557 33 82

Emil Frey Schlieren
Zürcherstrasse 94
8952 Schlieren

Öffnungszeiten
Mo–Fr: 7.00–18.00 Uhr
Sa: 7.30–17.15 Uhr



Jetzt entdecken

JEDER JOB ZÄHLT

ENJOY TOYOTA ELECTRIC



TOYOTA RELAX GARANTIE
BIS ZU
EINEM FAHRZEUGALTER VON
10 JAHREN

35%
SPEZIAL
FLOTTEN
RABATT

Die service-aktivierte Toyota Relax Garantie gilt ausschliesslich für Toyota Nutzfahrzeuge bis zu einem Fahrzeugalter von 10 Jahren oder 185'000 km ab Hersteller-Garantie Start-Datum (es gilt das zuerst Erreichte). Die Relax-Garantielaufzeit ist abhängig vom für das Fahrzeug vorgegebenen Serviceintervall. Die service-aktivierte Toyota Assistance gilt ausschliesslich für Toyota Fahrzeuge bis zu einem Fahrzeugalter von 15 Jahren oder 250'000 km ab Hersteller-Garantie Start-Datum. Gültig für Vertragsabschlüsse vom 1.9.–30.11.2026 und ausschliesslich für Firmenfahrzeuge mit Firmeneinlösung. 35% Nachlass, nicht kumulierbar mit Prämien, bereits ab einem BEV Nutzfahrzeug und ohne Mindestbestellmenge.



Emil Frey Schlieren
emilfrey.ch/schlieren – 044 733 63 63

QR-Code scannen und Probefahrt vereinbaren.



Wellness & Gesundheit

Licht und Farbe – unterschätzte Kräfte für unser Wohlbefinden

Licht beeinflusst unseren Schlaf-Wach-Rhythmus, Farben können unsere Stimmung prägen. Wer beides bewusst einsetzt, kann das eigene Wohlbefinden im Alltag unterstützen.

Wussten Sie, dass Licht weit mehr kann, als uns das Sehen zu ermöglichen? Spezielle lichtempfindliche Zellen in unseren Augen senden Signale an das Gehirn und helfen so, unsere innere Uhr mit dem Tag-Nacht-Rhythmus abzustimmen. Das beeinflusst, wann wir wach oder müde werden und wie unser Körper das Schlafhormon Melatonin reguliert.

Entscheidend ist dabei der Zeitpunkt: Helles Licht am Morgen macht uns wacher und unter-

stützt unseren natürlichen Tagesrhythmus. Zu viel Licht am späten Abend hingegen kann die Melatoninproduktion hemmen und das Einschlafen erschweren. Wir können dieses Wissen gezielt nutzen: morgens Tageslicht tanken, tagsüber für ausreichend Helligkeit sorgen und abends das Licht bewusst dimmen.

Mehr als nur Farben

Auch Farben sind mehr als reine Geschmackssache. Studien zeigen, dass wir Farben mit be-

stimmten Emotionen verbinden: Gelb und Orange häufig mit Freude und Energie, Blau und Grün eher mit Ruhe und Entspannung. Ob eine Farbe diese Gefühle tatsächlich auslöst, ist jedoch individuell verschieden. Erinnerungen und persönliche Erfahrungen prägen unsere Wahrnehmung.

Einfache Mittel für mehr Wohlbefinden

Wer Licht und Farben bewusster wahrnimmt, entdeckt einfache Möglichkeiten, das eigene Wohl-

befinden zu unterstützen. Denn manchmal braucht es keine grossen Veränderungen – sondern nur das richtige Licht zur richtigen Zeit und Farben, die uns persönlich guttun. ○

Karin Stirnimann,
Raumschliff GmbH, Höngg

Schönheit und Pflege
von Kopf bis Fuss

**ROYAL
Cosmetic**

Daniela Hofmann
Wieslergasse 2, 8049 Zürich

Telefon 044 342 39 02
www.royalcosmetic.ch

YOGA mit Marc

Hatha-Yoga, ruhig und achtsam
in einer kleinen Gruppe

Dienstag und Donnerstag
17:45 - 18:45 Uhr
im Muufo, Limmattalstr. 206
Zürich Höngg



marc@marczuercher.ch
marczuercher.ch



Zahnloft · Limmattalstr. 204 · 8049 Zürich · 044 342 44 11 · zahnloft.ch



**GUTSCHEIN
CHF 100.-**

für Ihre erste TCM-Behandlung



Zhang Weiwei

UNSERE SCHWERPUNKTE

Schmerzen & Beweglichkeit · Stress, Schlaf & Energie
Frauenheilkunde & Kinderwunsch · Jugendliche & Prüfungsstress
Senioren & Vitalität im Alter

Von Zusatzversicherungen anerkannt

Zürich-Affoltern · seit 2017
Wehntalerstrasse 447
8046 Zürich · 076 387 03 23

Oberengstringen · seit 2011
Hönggerstrasse 1
8102 Oberengstringen · 044 750 24 22

tcm.heilung@gmail.com

www.tcm-heilung.ch



Ihr Physiotherapeut
Max Boll

Physiotherapie in HÖNGG

- Manuelle Therapie & CMD
- Lymphdrainage
- Dry Needling
- Funktionelles Training
- Radiale Stosswellentherapie
- ... und vieles mehr
- **krankenkassenanerkannt**

Eigene Parkplätze direkt vor der Praxis

Bäulistrasse 39 · 8049 Zürich · 043 234 64 01 · Physiomaxboll.ch

be handsome. be beautiful.



coiffeurtanya

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



**Schwere Beine?
Krampfadern?**

**Kostenloser Venencheck
2. – 6. November 2026**

Viele Menschen leiden unter Venenproblemen – oft ohne es zu wissen. Müde, schwere oder schmerzende Beine können erste Anzeichen sein. Gerade ab 50 Jahren lohnt sich eine frühzeitige Kontrolle. Nutzen Sie die Gelegenheit für einen kostenlosen Venencheck und vereinbaren Sie jetzt einen Termin!



 **BECKER Orthopädie-Technik**
Schaffhauserstrasse 18, 8006 Zürich
Tel. 044 363 85 31, becker@ortho-group.ch



ZoDi®
NAIL & SPA

FEEL GOOD, LOOK FRESH™
Dein Moment für Self-Care in Zürich-Höngg.



MANIKÜRE PEDIKÜRE WIMPERN

 **ÖFFNUNGSZEITEN**
Mo, Mi–Sa: 09–20 Uhr
Di & So: geschlossen

 +41 76 613 8387 |  info@zodibeauty.com |  zodibeauty.com

 Regensdorferstrasse 5 (Hönggermarkt) · 8049 Zürich



Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt 

Mit Freude bewegen
im Wärmebad Käferberg



Gruppenkurse
Wassergymnastik, Rückentraining
Osteogym, Arthrosegymnastik

044 405 45 55
kurse@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Aktuell
**Grippe, Covid, RSV
& Pneumokokken**



Online anmelden
oder einfach
vorbeikommen.

WIR IMPFEN SIE GERNE.



 **IM BRÜHL**
ROTPUNKT APOTHEKE

www.zuerigsund.ch

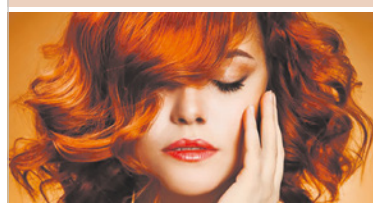
EVERDANCE
Tanzen für Körper und Seele 

Für Frauen und Männer **ab 60+**
Kein Tanzpartner nötig

 **Höngg:** GZ Höngg Rütihof
 **Altstetten:** GZ Lohgarten

tanzwunderorient.ch/everdance
Anina Caviezel · 077 410 53 94

COIFFEUR DA PINO



Limmattalstr. 259, 8049 Zürich-Höngg
Parkplätze im Hof
Telefon 044 341 16 16, pino@dapino.ch
Persönliche Beratung, Voranmeldung

www.dapino.ch

Kostenloser Workshop
Weniger ist mehr

**Volle Schränke.
Volle Tage.
Voller Kopf.**

**3 Abende zu mehr
Leichtigkeit im Leben**

**12. / 19. & 26. November 2026,
18:30–20 Uhr**
Quartierzentrum Schütze,
Heinrichstrasse 238

Anmeldung:
mehr-leichtigkeit@proton.me



 **Stadt Zürich**

Bunter Herbstspass im Neumarkt Altstetten

Am 30. und 31. Oktober erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreiches Programm für die ganze Familie. Dazu locken attraktive Angebote mit 10 bis 20 Prozent Rabatt.



In der Kaleidoskop-Bastelwerkstatt gestalten Kinder ihre eigenen Wunderwelten. (Foto: zvg)

Wenn sich der Herbst von seiner schönsten Seite zeigt, wird im Neumarkt Altstetten gefeiert. Beim grossen Herbstfest sorgen frischer Apfelsaft aus regionalen Äpfeln, musikalische Unterhaltung und zahlreiche Mitmachaktionen für beste Stimmung. Wer zwischendurch auf Schnäppchenjagd gehen möchte, profitiert in vielen Geschäften von 10 Prozent Rabatt und weiteren attraktiven Spezialangeboten.

Spiel, Spass und musikalische Highlights

Am Glücksrad warten tolle Preise, beim Einkaufswagen-Derby sind Tempo und Geschicklichkeit gefragt. Die Mostpresse verwandelt regionale Äpfel direkt vor Ort in frischen Saft. Am Freitag von 14 bis 17 Uhr sorgt das Kinderschminken für strahlende Kinderaugen. Am Samstag von 10 bis 18 Uhr entstehen in der betreuten Bastelwerkstatt fantasievolle Kaleidoskope. Für musi-

kalische Herbststimmung sorgt der Musikverein Harmonie Altstetten mit einem Livekonzert am Samstag um 11 Uhr. Und von 14 bis 16 Uhr schaut auch Kinderliebling Miguel von den Migros-Mimig vorbei.

Neue Öffnungszeiten

Das Herbstfest ist erst der Anfang: Ab Montag, 2. November, erweitert der Neumarkt Altstetten seine Öffnungszeiten. Neu ist das Einkaufszentrum von Montag bis Samstag durchgehend von 7.30 bis 21 Uhr geöffnet. Statt bisher von 8 bis 20 Uhr bleiben damit täglich eineinhalb Stunden mehr Zeit zum Einkaufen, Entdecken und Geniessen. Ein echtes Plus für alle, die ihren Einkauf gerne etwas entspannter angehen. (e) ○

NEUMARKT ALTSTETTEN
Altstetterstrasse 145
8048 Zürich
neumarktaltstetten.ch

Vorbeugen und messen

Wer unter schweren, schmerzenden oder geschwollenen Beinen leidet, profitiert an den Venenmesstagen von einer kostenlosen Venenmessung bei den Venen-Expertinnen von Becker.



Foto: zvg

Chronisch-venöse Erkrankungen der Beine sind eine der häufigsten Erkrankungen bei Erwachsenen. Oft sind Krampfadern, die häufig erblich bedingt sind, erste Zeichen einer Venenerkrankung. Doch auch wer erblich nicht vorbelastet ist, sollte auf die Zeichen des Körpers achten, um Venen-Fehlfunktionen frühzeitig zu erkennen. Erste Symptome für ein Venenleiden sind:

- geschwollene und schmerzende Beine
- Kribbeln, Krämpfe oder Spannungsgefühl
- Wadenschmerzen
- Schwellungen in der Knöchelregion
- Krampfadern

Diese Symptome werden oft unterschätzt oder falsch interpretiert. In rund 80 Prozent der Fälle ist eine

angeborene Venenwandschwäche Ursache venöser Erkrankungen. Sie verringert den Blutrücktransport zum Herzen, wodurch Blutvolumen und Druck in den Beinvenen deutlich steigen.

Betroffene und Interessierte haben vom 2. bis 6. November 2026 bei Becker Orthopädie-Technik die Möglichkeit, einen Gratisvenencheck mit Funktionsmessung durchführen zu lassen. Tun Sie sich etwas Gutes und vereinbaren Sie einen Termin. (e) ○

BECKER ORTHOPÄDIE-TECHNIK
Schaffhauserstrasse 18
8006 Zürich
044 363 85 31,
becker@ortho-group.ch

Arbeit, die trägt – seit 40 Jahren

SAH Zürich Etcetera vermittelt Arbeit im Kreis 10 – und damit Sinn, Struktur und Teilhabe.

Wenn im Kreis 10 ein Garten gepflegt, ein Büro gereinigt, ein Umzug gestemmt oder ein Keller geräumt werden muss, ist manchmal ein Team von SAH Zürich Etcetera im Einsatz. Die soziale Auftragsvermittlung ist seit 1985 in der Stadt Zürich tätig und feierte im vergangenen Jahr ihr 40-jähriges Bestehen. Was als Antwort auf die steigende Jugendarbeitslosigkeit entstand, ist heute eine etablierte Organisation mit Standorten in Zürich, Thalwil und Dietikon. SAH Zürich Etcetera vermittelt Aufträge von Privatpersonen, Unternehmen und Institutionen an Menschen, die einen erschwerten Zugang zum ersten Arbeitsmarkt haben. Die Einsätze reichen von Reinigungs- und Gartenarbeiten über Umzüge und Entsorgungen bis zu einfachen handwerklichen Tätigkeiten oder Unterstützung bei Veranstaltungen.

Im Zentrum steht der Mensch

Viele Mitarbeitende finden hier ein Einkommen und daneben Struktur im Alltag, soziale Kontakte und

neues Selbstvertrauen. Der grösste Erfolg ist es, wenn Mitarbeitende den Schritt in eine Festanstellung schaffen.

Als Arbeitgeberin übernimmt SAH Zürich Etcetera die gesamte Administration und sorgt für faire Anstellungsbedingungen. (e) ○

SAH ZÜRICH ETCETERA
Kornhausstrasse 14
8006 Zürich
044 271 49 00,
etcetera.zuerich@sah-zh.ch,
www.sah-zh.ch



Foto: zvg

Högg aktuell

Ansichten auf Högg

Mo–Fr, 9–12 und 14–17 Uhr, bis Dezember. Fünf Högger Kunstschaffende stellen aus beim «Högger». Meierhofplatz 2.

DONNERSTAG, 29. OKTOBER

Geschichten aus dem Koffer

10–11 Uhr. Sprache: Hochdeutsch. «CaBaRe», Rütihofstrasse 40.

Indoorspielplatz

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

Jazz Happening

19.30–22 Uhr. Trombonade mit John und Miro. Türöffnung: 19 Uhr. Platzreservierungen: marie@vichr.com. Rest. Grünwald, Gartenschüür, Regensdorferstr. 237.

Freitag, 30. Oktober

Themennachmittag: Demenz

14–16.30 Uhr. Referat von Alzheimer Zürich. Ohne Anmeldung. Ref. Kirchgemeindehaus Högg, Ackersteinstrasse 190.

Friday Music Night

18–21 Uhr. Tanzen, Karaoke, Essen und Getränke. Eintritt frei, ohne Anmeldung. GZ Högg, Limmattalstrasse 214.

Offener Jugendtreff

18.30–21.30 Uhr. Chaste, Im oberen Boden 2.

Frauenkleider-Tausch

19–21.30 Uhr. Eintritt: Fr. 5.–, mit KulturLegi gratis. Ohne Anmeldung. Abgabe von Kleidern: 11–13 Uhr. GZ Högg, Limmattalstr. 214.

Samstag, 31. Oktober

Bauspielplatz Rütihütten

14–17.30 Uhr. Bauspielplatz Rütihütten, Bus-Endstation Nr. 46 Rütihof.

FDP-Frauen-Aktion

10–12 Uhr. Im Fokus: die Ehepaarbesteuerung. Kiosk beim Kappenbergweg.

Halloweenparty im «CaBaRe»

ab 17 Uhr. Kürbisprämierung. «CaBaRe», Rütihofstrasse 40.

Sonntag, 1. November

Züri rännt: Trails

9.30 Uhr. Siehe Seite 21.

Sonntagsklatsch

10–12 Uhr. Siehe Seite 21.

OpenSundays

13.30–16.30 Uhr. Offene Sport-

halle für Primarschulkinder.

Kostenlos, Schule Am Wasser.

Tarde de Cuentos y Encuentros

14.30–16.30 Uhr. Eine Geschichte auf Spanisch, Lieder und Basteln. GZ Högg, Limmattalstrasse 214.

Konzert mit Cantata Prima und Cantata Nova

18 Uhr. Siehe Seite 23.

Durch die Stille der Nacht

17 Uhr. Eine spirituelle Reise durch die Epochen der ukrainischen Musik. P&P Männer-Vokalquintett. Eintritt frei, Kollekte. Ref. Kirche Högg, Am Wettingertobel 40.



TIPP

Aktion

Weihnachtspäckli

Päckli für bedürftige Menschen vorbereiten. Abgabe der Sachspenden bis am 10. November im Sonnegg Kafi (Mo–Fr, 14–17.30 Uhr) oder am Abpacktag. **Mittwoch, 11. November, 9–15 Uhr**

Mittwoch, 4. November

Indoorspielplatz

9.30–16 Uhr. Siehe 29. Oktober.

Bauspielplatz Rütihütten

14–17.30 Uhr. Siehe 31. Oktober.

Mittelstufentreff im

«Underground»

14–17 Uhr. Sonnegg Högg, Jugendraum, Ackersteinstrasse 190.

Aktiva-Referat

14.30 Uhr. Siehe Seite 21.

Räbeliechtl am QuarTierhof

16 Uhr. Mit kleinem Umzug, Suppen-Znacht am Feuer und Glühwein. Fr. 2.– pro Räbe, Kollekte für Essen und Trinken. Eigenes Schnitzzeug mitnehmen. Anmeldung an sarah-graf1@gmx.ch QuarTierhof, Regensdorferstr. 189.

Donnerstag, 5. November

Indoorspielplatz

9.30–16 Uhr. Siehe 29. Oktober.

Aktiva: Spiel- und Begegnungsnachmittag

14–17 Uhr. Ohne Anmeldung. Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Freitag, 6. November

ErzählCafé: Lieblingsorte

14–16.15 Uhr. Kostenlos. Anmeldung an jpcotti@gmail.com. GZ Högg, Limmattalstrasse 21.

Högger Bazar

16–21 Uhr. Siehe Artikel rechts.

Offener Jugendtreff

18.30–21.30 Uhr. Siehe 30. Oktober.

Spielabend

19–22 Uhr. Kostenlos, ohne Anmeldung. Sonnegg Högg, Bauherrenstrasse 53.

ZKO-Konzert:

«100 Jahre Högger Zeitung»

19–21.15 Uhr. Siehe Seite 13.

Högg tanzt zäme

20–23 Uhr. Mit Barbetrieb und Hits aus den 80ern bis gestern. GZ Högg Kulturkeller, Limmattalstrasse 214.

Samstag, 7. November

Digitale Unterstützung

10–11 Uhr. Ein Angebot der Nachbarschaftshilfe Zeitgut. Ohne Anmeldung. Högger Infozentrum, Meierhofplatz 2.

Mobiler Recyclinghof

10–14 Uhr. Schule Lachenzeig, Imbisbühlstrasse 80.

Högger Bazar

11–16 Uhr. Siehe Artikel rechts.

Räbeliechtl schnitzen

13.30–16.30 Uhr. Siehe Seite 24.

Bauspielplatz Rütihütten:

Castagnata

14–17.30 Uhr. Siehe 31. Oktober.

Räbeliechtl-Umzug

18.30 Uhr. Siehe Seite 24.

Quizabend im «CaBaRe»

20 Uhr. Ratespass und tolle Preise. «CaBaRe», Rütihofstrasse 40.

Sonntag, 8. November

OpenSundays

13.30–16.30 Uhr. Siehe 1. Nov.

Dienstag, 10. November

Zeitgut digital

15–17 Uhr. Thema: Künstliche Intelligenz. GZ Högg, Galerie, Limmattalstrasse 146.

Mittwoch, 11. November

Indoorspielplatz

9.30–16 Uhr. Siehe 29. Oktober.

Aktion Weihnachtspäckli

10–15 Uhr. Abpacktag. Generationenhaus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53.

Bauspielplatz Rütihütten

14–17.30 Uhr. Siehe 31. Oktober.

«Compi-hilf»

14–16 Uhr. Sonnegg Högg, Bauherrenstrasse 53.

Mittelstufentreff im

«Underground»

14–17 Uhr. Siehe 4. November.



Foto: zvg

Der grosse Högger Bazar

Seit fast einem Jahrhundert gehört der Högger Bazar fest zum Quartierleben. Nun laden die Bazargruppen zum 99. Mal zum beliebten Anlass ein.

Seit 1927 erfreut der Högger Bazar die Menschen im Quartier. Heute unter der Leitung des Kirchenkreises zehn, gehört er zu den beliebtesten Treffpunkten in Högg. An zwei Tagen locken im reformierten Kirchgemeindehaus unter dem Motto «Frieden für alle» bewährte Attraktionen und Verkaufsstände: Im Angebot sind unter anderem die populären selbstgemachten Adventskalender, moderne Geschenkartikel, Strickwaren, Wintergestecke und vieles mehr. Das bunte Angebot lädt zum Stöbern, Verweilen und Geniessen ein.

Neben kulinarischen Höhepunkten im Bazar-Restaurant – von sensationellen Canapés über feine Mittagsmenüs und Desserts bis hin zu Würsten – sorgen auch das Glücksrad mit tollen Preisen sowie das vielfältige Kinder- und Familienprogramm für besondere Attraktionen. Die Hüpfchile ist wie jedes Jahr dabei und die Carrera-Bahn lässt Kinderherzen höher schlagen. (e) ○

HÖGGER BAZAR

Freitag, 6. November, 16–21 Uhr
Samstag, 7. November, 11–16 Uhr
Ref. Kirchgemeindehaus Högg
Ackersteinstrasse 190

Ein Grimm-Märchen taucht in neue Tiefen



Eine Szene aus «Die Einsamen im Meer». (Foto: dad)

Das Scarfuso's Figurentheater erzählt das Grimm-Märchen «Vom Fischer und seiner Frau» unter dem Titel «Die Einsamen im Meer» neu. Dodo Hug wirkt mit ihrer Stimme als besonderer Gast mit.

Daniel Diriwächter – Wer kennt es nicht, das Märchen der Gebrüder Grimm vom Fischer und seiner Frau? Besagter Fischer fängt einen verzauberten Fisch und lässt ihn wieder frei. Zum Dank erfüllt der Fisch die Wünsche seiner Frau: Sie möchte aus der ärmlichen Hütte hinaus, hinein in einen Palast und schliesslich strebt sie nach göttlichen Sphären. «Vom Fischer und seiner Frau» erzählt von grossen Wünschen – und davon, dass sie nicht immer glücklich machen. Der Figurenspieler und Autor Hans Jörg Raaflaub hat das Märchen für sein Scarfuso's Figurentheater adaptiert und daraus «Die Einsamen im Meer» entwickelt. «Andere Figurentheater spielen die Geschichte auch – jedes auf eine andere Weise», sagt er.

In Raaflaubs Fassung bevölkern elf Figuren die Bühne. Neben dem Fischer und seiner Frau treten unter anderem ein Meeresgott und eine Krakenhexe auf. Raaflaub, der das Stück gemeinsam mit Werner Isenring aufführt, gibt der bekannten Geschichte damit eine neue geheimnisvolle Dimension.

Eine Premiere für Dodo Hug

Raaflaub und Isenring nahmen die Tonspur für das Stück wie gewohnt vorab auf. Diesmal konnten sie auch Dodo Hug dafür gewinnen. Die bekannte Sängerin, Musikerin, Produzentin und Comédienne spricht die Fischersfrau in ihren

verschiedenen Verwandlungen sowie die Krakenhexe. Ausserdem steuerte sie Lieder aus ihrem Repertoire bei, darunter «Die Liebe der Wale im Eismeer» von Christof Stählin; die Auswahl der Musik traf Raaflaub.

Für die erfahrene Hug ist die Mitwirkung an einem Figurentheater eine Premiere. Auf Scarfuso's aufmerksam wurde sie, weil in einem früheren Stück bereits ein Lied von ihr erklungen war. «Über die Anfrage habe ich mich total gefreut», so Hug. Die Tonspur entstand an drei Nachmittagen: Dabei konnte Hug auch Rückmeldungen einbringen. Die Aufnahmen seien eine besondere Erfahrung gewesen, sagt Raaflaub. «Wir freuen uns unglaublich, dass wir mit Dodo Hug und mit Toningenieur Efsio Contini arbeiten konnten. Wir haben eine Menge von ihrer Professionalität gelernt.»

Die Liebe zur Kunst

Ist es bei Raaflaub und Isenring die Leidenschaft zum Theater und zu den selbst gefertigten Figuren, so ist es bei Hug die Hingabe zur Sprache und zur Musik. Seit den frühen 1970er-Jahren steht sie auf der Bühne, vor der Kamera sowie als Sprecherin vor dem Mikrofon. Einem breiteren Publikum wurde sie unter anderem in den 1980er- und 1990er-Jahren mit «Mad Dodo» bekannt, einer Formation, die Musik und Komik verband und mit Preisen wie dem «Salzburger Stier»



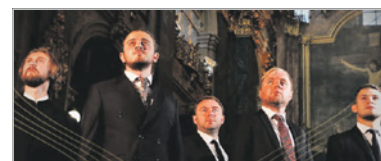
Dodo Hug spricht vier Rollen im neuen Stück. (Foto: Volker Dübner)

und dem Deutschen Kleinkunstpreis ausgezeichnet wurde. Dass manche Hug noch immer mit «Mad Dodo» verbinden, erlebt sie bisweilen bei ihren Auftritten. «Obwohl ich heute auch Songs mit ernsthaften Texten singe, lachen manchmal einige im Publikum völlig unpassend, erzählt sie.

Gelegenheit, das Publikum zu begeistern, hat Hug in den kommenden Wochen oft: Einen Tag nach der Premiere von «Die Einsamen im Meer» spielen Hug & Contini ihr Programm «Castiadas» im Casinotheater Winterthur. Zusammen mit Michele Siciliano und Yvonne Baumer präsentieren sie «Sardische Lieder einst und jetzt». Anschliessend ist Hug mit grosser Band und dem Jubiläumsprogramm «dodoLogie» noch dreimal zu erleben. Am 21. November in Mels, am 29. November in Baden und am 4. Dezember in Stäfa. In Zürich sind Dodo Hug und ihr Ensemble am 22. Dezember im Bernhard Theater mit «Der Teufel in der Weihnachtsnacht» von Charles Lewinsky zu sehen, einer szenischen Lesung mit Gesang und Musik. ○

DIE EINSAMEN IM MEER

Samstag, 31. Oktober, 19.30 Uhr
Sonntag, 8. November, 15 Uhr
Samstag, 14. November, 19.30 Uhr
Sonntag, 15. November, 15 Uhr
Samstag, 28. November, 19.30 Uhr
Sonntag, 29. November, 15 Uhr
Scarfuso's Figurentheater
Obere Hönggerstrasse 9a,
8103 Unterengstringen
Karten: wisenring8103@gmx.ch /
078 791 44 11



Sonntag 1. November, 17 Uhr

THROUGH SILENCE TO LIGHT

Eine spirituelle Reise durch die Epochen der ukrainischen Musik.

P&P Männer-Vokalquintett

Ref. Kirche Höngg,
Eintritt frei, Kollekte



RÄBELIECHTLI-UMZUG

Samstag, 7. November 2026

Der Höngger Räbeliechtli-Umzug findet bei jeder Witterung statt. Kinder und Eltern laufen auf fünf verschiedenen Routen zur reformierten Kirche Höngg. Tambouren und musikalische Unterhaltung auf dem Kirchplatz untermauern den Anlass. Kinder mit einer Räbe erhalten vom Quartierverein einen feinen Weggen.

Sie haben noch keine Räbe? Am 7. Nov. 2026 von 13.30–16.30 Uhr finden Sie Räben und Unterstützung beim Schnitzen im GZ Höngg, Standort Rütihof, Hurdäckerstrasse 6.

Alle Startzeiten, Routen und Informationen zum Räbeliechtli-Umzug:

www.zuerich-hoengg.ch

CaBaRe Café Bar Restaurant

HALLOWEEN

SA, 31. OKT., AB 17 UHR

Glühwein, Punsch & Gruseldrinks

Kürbis- & Gulaschsuppe,
Hotdogs & Crêpes



MIT KÜRBISPRÄMIERUNG

Rütihofstr. 40, 8049 Zürich-Höngg
044 588 80 80, info@cabare.ch



100 Jahre
Höngger Zeitung

Jubiläums- konzert

**mit dem Zürcher
Kammerorchester**

Leitung: Simon Wiener
Solistin: Ilva Eigus,
Violine

Werke von
Corelli, Locatelli,
Leclair, Schubert
und Strawinsky.

Fr, 6. November, 19 Uhr,
kath. Kirche Höngg

Eintritt: Fr. 20.–

*Ermöglicht durch die grosszügige
Unterstützung von Zweifel 1898*

Letzte Tickets über
eventfrog.ch, gegen
Barzahlung bei der
«Höngger Zeitung»,
oder an der Abend-
kasse ab 18 Uhr.



Traillauf ab Frankental

Der jährliche «Züri rännt»-Traillauf findet dieses Jahr am 1. November statt und ist wie gewohnt eine Einladung an alle, die gerne über die Stadtgrenzen hinaus auf Naturwegen unterwegs sind.

Traillauf ist eine besonders beliebte Sparte des boomenden Laufsports. Doch macht Trailrunning auch mit Treffpunkt in der Stadt Spass? Ja, findet die kostenlos zugängliche Laufgruppe «Züri rännt», deren Initianten an der Stadtgrenze in Höngg zu Hause sind. Seit mehreren Jahren bietet «Züri rännt» im Herbst einen sonntäglichen Erlebnis- und Traillauf ab der Haltestelle Frankental an. Und das Angebot kommt an. Rund 30 Läuferinnen und Läufer treffen sich jeweils um 9.30 Uhr fürs gemeinsame Lauferebnis auf Naturwegen und Pfaden.

Auch bei der Austragung vom 1. November liegt die Gesamtleitung bei Marianne Haller, einer begeisterten Läuferin und Erwachsenen-sport Schweiz esa Leiterin Berglauf, Trailrunning + Running. Die hauptberufliche Oberstufenlehrerin hat eine neue 14 Kilometer lange Stre-

cke rekognosziert, mit rund 350 Höhenmetern und einem versteckten Weiher als Wendepunkt. Der Lauf hat keinerlei Wettkampfcharakter und es stehen zwei Gruppen zur Auswahl. Neue Gesichter fühlen sich in der offen konzipierten Gruppe aus passionierten Läuferinnen und Läufern schnell wohl. Abgerundet wird der Landschaftslauf durch eine Spezialität aus der «Züri rännt»-Backstube als feine Zugabe. (e) ○

TRAILLAUF

Sonntag, 1. November, 9.30 Uhr
Alle Infos & Anmeldung:
www.zurirannt.ch



Aktivia- Referate mit Moni Egger und Markus Somm

Im November lädt die Gruppe aus Heilig Geist zu zwei Referaten ein: Die Theologin Moni Egger spricht über Märchen und Religion, der Publizist Markus Somm über den Wohlstand der Schweiz.

Beim ersten Anlass spricht Dr. Markus Somm über sein Buch «Warum die Schweiz reich geworden ist». Der Verleger und Chefredaktor des «Nebelspalters» zeigt darin, wie sich die Schweiz trotz schwieriger Voraussetzungen – Berge, Schutt, Geröll und Gras – zu einem wohlhabenden Land entwickelt hat. Märchen und Religion erzählen auf verwandte Weise vom Leben der Menschen – von ihren Wirren und Nöten und von der Sehnsucht nach Glück. Die promovierte Theologin und Märchenerzählerin Moni Egger fand über die Märchensprache einen neuen Zugang zu Theologie und Bibel. An ihrem Aktivia-Referat gibt sie Einblick in diese Verbindung. (red/e) ○

DIE REFERATE

Markus Somm: Mittwoch,
4. November, 14.30 Uhr
Moni Egger: Donnerstag,
12. November, 14.30 Uhr
Pfarrei Heilig Geist,
Limmattalstrasse 146

Sonntagsklatsch: das Männlichkeitsbild

Wenn digitale Männlichkeitsideale zu realen Problemen werden: Sozialarbeiter und Gewaltberater Kambez Nuri spricht darüber, wie die Manosphere Jugendliche prägt.

Die Manosphere – eine lose digitale Welt aus Foren, Influencern und Ideologien – prägt zunehmend das

Denken junger Männer. Was harmlos mit Fitness-Videos oder Selbstoptimierung beginnt, kann sich zu einem Männlichkeitsbild entwickeln, das auf Dominanz, emotionaler Kontrolle und Abwertung von Frauen basiert. Sozialarbeiter und Gewaltberater Kambez Nuri, Co Leiter der Fachstelle OH BOY*, begegnet diesen Dynamiken täglich in seiner Arbeit. Er beschreibt, wie viele Jungen in der Pubertät mit Unsicherheit, Einsamkeit und Statusangst kämpfen. Genau hier setzt die Manosphere an: Sie verspricht Stärke, Orientierung und Zugehörigkeit – und bietet einfache Antworten auf komplexe Fra-

gen. Besonders gefährlich wird es, wenn digitale Ideale in reale Gewaltmuster kippen. Nuri arbeitet auch als Gewaltberater und transkultureller Berater mit Männern, die bereits übergriffig geworden sind. Sein Ansatz: Beziehung statt Beschämung, klare Grenzen statt moralische Abwertung. Hinter misogynen Sprüchen steckt oft die Angst, in der männlichen Rangordnung abzustiegen – ein Mechanismus, den die Manosphere gezielt ausnutzt. Dieser Sonntagsklatsch richtet sich an Eltern, Lehrpersonen, Jugendliche und alle, die sich fragen, wie ein gesunder Umgang mit Männlichkeit heute aussehen kann. (e) ○

DER SONNTAGSKLATSCH

Sonntag, 1. November, 10–12 Uhr
GZ Höngg, Limmattalstrasse 214



Foto: Juliette Christen

Im Aargauer Jura

Die Wanderung der Höngger Wandergruppe 60plus vom 4. November geht von Mönthal über die Sennhütten nach Bözen.

Um 08.14 Uhr fährt die Wandergruppe mit der S12 nach Brugg mit Umsteigen auf das Postauto nach Mönthal. Ohne Startkaffee laufen die Teilnehmenden auf breiten Feldwegen Richtung Löffelgraben, steigen dann durch den Wald um den Oberhoomel herum zu den Sennhütten. Die Gruppe macht einen kurzen Marschhalt und wandert anschliessend durch Wald und Wiesen immer leicht abwärts. Nach eineinhalb Stunden wird Bözen erreicht. Im Gasthof zur alten Post wartet das Mittagessen. Um 14.07 Uhr fährt das Postauto zurück nach Brugg, und mit der S12 geht's weiter nach Zürich. Die Halbtageswanderung hat einen Aufstieg von 200 und einen Abstieg von 260 Metern. Die Wanderzeit beträgt zweieinhalb Stunden. Gute Schuhe und Stöcke werden empfohlen. Das Wanderleiterteam Urs und Sybille freut sich auf eine abwechslungsreiche Spätherbstwanderung. (red) ○

WANDER-INFOS

Besammlung um 8 Uhr beim Gruppentreffpunkt im HB. Gruppenreisebillet mit Halbtax: Fr. 17.-. Organisationsbeitrag: Fr. 8.-. Die Anmeldung ist obligatorisch, auch mit GA: Montag, 2. November, 19–20.30 Uhr bei Urs Eichenberger, 044 341 05 07, oder bei Sybille Frey, 044 342 11 80. Notfallnummer: Urs, 079 629 77 01.



Foto: Wikimedia Commons

Kirchliche Anzeigen

Reformierte Kirche Kirchenkreis zehn

Details und Anmeldung

reformiert-zuerich.ch/agenda/
Kafi & Zyt im Haus Sonnegg:

Mo – Fr, jeweils 14.00 – 17.30 Uhr

Mittelstufentreff im Haus Sonnegg:

Mi, 4. / 11.11. um 14.00 Uhr

Babycafé im Haus Sonnegg:

Do, 29.10. / 5. / 12.11. um 9.30 Uhr

Kantoreiprobe, KGH Höngg:

Do, 29.10. / 5. / 12.11. um 20 Uhr

DONNERSTAG, 29. OKTOBER

- 14.00 Rollator-Service Spitex, Sonnegg
- 14.00 WipWest Stamm, WipWest Huus
- 17.30 Modern Dance, Sonnegg

FREITAG, 30. OKTOBER

- 9.00 Singe mit de Chinde, Sonnegg
- 14.00 Themennachmittag, KGH Höngg
- 16.00 Chile Mobil, b. Brunnen / Zwicky-Garage
- 19.30 Lesezirkel, WipWest Huus

SONNTAG, 1. NOVEMBER

- 10.00 Gottesdienst zum Reformationsfest, ref. Kirche Oberengstringen
- 14.30 Reformations-Gottesdienst/Abendmahl, AZ Riedhof

MONTAG, 2. NOVEMBER

- 15.00 Singe mit de Chinde, Sonnegg
- 19.00 Wulle-Träff, Sonnegg
- 19.30 Kontemplation, ref. Kirche Höngg

DIENSTAG, 3. NOVEMBER

- 10.00 Eucharistiefeier, AZ Riedhof
- 12.00 Restaurant-Tour 60+
- 16.00 Budgetberatung für alle, Sonnegg

MITTWOCH, 4. NOVEMBER

- 8.00 Höngger Wandergruppe 60plus
- 13.45 Kiki-Träff, Sonnegg
- 19.30 Ökum. Trauertreff, Sonnegg

FREITAG, 6. NOVEMBER

- 9.00 Singe mit de Chinde, Sonnegg
- 16.00 Höngger Bazar, KGH Höngg
- 19.00 Spielabend, Sonnegg

SAMSTAG, 7. NOVEMBER

- 9.15 Gottesdienst, AZ Sydefädeli
- 10.30 Gottesdienst, AZ Trotte
- 11.00 Höngger Bazar, KGH Höngg

SONNTAG, 8. NOVEMBER

- 10.00 Gottesdienst, ref. Kirche Oberengstringen
- 17.00 Abendfeier, ref. Kirche Höngg
- 18.00 Kirchenkreisversammlung, ref. Kirche Höngg

MONTAG, 9. NOVEMBER

- 15.00 Singe mit de Chinde, Sonnegg

DIENSTAG, 10. NOVEMBER

- 13.30 Festlicher Türschmuck, Sonnegg
- 16.00 Ökum. Gottesdienst, AZ Tertianum Im Brühl

MITTWOCH, 11. NOVEMBER

- 9.00 Aktion Weihnachtspäckli, Sonnegg
- 9.45 Ökum. Andacht, AZ Hauserstiftung
- 14.00 «Compi-hilf» 50+, Sonnegg
- 18.00 Bibleinführung, Sonnegg

DONNERSTAG, 12. NOVEMBER

- 18.00 Lesung, WipWest Huus

Katholische Kirche Heilig Geist Zürich- Höngg

DONNERSTAG, 29. OKTOBER

- 09.00 Eucharistiefeier, vorgängig Rosenkranzgebet
- 17.00 Eucharistische Anbetung

FREITAG, 30. OKTOBER

- 09.00 Turnen 60+, Zentrum
- 10.10 Turnen 60+, Zentrum
- 18.00 Friday Music Night, Zentrum

SAMSTAG, 31. OKTOBER

- 09.30 Communitag zu Allerheiligen, Zentrum
- 14.00 Friedhofsbesuch Sihlfeld, Anmeldung erforderlich
- 18.00 Wortgottesdienst

SONNTAG, 1. NOVEMBER

- 10.00 Eucharistiefeier mit Totengedenken, anschliessend Apéro
- 18.00 Konzert zu Allerseelen, Cantata Prima & Cantata Nova, Kirche

MONTAG, 2. NOVEMBER

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

DIENSTAG, 3. NOVEMBER

- 19.00 Herbstzyklus «Von der Lebendigkeit der Seele» Vortrag mit Austausch, Zentrum

MITTWOCH, 4. NOVEMBER

- 09.30 Bibelgespräch mit Matthias Braun, Zentrum
- 14.30 Aktivia-Vortrag: «Warum die Schweiz reich geworden ist» von Dr. Markus Somm, Chefredaktor «Nebelspalter»
- 19.30 Trauer-Treff: «Trauer – Wir reden darüber», im Haus Sonnegg
- 19.30 Probe Cantata Prima, Kirche

DONNERSTAG, 5. NOVEMBER

- 09.00 Eucharistiefeier, vorgängig Rosenkranzgebet
- 14.00 Aktivia-Spiel- und Begegnungsnachmittag, Zentrum
- 17.00 Eucharistische Anbetung

FREITAG, 6. NOVEMBER

- 09.00 Turnen 60+, Zentrum
- 10.10 Turnen 60+, Zentrum

SAMSTAG, 7. NOVEMBER

- 18.00 Eucharistiefeier

SONNTAG, 8. NOVEMBER

- 10.00 Eucharistiefeier

MONTAG, 9. NOVEMBER

- 19.30 Probe Gospel Chor, Zentrum

MITTWOCH, 11. NOVEMBER

- 18.00 Taizé-Abendgebet, Kirche
- 19.30 Probe Cantata Prima, Kirche

DONNERSTAG, 12. NOVEMBER

- 09.00 Eucharistiefeier, vorgängig Rosenkranzgebet
- 14.30 Aktivia-Vortrag: Biblische Wundergeschichten mit Dr. Moni Egger, Theologin und Geschichtenerzählerin, Zentrum
- 17.00 Eucharistische Anbetung

Traueranzeigen und Danksagungen

Inserateannahme

Telefon: 043 311 58 81

E-Mail: inserate@hoengger.ch



Ein Konzert über das ewige Licht

Die Chöre Cantata Prima und Cantata Nova geben diesen Sonntag in der Kirche Heilig Geist ein Konzert mit Lauridsens «Lux aeterna».

Als Morten Lauridsen die zugrunde liegenden liturgischen Texte des Werkes «Lux aeterna» vertonte, lag seine Mutter gerade im Sterben. Die Worte über das Licht als universales Symbol für allumfassende Erleuchtung schenken ihm dabei Trost. Alle fünf Sätze des «Lux aeterna» beziehen sich auf dieses ewige Licht. Lauridsen führt die menschliche Stimme immer wieder in extreme Lagen, was seiner Musik eine unmittelbar erlebbare Ausdruckskraft verleiht. Gleichzeitig bewegt sich seine Musik grösstenteils in weicher, fließender und reicher Harmonik, was seiner Klangsprache eine gewisse Mystik verleiht.

Weitere Werke

Vom in Liechtenstein geborenen und in München wirkenden Komponisten Josef Gabriel Rheinberger erklingen zwei Stücke aus seinem op. 69, «Hymne» und «Abendlied». Von Max Reger, Nachfolger Rheinbergers an der Königlichen Akademie der Tonkunst in München, erklingen zwei Motetten aus seinem op. 138, «Nachtlied» und «Der Mensch lebt und besteht nur eine kleine Zeit».

In seinem Todesjahr publiziert, zeigt sich in diesen Werken Regers Meisterschaft des schlichten Satzes, mit dem der Komponist den Bogen zurück zu seinen früheren Chorwerken schlägt. Das Pro-

gramm wird mit Werken für Klavier solo von Respighi, Brahms und Cage, gespielt von Bryan Grob, ergänzt.

Proben auf der Rheinau

Die beiden Chöre bereiteten sich an einem sonnigen Herbstwochenende auf der Musikinsel Rheinau intensiv auf das Konzert vor. In konzentrierter und inspirierender Atmosphäre wurde in die herausfordernden und reichen Klänge des Werkes von Lauridsen eingetaucht, an stimmlich schwierigen Stellen geprobt, an der Intonation und an der musikalischen Umsetzung der Töne gearbeitet. Bei der Generalprobe am Freitagabend wird es darum gehen, die Klänge des Chores mit denjenigen der Orgel zu einem neuen Ganzen zu verbinden. Die Sängerinnen und Sänger warten bereits gespannt auf die Wirkung des Gesamtklanges und freuen sich darauf, diese besondere Musik zur Aufführung bringen zu können. ○

**Eingesandter Artikel
von Jonas Gassmann**

CHORKONZERT

Sonntag, 1. November, 18 Uhr
Kirche Heilig Geist
Limmattalstrasse 146
Eintritt frei – Kollekte zur
Deckung der Unkosten

DAGMAR SCHREIBT

Das Wunder des Lebens

Unsere Redaktorin Dagmar Schröder schreibt über die grossen und kleinen Dinge des Lebens. Heute über ein Geschenk, das buchstäblich aus heiterem Himmel kam.



Manchmal, da muss ich mich wirklich zusammenreissen, um angesichts all dessen, was auf der Welt so Übles passiert, den Glauben an das Gute nicht zu verlieren. Um dennoch positiv bleiben zu können – das haben Sie vielleicht schon gemerkt – sind mir meine tierischen Freunde äusserst wichtig. Bei denen ist zwar auch nicht immer eitel Sonnenschein – im Gegenteil, oft geht es hier schliesslich auch um das pure Überleben, aber die Viecher verstehen es einfach, ihr Leben im Moment zu geniessen und den Kreislauf des Lebens gelassen zu akzeptieren. So wirkt das jedenfalls auf mich.

Vor einigen Wochen durfte ich diesen «Circle of Life» auf meiner kleinen Farm wieder einmal in seiner ganzen Magie erleben. An jenem Morgen hatte ich gerade die Hühner aus dem Stall gelassen, als mir ein leises Piepsen auffiel. Und zwar eines, das sich deutlich von der normalen Geräuschkulisse aus Gackern, Schnattern, Quaken, Pfeifen und Zischen unterschied. Zunächst schenkte ich dem Geräusch keine grosse Beachtung. Doch es wiederholte sich. Und nicht nur das: Das Piepsen wurde beantwortet. Mit den typischen gluckenden Geräuschen einer Hühnermama. Kein Zweifel: Das mussten Küken sein!

Ich war verwirrt. Den ganzen Sommer über hatten meine Hühner immer wieder zum Brüten angesetzt, doch es war kein einziges Küken ausgeschlüpft. Die Hitze war einfach zu gross gewesen. Irgendwann hatten das selbst die hartnäckigsten Hennen eingesehen und ihre Nester verlassen.

Wo aber kamen plötzlich diese Geräusche her? Ich begann zu suchen. Schaute in jeden Stall und darunter, grub mich durch Brenn-

nesseln, tastete in den Kaninchenhöhlen nach etwaigem Federvieh. Nix zu finden. Eine halbe Stunde lang war ich bereits auf der Suche, als ich auf die glorreiche Idee kam, den Blick zu weiten und vielleicht auch mal in die Höhe zu schauen. Und siehe da! Ganz oben auf dem Netz, welches das Kaninchengehege abschirmt, inmitten der Efeu-ranken, raschelte etwas. Ich schob die Blätter zur Seite und blickte direkt in die besorgten Augen von Henriette. Die Henne schien wenig erfreut, mich zu sehen, fing alarmiert an zu gackern und plusterte sich verräterisch auf. Da, zwischen den Federn, lugte ein winziges Köpfchen hervor. Und noch eins! Vorsichtig hob ich sie hoch. Ganze zehn frisch geschlüpfte Küken kamen zum Vorschein. Klammerheimlich musste Henriette sich hier oben eingenistet und drei lange Wochen auf ihren Eiern ausgeharrt haben. Was für eine Meisterleistung!

Aber dort oben konnten Henriette und ihre Brut nicht bleiben. Was sollten die Kleinen zu fressen finden, wie sollten sie an Wasser gelangen? Henriette und ihre Küken mussten in eine kindgerechtere Umgebung umziehen. Lustig fand sie es zwar nicht, als ich mit einer Katzenbox vorbeikam und eines der Kinder nach dem anderen einsammelte, wirkte aber doch dankbar, als sie schliesslich mit dem Nachwuchs in einem sicheren Gehege war. Die Küken jedenfalls genossen ihre neue Bewegungsfreiheit allemal.

Und à propos «Circle of Life»: Gut möglich, dass es der Hahn Boris war, der Henriette kurz vor seinem Ableben noch zu ihrem Nachwuchs verholfen hat. Und so doch noch ein kleines bisschen weiterleben darf. ○

Der nächste
«Höngger»
erscheint am
12. November.

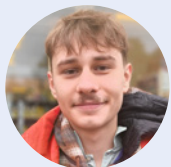
UMFRAGE

Spielen Sie ein Instrument?



Bruno Lee:
Nein, ich spiele kein Instrument

mehr und mache auch sonst keine Musik. Ich würde mich als unmusikalisch bezeichnen. In der Schule habe ich Flöte gespielt sowie Klavier, weil mein Vater das so wollte. Mir hat der Unterricht keinen grossen Spass gemacht, ich hätte lieber Gitarre gespielt. Das durfte ich aber nicht, mein Vater fand, das sei Hippie-Zeugs.



Noah von Varchmin:
Ich spiele Violine, seit

ich vier Jahre alt bin und war sehr lange in einem Orchester aktiv. Ausserdem habe ich Theoriestunden am Konservatorium besucht. Mit dem Beginn meines Studiums war es dann leider vorbei damit, da mir die Zeit dazu fehlte. Ich spiele aber immer noch jeden zweiten Tag Violine, einfach zu Hause. Ich hoffe, dass ich das beibehalten kann.



Hans Peter Gsell:
Ich spiele kein Instrument. Als Kind habe

ich zwar Blockflöte gelernt, ich habe aber eigentlich viel lieber Fussball gespielt. Heute mache ich selber keine Musik mehr, gehe aber gerne an Konzerte. Meine Frau hatte früher ein Tonhalle-Abo, da habe ich sie oft begleitet.

Umfrage: Dagmar Schröder

Verlosung: «Vincent»

Die immersive Ausstellung «Vincent – Zwischen Wahn und Wunder» in der Lichthalle Maag zeigt die letzten drei Jahre im Leben Vincent van Goghs. Wir verlosen zwei Freikarten!

Zwischen 1888 und 1890 schuf Vincent van Gogh ein gewaltiges Werk, das die Kunstwelt für immer verändern sollte. Das Publikum wird in der Ausstellung «Vincent», die bis am 28. Februar zu erleben ist, hautnah die tiefe Zerrissenheit des Genies erleben. Im immersiven Teil werden die Besuchenden in die faszinierende Welt des Malers hineingezogen. Sie flanieren an der Seite des Ausnahmekünstlers zur «Café-terrasse am Abend», stehen unter dem funkelnden Himmel der «Sternennacht» und lassen sich ganz vom leuchtenden Gelb der «Sonnenblumen» einhüllen.



Mitmachen & gewinnen

Wir verlosen zwei Eintrittskarten: Wer Karten gewinnen möchte, sendet bis am Montag, 2. November, eine E-Mail an mitmachen@hoengger.ch. Bitte den Absender mit Te-

lefonnummer und den Betreff «Vincent» nicht vergessen. Mit der Teilnahme wird Ihre E-Mail-Adresse automatisch im Newsletter-Verteiler unserer Zeitung aufgenommen. Viel Glück! (mm/red) ○

VAN GOGH IMMERSIV

Bis am 28. Februar 2027
Lichthalle Maag,
Zahnradstrasse 22, 8005 Zürich
Weitere Informationen und Karten: www.vincent-immersiv.ch

Mit Räbeliechtli zum Kirchplatz



Am 7. November ziehen Kinder und Erwachsene mit ihren geschnitzten Räben durch Höngg. Der Quartierverein organisiert den Umzug mit fünf Sternmärschen.

Bald leuchten in Höngg wieder die Räbeliechtli: Fünf Gruppen machen sich von verschiedenen Ausgangspunkten aus auf den Weg zum Kirchplatz. Begleitet werden sie von Freiwilligen und der Poli-

zei. Diese sperrt einzelne Strassenabschnitte kurzzeitig für den Verkehr. Angeführt werden die Züge von einem Tambour. Auf dem Kirchplatz erwartet die Teilnehmenden ein gemütlicher Ab-

schluss: Freiwillige verteilen zur Musik kostenlose Weggen.

Die Umzüge

Die Sternmärsche starten an fünf Orten: bei der Kürbergstrasse/Am Börtli, bei der Regensdorferstrasse/Segantinistrasse und beim Schulhaus Am Wasser jeweils mit Besammlung um 18.30 Uhr und Abmarsch um 18.45 Uhr. Im Frankental bei der Tramendstation und beim Schulhaus Rütihof ist die Besammlung um 18.15 Uhr, der Abmarsch um 18.30 Uhr.

Räben schnitzen

Wer seine Räbe selbst gestalten möchte, kann das am Nachmittag (13.30 bis 16.30 Uhr) im GZ Rütihof machen. Kinder und Erwachsene sind willkommen. Eine Räbe kostet vier Franken, darin enthalten sind die Nutzung der Schnitzutensilien, Schnur und Teelicht. Mit KulturLegi gibt es 50 Prozent Rabatt. Eine Anmeldung ist nicht nötig. (red) ○

RÄBELIECHTLI-UMZUG HÖNGG
Samstag, 7. November,
ab 18.15 Uhr