



Ich wünsche Ihnen eine frohe Weihnacht.



BOLL
svit zürich
Boll Immobilien GmbH
044 245 20 00
info@boll-immobilien.ch
www.boll-immobilien.ch



Zahnarzt

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

Um Weihnachten und Neujahr
Öffnungszeiten wie üblich

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



Alt oder neu -
Hauptsache sauber.

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

POLYRAPID
SAUBERE ARBEIT

Höngg im Rampenlicht

Der erste Kontakt der Teilnehmer*innen mit der Kamera.



Das neue SRF Doku-Format «Mini Schwiiz, dini Schwiiz» lässt fünf Kandidat*innen und ihre jeweiligen Heimatorte gegeneinander antreten. Eine der Teilnehmerinnen ist Nicole Müller, vom «Palatso pop up + art». Sie vertritt Höngg im Wettstreit um den Sieg.

Lara Hafner

Nach der letzten regulären «Mini Beiz, dini Beiz»-Sendung am 4. Januar und dem Promi-Special am Samstag, 5. Januar, geht ab dem 7. Januar 2019 das neue Vorabendformat «Mini Schwiiz, dini Schwiiz» auf Sendung. Die fünf Kandidat*innen des neuen Formates haben die Aufgabe, ihren Mitstreiter*innen den eigenen

Heimatort besonders schmackhaft zu präsentieren, dies auf eine möglichst originelle und persönliche Weise. Die drei Kategorien Freizeit, Kulinarik und Tradition sollten dabei berücksichtigt werden. Am Ende des Tages bewerten die Gäste ihren Aufenthalt mit

Schluss auf Seite 3

Inhaltsverzeichnis

Va bene in Höngg	5
Dank an die Freiwilligen	7
Konzert in der Kirche	9
Sankt-Nikolaus-Einzug	11
Neue Jugendarbeiterin	16
Mobbing in der Schule	17
Höngger Fauna	21
Meinungen	22
Ratgeber	24
Kolumnen	25
Ausblick	26-27
Umfrage	28
Recycling im Untergrund	28

Höngg aktuell

Liste der Anlässe ab Seite 7

3098
Textbeiträge und somit immer das Neueste aus Höngg: www.hoengger.ch

Garage Riedhof

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

- Service- und Reparaturarbeiten aller Marken
- Spezialisiert auf VW, Audi, Skoda und Seat
- Pneuhotel

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



Tel. 044 341 72 26

Wir wünschen Ihnen ein besinnliches Fest und im neuen Jahr viel Glück und Gesundheit.



Dr. Moritz Jüttner
Limmat Apotheke
T 044 341 76 46
www.limmatapotheke.ch



Zahnmedizin
beim Frankental

Ästhetische Zahnmedizin
Implantologie
Zahnkorrektur - Invisalign

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

zahnmedizin-engstringen.ch

eleven1 zürich-oerlikon
coop Für mich und dich.



Sonntag geöffnet
23.12.18

Grosser Wettbewerb & tolles Kinderprogramm

Junge Familie **sucht**
ab 1. April 2019 eine

Wohnung oder Haus(-teil)

ab 4 Zimmern in Zürich-Höngg oder Wipkingen, gern im Grünen. Mutter (Wissenschaftlerin in der Krebsforschung) mit zwei schulpflichtigen Kindern.
Telefon 079 107 39 23
E-Mail: schnieder@bluewin.ch
Vielen Dank!

BROCKI HÖNGG

Regensdorferstrasse 169
(gleich bei Bushaltestelle
Giblenstrasse, Bus 46)

**RÄUMEN
ENTSORGEN
REINIGUNG mit Übergabe**

An- und Verkauf von LP's
Offen: Mo-Fr 11-18 Uhr
oder nach telefonischer
Vereinbarung.

Telefon 076 425 58 48

BROCKI HÖNGG

Bestattungen

Bauert, Rudolf, Jg. 1931, von Zürich und Gossau ZH; verwitwet von Bauert geb. Sonanini, Carmen; Widumweg 7.

Brügger, Alfred, Jg. 1928, von Zürich und Frutigen BE; verwitwet von Brügger geb. Schibig, Berta Margarita; Limmattalstrasse 371.

Jegher geb. Gattet, Margarita, Jg. 1939, von Zürich, Surses GR und Albinen VS; Gattin des Jegher, Anton Christian; Konrad-Ilg-Str. 22.

Dr. med. Meier geb. Fiedler, Uta-Renate, Jg. 1936, von Willisau LU; Rebbergstrasse 44.

Einfamilienhaus gesucht

Junge Höngger Familie mit zwei Kindern sucht Einfamilienhaus in Höngg zum Kaufen.
Wir würden uns über eine Nachricht sehr freuen.
Telefon 079 209 46 59.

Gratulationen

Man muss seinen Mitmenschen Zeit widmen, denn wir leben nicht in einer Welt, die uns allein gehört.

Liebe Jubilarinnen und Jubilare

Ganz herzlich gratulieren wir Ihnen zum Geburtstag. Wir wünschen Ihnen einen schönen Tag sowie beste Gesundheit und Wohlergehen.

15. Dezember

Klaus Uhlig 80 Jahre
Gyözö Berdefi 85 Jahre

17. Dezember

Marguerite Schmidli 85 Jahre

22. Dezember

Ursula Hirschi 80 Jahre
Hans Meyer 80 Jahre

24. Dezember

Monika Mangold 85 Jahre

27. Dezember

Sonja Wildberger 90 Jahre

1. Januar

Silvio Imondi 80 Jahre
Veronika Stalder 85 Jahre

Heidi Hegetschweiler 95 Jahre

2. Januar

Marie-L. Maier-Bürgi 80 Jahre

3. Januar

Louis Jung 100 Jahre

6. Januar

Alfred Frey 96 Jahre

7. Januar

Kurt Räber 85 Jahre

9. Januar

Brigitte Beglinger 80 Jahre
Elisabeth Fischelmayr 85 Jahre

Es kommt immer wieder vor, dass einzelne Jubilarinnen und Jubilare nicht wünschen, in dieser Rubrik erwähnt zu werden. Wenn keine Gratulation erfolgen darf, sollte mindestens drei Wochen vorher eine schriftliche Mitteilung an Verena Wyss, Segantinstrasse 93, 8049 Zürich, zugestellt werden. Vergessen Sie bitte nicht, Ihre genaue Adresse und das Geburtsdatum zu erwähnen. ■

Bauprojekte

Ausschreibung von Bauprojekten

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

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

Dauer der Planaufgabe:

7. 12. 2018 bis 21. 12. 2018 und zusätzlich 3. 1. 2019 bis 8. 1. 2019

Bauherrenstrasse anstelle 9, 11, Neubau Mehrfamilienhaus mit Autolift und Tiefgarage, W2, Seewarte AG Zürich, Projektverfasserin: Ueli Zbinden, Binzstrasse 39.

Nummer: 2018/0631

Kontakt:

Amt für Baubewilligungen

Schiessdaten

300-Meter-Schiessdaten und -zeiten Januar 2019

Mittwoch, 2. Januar 2019, 14 bis 16 Uhr, Berchtolds-Schiessen
Die Allmend Hönggerberg ist während dieser Zeiten gemäss den Sicherheitsvorschriften des VBS zwischen Schützenhaus und Zielhang gesperrt. Die Absperrungen sind signalisiert. ■

Wissen, was läuft?

Höngger ONLINE

www.hoengger.ch



Wein- und Obsthaus Wegmann

Individuell gestaltete Weihnachtsgeschenke
aus unserem Hofladen und unserem Gschänklädeli «Bijoux» sind ein Hit!

Feiner, frischer Alaska-Lachs
Edle Tropfen direkt vom Winzer
Knackige Äpfel und Birnen vom Hof
Frische Christbäume aus Eigenanbau

Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich beraten und geniessen Sie!!

Wein- und Obsthaus, Frankentalerstr. 54 und 60, Zürich-Höngg, Tel. 044 341 97 40
Mo, Di, Do: 8-12/14-18.30 Uhr, Fr: 8-18.30, Sa: 8-16 Uhr, Mi und So: geschlossen

www.obsthaus-wegmann.ch

Impressum

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

Herausgeber
Quartierzeitung Höngg GmbH
Meierhofplatz 2, 8049 Zürich,
Telefon 044 340 17 05
Konto: UBS AG, 8098 Zürich,
Nr. 275-807664-01R
Abonnement Schweiz:
108 Franken für ein Jahr, exkl. MWSt.

Redaktion
Fredy Haffner (fh), Verlagsleitung
Patricia Senn (pas), Redaktionsleitung
Lara Hafner (lh), Praktikantin
E-Mail: redaktion@hoengger.ch

Freie Mitarbeiter
Anne-Christine Schindler (acs),
Dagmar Schröder (sch)

Druck
Druckzentrum Zürich, 8045 Zürich

Redaktionsschluss
Montag, 18 Uhr, in der Erscheinungsweise

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

Inserateschluss
«Höngger»: Dienstag, 10 Uhr, Erscheinungsweise
«Wipkinger»: Montag der Vorwoche, 10 Uhr

Inserationspreise (exkl. MWSt.)
1 Feld auf Innenseite Fr. 39.-
1 Feld Frontseite oben Fr. 150.-
1 Feld Frontseite unten oder
letzte Seite unten Fr. 125.-

Auflage
Auflage «Höngger»: 13 500 Exemplare
Auflage «Wipkinger»: 11 000 Exemplare
Grossauflage: 24 500 Exemplare

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

Christbaumverkauf im Dorf

Direkt ab Anbau an der Singlistrasse 8 (Kiesplatz bei Scheune)

Montag, 17. Dezember
Dienstag, 18. Dezember
Freitag, 21. Dezember
Samstag, 22. Dezember
jeweils von
13.30 bis 16.30 Uhr

Christbaum aussuchen
und schneiden lassen.

Schluss von Seite 1

Höngg im Rampenlicht



Im Verlauf des Drehs setzten sich die Kandidat*innen zusammen an verschiedene Vergnügungen und Aufgaben.

einer Punktzahl zwischen eins und zehn. Nicole Müller, eine der Geschäftsführerinnen des Ladenlokals «Palatso pop up + art» an der Limmattalstrasse beim Meierhofplatz, vertritt in der Sendung das Quartier Höngg. Seit 13 Jahren kann sie dieses schon ihr Zuhause nennen. Als die deutsche Produktionsfirma der Sendung mit der Anfrage auf dem Palatso-Handy anrief, fanden Nicole Müller und ihre Geschäftspartnerinnen, Yvonne Müller und Ilona Schmidt, die Idee super und sahen es ebenfalls als eine gute Gelegenheit, das Quartier und ihren Laden in diesem Format vorzustellen. Ganz im Stil von «Palatso goes Mini Schwiiz, dini Schwiiz».

Vor und hinter der Kamera

Die neue SRF-Sendung wird zwar erst Anfang Januar des neuen Jahres im Fernsehen zu sehen sein, die Dreharbeiten dazu begannen allerdings schon ziemlich früh. Bereits am 5. November machte sich das Kamerateam auf den Weg in die verschiedenen Quartiere, um die dazugehörigen Ortsschilder aufzunehmen, denn jeden Tag soll zu Beginn der Sendung ein kurzer Steckbrief des jeweiligen Heimatorts zu



Nicole Müller (links) wird in der Sendung von ihrer Geschäftspartnerin Yvonne Müller unterstützt. (Fotos: Lara Hafner)

sehen sein. Einen Tag später standen sich die Teilnehmer*innen der Sendung zum ersten Mal, sogleich live vor der Kamera, gegenüber. Das kleine Produktionsteam, bestehend aus drei Leuten, brachte zwei Kameras mit, die grosse Fernsehkamera und eine kleine, um zusätzliches Material und Schnittbilder einzufangen. Gewisse Sätze und Szenen mussten wiederholt gefilmt werden, damit genug Material für den Schnitt zusammenkam und das Team eine Auswahl hatte. Auch wenn eine gute Aussage verpasst und nicht eingefangen wurde, wurde der/die Kandidat*in gebeten, die gleichen Worte nochmals wiederzugeben. Ob sich das denn nicht unnatürlich angefühlt habe? «Zu Beginn vielleicht, besonders, weil man häufig gar nicht mehr so genau wusste, was man dem Gegenüber zuvor gesagt hat-

te. Aber man ist schnell hineingekommen», so Nicole Müller. Der Tipp des Sendeteams lautete jedes Mal: «Möglichst authentisch, so wie du es sonst auch machen würdest.» Zwischen den Drehs an verschiedenen Schauplätzen, wurden mit den Kandidat*innen, einzeln oder zu zweit, Interviews geführt. Wie diese aussahen und welche Heimortorte neben Höngg vertreten wurden, kann man sich zu Beginn des neuen Jahres im Fernsehen anschauen. ■

Editorial

Geschenk und Dank

Seit Januar hat Patricia Senn die Redaktionsleitung des «Hönggers» inne. In dieser Funktion bestimmt sie auch darüber, wer jeweils das Editorial schreiben darf. Die Ehre, dies in der letzten regulären Ausgabe des Jahres zu tun, liess sie mir zukommen. Und ich nehme sie gerne an.

Zuerst, um Patricia aus der Optik meiner Rolle als einfacher Redaktor zu danken, dass sie die Redaktion dieser Zeitung so souverän führt. Sie hat sanft, aber bestimmt gewisse Änderungen eingeführt, von denen Sie als Leser*innen sicher profitieren – und ich konnte mein Arbeitspensum etwas reduzieren.

Als zweites, nun mit dem Hut des Verlagsleiters auf, danke ich all jenen Inserent*innen, welche den «Höngger» mit ihren Inseraten und Beilagen finanziert haben. Leider sind, wie in fast allen Printmedien, die Anzeigenverkäufe auch bei uns rückläufig. Umso mehr gilt es, jenen zu danken, die uns die Treue halten – und ich hoffe, dass Sie, geschätzte Leser*innen, dies mit Ihren Einkäufen und Aufträgen bei diesen Firmen honorieren. Der dritte Dank geht an all jene, die uns dieses Jahr bereits einen Sympathiebeitrag überwiesen haben: Ohne Sie wäre diese Zeitung längst nicht mehr in allen Höngger Briefkästen.

Was das nächste Jahr uns allen bringt, weiss wie immer niemand. Aber Wünsche für die nächsten Wochen habe ich, für Sie alle: Von Herzen eine besinnliche Adventszeit, festliche Weihnachten und einen fulminanten Start ins neue Jahr! ■

Fredy Haffner, Verlagsleiter
Quartierzeitung Höngg GmbH

Mini Schwiiz, dini Schwiiz:

Die Folge aus Höngg ab Montag, 18. Februar 2019, Montag bis Freitag, um 18.15 Uhr auf SRF1.



Chindsgi im Wald?!

Mehr wild im Dreck & still am Baum als drinnen im Kreis? Jetzt anmelden für den Info-Abend: 15. 01. 19.
info@waldchind.ch

**Auf Engels' Füssen zur Weihnachtsfeier gehen.
Frohe Festtage wünscht Ihnen**



Jacqueline Falk
dipl. Fusspflegerin
Reinhold-Frei-Str. 23, 8049 Zürich
Telefon 079 605 13 40
www.fusspflege-jacqueline.ch

Uhren-Boutique 25

Inh. Steinauer + Co. Since 1956

Wand-, Tisch- und
Standuhren,
neu und antik.
Armband-
und Taschenuhren.



**Verkauf und
Reparaturen.
GRATIS Kosten-
voranschlag.**

Universitätstrasse 47
8006 Zürich
(Tram bis Haldenbach)
Tel. 044 241 09 22
Natel 079 661 94 37
uhrenboutique25@gmx.ch
www.uhren-boutique25.ch



Moritz und Bendicht Steinauer

**DIAGNOSE
DEMENTZ – WAS TUN?**

Wir entlasten Angehörige mit konstanten Betreuungsteams – krankenkassen- anerkannt. Kontaktieren Sie uns unverbindlich.

PHS Private Care Spitex
058 204 70 70
www.phsag.ch

PHS PRIVATE CARE
INSTITUTIONAL CARE
CARE JOBS

RAUCHSTOPP- KURSE

In Zürich und Winterthur:
krebsligazuerich.ch/
rauchstopp
Tel. 044 388 55 00

krebsliga zürich

Schönheit und Pflege
von Kopf bis Fuss

**ROYAL
Cosmetic**

Daniela Hofmann
Wieslergasse 2, 8049 Zürich

Telefon 044 342 39 02
www.royalcosmetic.ch

RIEDHOF

Leben und Wohnen im Alter

Das Riedhof-Team dankt allen Hönggern, unseren Bewohnern sowie deren Angehörigen, Mitarbeitenden, Vorstands- und Vereins-Mitgliedern, unseren Partnerfirmen, Eltern und Kindern vom Mittagstisch für das entgegengebrachte Vertrauen im 2018.

Ihnen allen wünschen wir von Herzen schöne Weihnachten und ein gesundes, glückliches, neues Jahr!

Auch im neuen Jahr hat unsere Cafeteria wieder täglich von 8 bis 17 Uhr geöffnet und lädt zum Verweilen ein.

Jeden ersten Dienstag im Monat findet um 15 Uhr eine Besichtigung im Riedhof statt, zu der wir Sie gerne einladen. Mit anschliessendem Kaffee.

Suchen Sie einen Arbeitsplatz in der Nähe Ihres Wohnorts, dann besuchen Sie unser Jobportal unter www.riedhof.ch/jobs

annehmen **Rhythmus** leben bewegen **Hingabe** zulassen erfahren sammeln zentrieren entspannen begleiten **Raum** loslassen **Sicherheit** ruhen **Atem** **Vertrauen** öffnen **Achtsamkeit** stärken wahrnehmen **Weite** lachen einlassen verbinden abgrenzen **Mitte** respektieren **Impuls** berühren spüren austauschen unterstützen **Ressourcen** führen begreifen

Franziska Kronenberg
KomplementärTherapeutin
mit eidgenössischem Diplom

Limmatalstrasse 167
direkt am Meierhofplatz
079 33 99 700

Neu ab Januar 2019 auch:
Sonneggstrasse 82
8006 Zürich

www.spirare.ch
Krankenkassen anerkannt

atem

Jubiläum: 7 Jahre Mandarin TCM Services Zentrum

Ab sofort erhalten Neukunden eine Gratis-Therapie geschenkt.
Inbegriffen sind: Chinesische Massage und Schröpfen im Wert von Fr. 150.-.
Bitte melden Sie sich an.
Frau Dr. Zhang Weiwei freut sich, Sie kennenzulernen!
Wir sind bei den Komplementärmedizin-Zusatz-Versicherungen anerkannt.

中医

Hönggerstrasse 1 www.mandarin-tcm.ch
8102 Oberengstringen info@mandarin-tcm.ch
Telefon 044 750 24 22

Unsere TCM-Schwerpunkte sind:

- Asthma
- Depressionen (Burnout)
- Entwöhnung von Rauchen und Alkohol
- Herzbeschwerden
- Heuschnupfen (Allergie und Sinusitis)
- Hirnschlag (Lähmung nach Schlaganfall)
- Ischias, Lumbago, Arthrose
- Krebs-Konditionierung
- Lendenwirbel-Probleme (HIVD Bandscheibenvorfall)
- Migräne (Kopfschmerzen)
- Myome
- Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen
- Prostata-Krankheit
- Psoriasis, Neurodermitis
- Schlafstörungen
- Schwindel (Bluthochdruck)
- Sportverletzungen
- Stress und Müdigkeit
- Tinnitus (Hörsturz)
- Unfruchtbarkeit bei Frauen (Sterilität bei Männern)
- Verdauungsstörungen

«Va bene» ist lanciert

Vertreterinnen der Reformierten und der Katholischen Kirche lancieren in Höngg den Besuchsdienst «Va bene – besuchen, begegnen, begleiten». Der Informationsabend stiess auf grosses Interesse.

..... Patricia Senn

Monika Stocker, ehemalige Vortsteherin des Zürcher Sozialdepartements und noch immer Vollblutpolitikerin, führte die Anwesenden in die Thematik des Alterns ein. Es sei schwierig, «Alter» überhaupt anzusprechen, meinte die Sozialarbeiterin, bei den meisten löse es nur ein Stirnrunzeln aus. Vorurteile seien noch immer fest in den Köpfen der Menschen verankert, obwohl sich allein in der letzten Generation vieles verändert habe. Die Lebenserwartung habe einen veritablen Quantensprung gemacht, meinte Stocker. Eine neue Lebensphase sei dazugekommen: Nach der Kategorie «Alter» folgt nun das «Hochalter». Dieses beginnt, wenn die körperlichen und psychischen Einschränkungen so stark sind, dass die Person Hilfe benötigt. Der Anteil pflegebedürftiger Menschen über 85 Jahre liegt zurzeit bei 34 Prozent, bei den über 90-Jährigen sind es 50 Prozent. Der grösste Teil der Betreuungsleistungen werde von Angehörigen gestemmt, sagte Stocker. Sie sprach an diesem Abend auch heikle Themen an, wie die aus Überforderung entstehende Gewalt, zu der es kommen kann, wenn Angehörige ihre eigenen Eltern pflegen müssen. Ganz Politikerin, konnte sie es sich nicht verkneifen, mehrfach die Sparmassnahmen des Kantons bei der Altersbetreuung zu kritisieren.

Langfristige Beziehungen aufbauen

Nach dem aufschlussreichen Vortrag kamen die Veranstalterinnen des Abends zum eigentlichen Kern des Anlasses: Die Lancierung eines Besuchsdienstes «Va bene – besuchen, begegnen, begleiten». Pfarrerin Elke Rügger-Haller von der Reformierten Kirche Wipkingen West, Patricia Lieber, diakonische Mitarbeiterin der



Die Initiantinnen von «Va bene – besuchen, begegnen, begleiten» in Höngg: (v.l.n.r.) Eva Niedermann von der Reformierten Kirche Kanton Zürich, Patricia Lieber, diakonische Mitarbeiterin der Katholischen Kirche, Vreni Ruckdeschel von der Nachbarschaftshilfe Affoltern, Pfarrerin Anne-Marie Müller von der Reformierten Kirche Höngg und Pfarrerin Elke Rügger-Haller von der Reformierten Kirche Wipkingen West. (Foto: Patricia Senn)

Katholischen Kirche, Pfarrerin Anne-Marie Müller von der Reformierten Kirche Höngg, Eva Niedermann von der Reformierten Kirche Kanton Zürich und Vreni Ruckdeschel von der Nachbarschaftshilfe Affoltern, erläuterten den zahlreich erschienenen Gästen, wie es zu «Va Bene» gekommen war und wie sich dieser Besuchsdienst von anderen Angeboten wie KISS oder der Nachbarschaftshilfe unterscheidet. Wie der Zusatz «besuchen, begegnen, begleiten» sagt, geht es bei «Va bene» darum, längerfristige Beziehungen und Begegnungen mit Menschen im Alter zu pflegen. Im Alter schrumpfen die Beziehungsnetze oft, da Lebenspartner und Freunde sterben, Nachbarn wegziehen und das selbstständige Ausgehen durch körperliche Einschränkungen erschwert sein kann. «Der Besuchsdienst bietet die Möglichkeit für Gespräche, Austausch und – wenn gewünscht – Beratung».

2011 wurde «Va bene» in sieben Projektgemeinden, darunter Affoltern, lanciert. Manche Besuchende begleiten ihre «Besuchsempfänger*innen» lange Jahre, manchmal sogar bis ganz zum Schluss. «Es ist ein grosser

Vorteil, wenn sich die Menschen schon kennen, bevor eine besuchte Person tatsächlich zum Pflegefall wird», weiss Vreni Ruckdeschel, die sich als Vermittlerin bei «Va bene» und in der Nachbarschaftshilfe in Affoltern engagiert. «Es ist schwierig, in dieser Situation noch eine neue Person kennenlernen zu müssen, und

«Der Besuchsdienst bietet die Möglichkeit für Gespräche, Austausch und – wenn gewünscht – Beratung».

extrem wertvoll, wenn dann schon jemand da ist, zu dem ein Vertrauensverhältnis besteht». Um ein solches aufbauen zu können, besuchen Interessierte regelmässig, das heisst wöchentlich oder zweiwöchentlich, eine betagte Person. Sie unterstützen sie in verschiedenen Belangen und interessieren sich für ihr Wohlbefinden. In einer Schulung, die vier Abende und einen Samstagvormittag umfasst, werden die Besuchenden für ihren Einsatz vorbereitet. Dort wird auch vermittelt, auf welche Angebote die betagten Menschen zurückgreifen können und an welche Fachstellen sie sich wenden können. Im Kurs werden auch die verschiedenen Aspekte angesprochen, die bei einem Einsatz zum Thema werden können. «Das klingt jetzt alles sehr anspruchsvoll», meinte Eva Niedermann. «Aber: Es ist Freiwilligenarbeit. Das heisst, man muss es nicht perfekt machen». Viel wichtiger

sei es, als Mitmensch da zu sein, Situationen gemeinsam auszustehen, auch mal die Ratlosigkeit teilen zu können. Kontakt zu Fachpersonen gäbe es im Alter bereits genug.

Kursteilnahme verpflichtet nicht zum Einsatz

Voraussetzung für einen Einsatz sei eigentlich nur, dass man Menschen möge und sich gerne mit ihnen, aber auch mit sich selber, auseinandersetze, meinte Vreni Ruckdeschel. Eine Alterslimite gäbe es nicht und auch die religiöse Zugehörigkeit spiele keine Rolle. Eine gewisse Lebenserfahrung sollte man allerdings schon mitbringen. Patricia Lieber betonte, dass das Absolvieren der Schulung nicht zum Einsatz verpflichtete. «Wer interessiert ist, ist willkommen, unabhängig davon, wie es danach weitergeht». Der Kurs wird von den Institutionen gratis angeboten, nicht besuchte Abende können in einer anderen Gemeinde nachgeholt werden. ■

Kommentieren Sie alle Artikel online auf www.hoengger.ch

Auskunft und Anmeldung für Kurs bis 15. Januar 2019 bei:
Pfarrerin Anne-Marie Müller,
Telefon 043 311 40 54, Patricia Lieber,
Diakonische Mitarbeiterin,
Telefon 043 311 30 32,
Pfarrer Jens Naske, 044 750 20 91,
Pfarrerin Elke Rügger-Haller,
Telefon 044 361 27 88,
Ackersteinstrasse 190, 8049 Zürich
oder per Mail vabene@kk10.ch

Rezept für Wohlbefinden und mehr Beweglichkeit

Ein Trainings-Angebot nach der Franklin-Methode® durch Myrtha Rutz in Höngg

Die Franklin-Methode® ist eine Bewegungslehre, die der Schweizer Sportwissenschaftler Eric Franklin Anfang der 1980er-Jahre entwickelt hat. Der Schwerpunkt liegt auf mentalem Training und arbeitet mit «Gedankenbildern». Mit deren Hilfe steigert dieses Training das Empfinden für den eigenen Körper und dadurch die motorische Fähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Die Franklin-Methode® (= FM) bietet Frauen und Männern in jedem Alter eine faszinierende Möglichkeit, ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Integriert in den Alltag, begleitet und steuert sie unsere Bewegungen und unterstützt auch die Erholung in den Ruhephasen. Das Training führt ohne grossen Kraftaufwand zu grösserer Beweglichkeit und besserem Wohlbefinden!

Im FM-Training gibt es keine vorgegebenen Übungen. Das vermittelte Wissen, wie unser Körper funktioniert, hilft jede Bewegung bewusst und effizient auszuführen. Veränderungen beginnen im Kopf, unser Körper «denkt» mit. Es wer-

den deshalb Bilder verwendet, die in der Vorstellung helfen, einzelne Bewegungen bewusst, effizient und ohne Kraftaufwand zu steuern. Es wird geübt, sich mehr auf den eigenen Körper zu konzentrieren und mit ihm bewusst umzugehen. Auch schon sich mit diesen Bildern zu befassen hat eine Trainingswirkung!

Das Training fördert gleichzeitig die Koordination, das Gleichgewicht und die Ausdauer. Die Bewegungen werden zudem bestimmter, flüssiger und kraftvoller. Mit der Zeit kann das Körpergefühl bewusster wahrgenommen werden. Lockerheit und Freude an der Bewegung stellen sich ein! Das wiederum hilft, nicht nur körperlich, sondern auch geistig beweglich zu bleiben. Die Basis dazu sind eine gute Körperhaltung und das richtige Atmen, die in jeder Lektion trainiert werden (man kann nicht besser atmen, als die Haltung es zulässt). Auch die inneren Organe, die massgebend an den Bewegungsabläufen beteiligt sind, werden dadurch unterstützt.

Zudem wird die Veränderung von ursprünglich schlechten Bewe-

gungsmustern besser wahrgenommen. Verkrampfungen werden durch das regelmässige Training gelöst und die Haltung wird körpergerecht. Die Bewegungen lassen sich mit geringerem Kraftaufwand ausführen. Es gibt weniger Abnützung und wir bleiben länger selbstständig und mobil.

Ein allgemeines, tolles Wohlbefinden stellt sich je länger, je mehr ein!

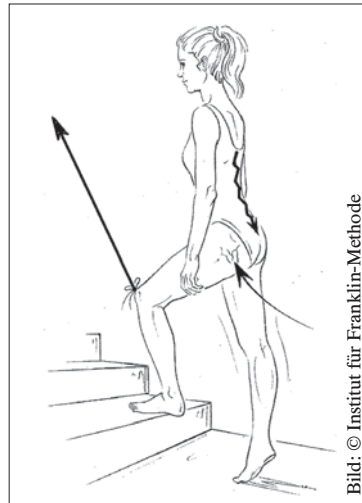


Bild: © Institut für Franklin-Methode



Myrtha Rutz, dipl. Bewegungspädagogin: «Öppis Guets tue für de Körper!»

Ich bin seit 50 Jahren als Coiffeuse tätig und arbeite täglich 8 bis 10 Stunden stehend. Dies, auch heute noch beschwerdefrei! Das ist nur Dank meiner trainierten Körperhaltung, kräfteschonenden Bewegungen und einem gutem Wohlbefinden möglich!

Gut, habe ich bereits 1990 die ersten Franklin-Methode®-Kurse besucht! Seither nahm ich selber an FM-Trainings teil und habe mich – berufs begleitend – darin laufend weitergebildet. Seit vier Jahren gebe ich mein diesbezügliches Wissen und Erfahrungen an FM-Trainings für Kleingruppen, jeweils am Mittwoch in Höngg weiter.»

Informationen / Probelektion:

Myrtha Rutz Jacobi
Vogtsrain 28, 8049 Zürich
Telefon 044 341 55 11
Coiffure Myrtha Rutz
Wieslergasse 5, 8049 Zürich
Telefon 044 342 40 42

Urs Blattner

Polsterei – Innendekorationen

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

- Polsterarbeiten
- Vorhänge
- Spannteppiche

Bewusstseins-Entfaltung

Beschenken Sie sich selbst oder einen lieben Menschen mit einem bereichernden **Meditationskurs**, einer **Einzelsitzung** oder einer **Klavierstunde**, die zu Ihnen kommt. Auch für rüstige Rentnerinnen und Anfänger. Gute Idee?

Weitere Informationen:
www.bewusstseinsentfaltung.ch

shinson hapkido

Zürich

Limmattalstrasse 354
8049 Zürich
Telefon 079 470 13 23
marcel.mayer@shinson-hapkido.ch
www.shinson-hapkido.ch



Wir wünschen allen unseren Patientinnen und Patienten und allen Hönggerinnen und Hönggern ein frohes Weihnachtsfest, besinnliche Feiertage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr 2019.

Wir bedanken bei Ihnen für Ihr langjähriges Vertrauen und sind auch im Neuen Jahr wieder für Sie da. Unsere Praxis ist am Donnerstag, 27. Dezember, und Freitag, 28. Dezember, geöffnet.

Für zahnärztliche Notfälle während der Feiertage steht die zahnärztliche Notfallnummer 0800 33 66 55 zur Verfügung.

Zahnaerzehoengg.ch
Dr. med. dent Martin Lehner
Limmattalstrasse 25, 8049 Zürich
Telefon 044 342 19 30
E-Mail: trio@zahnaerzehoengg.ch

www.zahnaerzehoengg.ch

Graf
GRÜNART
Pflanzen Gestalten Pflegen

Dienstleistungen rund um die Pflanzenwelt

Herzlichen Dank für Ihre Kundentreue. Wir wünschen Ihnen schöne Festtage und ein gesundes, erfolgreiches neues Jahr.

Es freut uns, auch in Zukunft Ihre pflanzlichen Wünsche erfüllen zu dürfen.

René Graf, 8049 Zürich, Tel. 044 341 53 14
info@grafgruenart.ch - www.grafgruenart.ch

Coiffeur Michele Cotoia

Herren-Coiffeur
Limmattalstrasse 236
8049 Zürich
Telefon 044 341 20 90
Di-Fr 8-18.30 Uhr
Samstag 8-16 Uhr
Freitag nur mit Voranmeldung

Ein Dank an die Freiwilligen

Am Mittwoch, 5. Dezember, zum internationalen Tag der Freiwilligenarbeit, feierte die IG «Engagiertes Höngg» alle, die sich schon einmal freiwillig engagiert haben und gewährte ihnen die Ehre, über einen gelben Teppich zu laufen.

Die Vertreter*innen der IG «Engagiertes Höngg», bestehend aus den beiden Kirchgemeinden, dem Gemeinschaftszentrum und KISS Zürich Höngg-Wipkingen, verteilten beim Kiosk an der Regensdorferstrasse Erfrischungsbonbons – weil Freiwilligenarbeit frisch hält – und ehrten Passant*innen, die schon einmal einen volontären Dienst geleistet haben, mit einem kurzen Catwalk auf dem gelben Teppich. «Obwohl fast jede*r, mit dem oder der wir gesprochen haben, bereits einmal im Leben Freiwilligenarbeit geleistet hat, kennen eigentlich die wenigsten den internationalen Tag der Freiwilligenarbeit», stellt Patrick Bolle vom GZ Höngg fest.



Claire-Lise Kraft, Reformierte Kirche Zürich Höngg, Patrick Bolle, Gemeinschaftszentrum Höngg und Natasa Karnath, KISS Genossenschaft Zürich Höngg-Wipkingen (v.l.n.r.). (Foto: Patricia Senn)

Neun Milliarden Stunden

In der Schweiz werden jährlich zirka neun Milliarden Stunden unbezahlte Arbeit geleistet. Das ist eine ungeheure Zahl, die die Anzahl bezahlter Arbeitsstunden sogar übersteigt. Gut drei Viertel davon besteht aus Hausarbeiten. Betreu-

ungsaufgaben für Kinder und Erwachsene, gefolgt von Freiwilligenarbeit in Vereinen und weiteren Organisationen machen den Rest aus. Frauen übernehmen noch immer den Grossteil der «Haus- und Familienarbeit» – insgesamt sind dies rund 28 Stunden pro Woche.

Kein Quartierleben ohne Freiwillige

Engagierte leisten seit jeher einen enormen Beitrag für die Lebensqualität in Höngg. Die vielen aktiven Vereine, Gruppierungen und Institutionen bilden einen wichtigen Kitt für das Quartierleben. Inzwischen sind neue Formen von Freiwilligenarbeit im Aufwind, insbesondere das Engagement im digitalen Bereich ist beliebt, zum Beispiel in Form von Webseiten-Verwaltung, Betreuung von Gruppenchats, Blogs und Foren. Die IG «Engagiertes Höngg» will mit gezielten Aktivitäten wie dieser Aktion an der Regensdorferstrasse den unverzichtbaren Wert dieses Engagements aufzeigen und Denkanstösse für neue Formen der Freiwilligenarbeit geben. (pas)

Immer das Neueste aus Höngg: www.hoengger.ch



ZWEIFEL
1898

EDLE WEINE FÜR WEIHNACHTEN

Was gibt's Schöneres, als lieben Menschen eine Freude zu machen oder sich selbst etwas Gutes zu gönnen? ... okay okay, vielleicht ein Gläschen Champagner beim Guetzli-backen! Oder auch zwei!

Wer den obigen Worten zustimmt und die Weinbegleitung für Weihnachten ernst nimmt, der sollte am

Freitag, 14. Dezember und Samstag, 15. Dezember zur grossen X-Mas Degustation

in Höngg vorbeischaun: kostenlos schmecken, probieren, geniessen, und von Preisvorteilen profitieren.




Zweifel 1898 Höngg
Regensdorferstr. 20 | 8049 Zürich
www.zweifel1898.ch



75cl
Fr. 33.00
statt 38.00

Höngg aktuell

Freitag, 14. Dezember

Senioren Turner Höngg

9 bis 10 Uhr. Gymnastik, Fitness, Gedächtnistraining. Jeden Freitag. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 186.

Kerzenziehen

14 bis 19 Uhr. Wir freuen uns auf zahlreiches Kommen bei der schönen vorweihnachtlichen Tradition am neuen Treffpunkt in Höngg. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Tramschleife Wartau, Limmattalstrasse 257.

Open-Mic Session (Abschlusskonzert)

20.30 bis 23 Uhr. In Zusammenarbeit mit der Musikplattform der ETH und Universität Zürich. Im Kulturkeller kann jeder zeigen, was er kann. Bar ab 20.30 Uhr, Konzert 21 Uhr. Kulturkeller, Limmattalstrasse 214.

Samstag, 15. Dezember

Kerzenziehen

14 bis 19 Uhr. Wir freuen uns auf zahlreiches Kommen bei der

schönen vorweihnachtlichen Tradition am neuen Treffpunkt in Höngg. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Tramschleife Wartau, Limmattalstrasse 257.

Waldweihnacht 2018

18.30 bis 20 Uhr. Ein grosses Feuer, die Bläsergruppe des Musikvereins Höngg und eine schöne Geschichte sind Programm dieses stimmungsvollen Anlasses. Zum Abschluss gibt es gratis Tee am Stand des NVV, wo fertig gebratene Cervelats für fünf Franken gekauft werden können. Selbst mitgebrachte Würste können am Feuer mit extra langen Stecken gebraten werden. Parkplatz Hönggerberg, Ecke Michelstrasse/Kapfenbühlstrasse.

Montag, 17. Dezember

Bewegung mit Musik

8.45 bis 9.45 Uhr. Turnen der Pro Senectute Seniorinnen 60+, für Gelenke und Muskeln mit Lachen und Geselligkeit, fein, subtil und effizient. Jeden Montag 8.45 bis 9.45 und 10 bis 11 Uhr. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 186.

Fortsetzung auf Seite 15



Fusspflege

Sigrun Hangartner

• MITGLIED SFPV •

Wieslergasse 2 • 8049 Zürich
 Mobile 079 555 98 38
www.fusspflege-hangartner.ch

QUARTIERVEREIN HÖNGGER
 Nicht vergessen

Höngger Waldweihnachtsfeier

Samstag, 15. Dezember, 18.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Ecke Michelstrasse/Kappenbühlstrasse auf dem Hönggerberg (beim Sportplatz Hönggerberg)

Organisation: Natur- und Vogelschutzverein Höngg und Quartierverein Höngg

Es erwarten Sie ein Spaziergang im Fackelschein, Musik, Weihnachtslieder und eine besinnliche Geschichte.

Die Waldweihnacht findet bei jeder Witterung statt.

Weitere Informationen unter:

www.zuerich-hoengg.ch

Öis liit Höngg am Herze!

IL PAN THEON
 TRATTORIA • PIZZERIA

Restaurant Il Pantheon
 Limmattalstrasse 400
 8049 Zürich/
 beim Frankental
 Telefon 044 341 10 70
info@ilpantheon.ch
www.ilpantheon.ch

Kulinarischer Genuss in der Adventszeit



Öffnungszeiten

Montag bis Freitag:
 11–14 und 18–24 Uhr
 Samstag: 18–24 Uhr
 Sonntag: geschlossen

Warme Küche
 11.30–14 und 18–23 Uhr

Öffnungszeiten Festtage 24. Dez. offen, 25. Dez. geschlossen
 26. und 31. Dezember ab 18 Uhr offen

 **Stadt Zürich**
 Pflegezentren



Tag der offenen Tür
Pflegezentrum Bombach Haus B

Besuchen Sie uns am **Samstag, 12. Januar 2019, 10–16 Uhr.**

Haus B bietet an Demenz erkrankten Menschen ein schönes, neues und zeitgemässes Zuhause. Entdecken Sie die neuen Räumlichkeiten und unser vielseitiges Angebot. Es erwarten Sie Musik, Hausführungen und Köstlichkeiten.

Pflegezentrum Bombach
 Limmattalstrasse 371
 8049 Zürich
pzz-bb-administration@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/bombach

Magic Silvester Night
31. Dezember, 19 Uhr

Asiatisches Buffet à discrétion

inkl. Zaubershow und Feuerwerk,
 Fr. 99.– p. P.

Bitte reservieren

Bistro Restaurant Hot Wok
 Gemeinschaftszentrum Roos
 Roosstr. 40, 8105 Regensdorf
 Tel. 044 840 54 07

Öffnungszeiten warme Küche:
 Di–Fr: 11–14 und 17.30–23 Uhr
 Sa: 17–23 Uhr/So: 11–22 Uhr

Restaurant Hot Wok
 zur Sonnhalde,
 Steinstrasse 24, 8106 Adlikon
 Tel. 044 850 66 88

Öffnungszeiten warme Küche:
 Mo–Fr: 11–14 und 17.30–23 Uhr
 Sa: 17–23 Uhr/So: Ruhetag

www.hotwok.ch

COIFFEUR DA PINO



Ecke Wartauweg/Limmattalstr. 252
 8049 Zürich-Höngg
 Telefon 044 341 16 16
pino@dapino.ch
 Persönliche Beratung, Voranmeldung

www.dapino.ch

Musikverein Zürich-Höngg schwingt das Tanzbein



Das Konzert des Musikvereins Zürich-Höngg stand ganz im Zeichen des Tanzes. (Foto: zvg)

Am 7. und 9. Dezember präsentierte der Musikverein Zürich-Höngg im Rahmen der traditionellen Konzerte in der katholischen Kirche in Höngg eine Hommage an den Facettenreichtum der Tanzmusik.

Unter der Leitung von Bernhard Meier demonstrierte die Höngger Musik auf eindruckliche Art, wie vielseitig Tänze sein können. Meier leitete wie gewohnt voller Hingabe und mit viel Elan seinen Musikverein durch das anspruchsvolle Programm.

Musik und Tanz macht Feierlaune

Als fulminanten Auftakt des Konzertes erklang das Werk «Celebration and Dance» von Gilbert Tinner. Der Komponist schrieb dieses Werk ursprünglich für das Eidgenössische Musikfest 2011 in St. Gallen und hielt mit seiner Kombination aus Fanfare, Hymne und freudigem Tanz den festlichen Charakter dieses Anlasses fest. «Celebration and Dance» umschreibt das Konzertprogramm perfekt, so Moderator Marco Galli. Mit seiner gewohnt charmannten und humorvollen Art leitete er auch dieses Jahr wieder durch das Konzertprogramm und wusste das Publikum zu verzaubern. Weiter im Takt des Musikvereins Zürich-Höngg ging es mit «Sun Dance» aus der Feder von Frank Ticheli. Sein Stück reflektiert den

Tanz der Sonnenstrahlen als Ausdruck der puren Freude: Die Sonne lockt Stadtbewohner in den Park, wo sie fröhlich zur Musik und zum Spiel des Lichts zu tanzen beginnen. Auch das Publikum liess sich von den munteren Klängen und Rhythmen mitreissen.

Einmal um den Globus getanzt

Eines der Kernstücke des Konzerts bildete «Symphonic Dances», eine tänzerische Welt- und Zeitreise in fünf Sätzen von Yosuke Fukuda. Das Werk eröffnet mit «Renaissance Dances», einer Mischung von verschiedenen spielerischen Tanzmelodien aus Westeuropa der gleichnamigen Epoche. Der zweite Satz beschreibt den Ursprung des argentinischen Tangos in Buenos Aires in musikalischer Form. Bei «Hoedown», dem dritten Satz von Fukudas Werk, handelt es sich um einen populären nordamerikanischen Squaredance, dessen Tempo im Laufe des Stücks stetig zunimmt. Spätestens das einleitende Klarinetensolo katapultierte das Publikum im Handumdrehen in eine Rodeo-Szene. Für den vierten Satz liess sich Fukuda von seiner heimischen Kultur inspirieren. «Spiri-

tuals Bon-Odori Uta» ist eine entspannte Melodie, die in Japan typischerweise mit der spirituellen Bon-Okuri-Zeremonie verbunden wird. Letzte Station dieses musikalischen Streifzugs war ein ägyptischer Bauchtanz. Bei den arabischen Rhythmen und Tonfolgen tanzten die Finger der Musikantinnen und Musikanten gekonnt über die Klappen, Ventile und Saiten ihrer Instrumente. Die Vielseitigkeit von «Symphonic Dances» begeisterte das Publikum in vollem Masse. Auch für die Musikerinnen und Musiker war der rasante Wechsel zwischen Musikstilen, Tempi und Tonarten eine grosse Herausforderung, die sie mit Bravour meisterten.

Der rasante Wechsel zwischen den Musikstilen, Tempi und Tonarten ist eine grosse Herausforderung.

Der vierte Programmpunkt «Dance of the Whale – A Ballet for the Endangered Species» entstammt einem einzigartigen Projekt, bei welchem neun Komponisten jeweils einen Satz über eine bedrohte Tierart vertont haben, um diese zur Suite «Bestiarium» zu vereinen. Philip Sparke beschäftigte sich mit der unerwarteten Kombination aus einem Blauwal als Protagonisten und einem Ballett. Daraus ist eine liebevolle Melodie entstanden. Die musikalische

Darstellung des trägen, aber doch anmutigen Tanzes des Blauwals ist allen bedrohten Tierarten auf der ganzen Welt gewidmet.

Armenische Klänge als grosses Finale

Den grandiosen Abschluss des Konzerts bildete ein wahrhaftiges Meisterwerk der symphonischen Blasmusik von Alfred Reed: In «Armenian Dances» hat der amerikanische Komponist authentische armenische Volkslieder und -tänze zu einer vierteiligen Suite verwoben. Der Musikverein Zürich-Höngg präsentierte den ersten Teil der zweiteiligen Komposition, dem traditionellen armenische Tänze zu Grunde liegen und begeisterte die Zuhörerinnen und Zuhörer mit schnellen Rhythmen und Tempi. Der Musikverein Zürich-Höngg liess es sich nicht nehmen, als Dank für den herzlichen Applaus des Publikums noch eine Zugabe anzureihen. Das Stück «Pastime with Good Company» von Henry VIII, arrangiert von Stephen Roberts, bereitete das Publikum auf den letzten Programmpunkt vor: Den gemeinsamen gemüthlichen Ausklang der Konzerte bei einem Apéro, offeriert durch die Zunft Höngg sowie das Restaurant «Am Brühlbach». **Eingesandt von Fabienne Felten**

PUBLIREPORTAGE

Neuer Hals-Nasen-Ohren-Arzt in der Rautipraxis im Freilagerquartier

Erneut gibt es ärztlichen Zuwachs in der Rautipraxis: am 3. Januar 2019 nimmt Dr. med. Vincent Wettstein, FMH ORL/Hals-Nasen-Ohren-Krankheiten, seine Arbeit auf.

«Wir freuen uns sehr, dass wir in der Rautipraxis dank Dr. Vincent Wettstein neu auch fachärztliche Abklärungen im Gebiet der Hals-Nasen-Ohrenkrankheiten anbieten können. Über die Hausärztin oder den Hausarzt können sich die Patient/-innen zuweisen lassen. «Die neue ORL-Praxis steht also allen offen, unabhängig davon, ob sie auswärtig oder praxisintern hausärztlich betreut werden. Dies ist uns ein ganz wichtiges Anliegen», sagt Dr. Christoph Müller. Zuletzt hat Dr. Vincent Wettstein als Oberarzt im Universitätsspital Zürich gearbeitet und war unter anderem für das Interdisziplinäre Zentrum für Schwindel und neurologische Sehstörungen verantwortlich. «Es ist schlicht toll und spannend, eine Praxis von Grund auf neu aufzubauen. Dass dies innerhalb der Rautipraxis geschehen kann, wo



ich bei Bedarf auf den fachlichen Austausch mit Hausärzt/-innen und einer Frauenärztin zurückgreifen kann, macht für mich den Einstieg noch reizvoller», so Dr. Vincent Wettstein.

Ab dem 3. Januar wird er Patient/-innen im gesamten Spektrum der Hals-Nasen-Ohren-Krankheiten be-

treuen können. Zusätzlich bietet er eine vollständige Abklärung und spezialisierte Behandlung bei Schwindel und Gleichgewichtsstörungen an. Hierfür stehen ihm die neuesten Testverfahren für die Prüfung der Gleichgewichtsfunktion zur Verfügung. Zudem ist er Expertenarzt zur Abklärung von Schwerhörigkeit und für die Hörgeräteversorgung.

Auch die kleinen Patient/-innen kommen nicht zu kurz: Die Untersuchungen und Therapien von Kindern konnte Dr. Vincent Wettstein im Kinderspital Zürich erlernen, wo er auf der pädiatrischen ORL gearbeitet hat.

«Auch Schwangere leiden mitunter an unklarem Schwindel oder Hals-Nasen-Ohrenbeschwerden. Schön, wenn nur eine Türe nebenan die spezialärztliche Fachkompetenz vorhanden ist», freut sich Natascha Muff, die Gynäkologin in der Praxis. Sie ist im September 2018 neu zum Team der Rautipraxis dazugestossen und bietet neben der Schwangerschaftskontrolle auch die gesamte Palette der gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen an.

Vortrag am Montag, 21. Januar 2019

Im Rahmen eines öffentlichen Vortrages wird sich Dr. Vincent Wettstein der Quartierbevölkerung und anderen Interessenten vorstellen. Er wird zu den Themen Schwindel und Schwerhörigkeit berichten. Der Anlass findet im Rahmen der öffentlichen Vortragsreihe «RautiForum» am 21. Januar, um 18.30 Uhr im medizinischen Kurszentrum (MKZ) an der Rautistrasse 11 statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das gesamte Team freut sich, Sie im Anschluss bei einem kleinen Apéro kennenlernen zu dürfen.



RAUTIPRAXIS
IHR ÄRZTETEAM

Dr. med. Tobias Herold,
Dr. med. Christoph Müller,
Dr. med. Beatrice Pfister,
Dr. med. Vincent Wettstein,
Pract. med. Natascha Muff
Rautistrasse 55, 8047 Zürich
Telefon 044 577 70 50
info@rautipraxis.ch, www.rautipraxis.ch

**Ausverkauf
auf alle
Kollektionsteile**



il punto

Mode
Regensdorferstrasse 19
8049 Zürich
Telefon 044 341 64 64

Ein Besuch, der sich lohnt.

HAUSERSTIFTUNG HÖNGG

Wohnen im Alter

Geselliges Quartiermittagessen Sonntag, 16. Dezember / 11.50 Uhr

Menü für 30 Franken: Tagessuppe, Roastbeef mit Eierschwämmli- und Krokettensauce, Kräutertomate, Dessert Mineral und Kaffee inbegriffen

Anmeldung bis Freitag, 14. Dezember, 15 Uhr
Telefon 044 344 20 50

Nächstes Quartiermittagessen:
Sonntag, 27. Januar

Hohenklingenstrasse 40, 8049 Zürich, www.hauserstiftung.ch



Jours de fête

Sonntag Höngg im Dorf 8 bis 12 Uhr Regensdorferstr. 15, 8049 Zürich, T 044 341 33 04
offen Kornhaus 8 bis 15 Uhr Nordstr. 85, 8037 Zürich, T 044 350 30 71
Wipkingen 8 bis 12 Uhr Weihersteig 1, 8037 Zürich, T 044 271 27 20

www.flughafebeck.ch

STEINER  **FLUGHAFEBECK**

Höngger  **ZEITUNG**

INFOZENTRUM

Besuchen Sie unser Infozentrum im Herzen von Höngg, und informieren Sie sich über das Höngger Vereinswesen. Quartierzeitung Höngg GmbH, Meierhofplatz 2, 8049 Zürich-Höngg
Telefon 043 311 58 81, www.hoengger.ch, www.wipkinger-zeitung.ch

Sankt-Nikolaus-Einzug in der Pfarrei Heilig Geist

Am Samichlaus-Tag, dem 6. Dezember, war die Kirche Heilig Geist gefüllt mit erwartungsvollen Kindern, die darauf warteten, ihre Verse vorzutragen zu dürfen. Sie wurden nicht enttäuscht. Musik des Kinderchors begleitete den erfreulichen Anlass.

Ein ungewohntes Bild in der Pfarrei Heilig Geist. Sie wimmelt von kleinen und grösseren Kindern. Es ist der 6. Dezember, kurz vor 17 Uhr. Aus dem Gemurmel der Kinder ist ihre Vorfreude herauszuhören, denn sie warten auf den Sankt Nikolaus, so heisst der Samichlaus eigentlich. Sie sitzen am Boden auf Kissen, ihre Eltern oder Grosseltern im Hintergrund. Als das Licht gedimmt wird, steigt die Spannung und der Kinderchor «Canterini» unter der Leitung von Renata Jeker stimmt das Lied «Was isch das für es Liechtli» an. Pfarrer Marcel von Holzen fragt die Kinder, woran man einen Samichlaus denn erkennt. Dann ist es Zeit, ihn zu rufen: «Samichlaus, chumm!». Und tatsächlich, immer näher ist das helle Läuten einer Glocke zu hören. Alle Kinder drehen sich um, damit sie den Auftritt des Samichlaus nur ja nicht verpassen. Und endlich erscheint Sankt Nikolaus im wunderbaren roten Bischofsgewand mit Mitra (Mütze), Stab und einem grossen Buch in den Händen, hinter ihm natürlich sein dunkel gekleide-



Den ehrwürdigen Bischof begleitete eine Ministrantenschar von Heilig Geist.

(Fotos: Eugen Pretali)

ter Gehilfe «Schmutzli» mit einem grossen schweren Sack, und viele Ministranten, wie sich das für einen Bischof gehört.

Vom Nikolaus schenken lernen

Der Nikolaus fing an, vom Schenken zu erzählen und wie er Kindern hilft, die heute hier bei uns in Notsituationen sind, auch wie wichtig es ist, dass alle etwas aufmerksamer und hilfsbereiter wären. Die Kinder hörten ihm meist aufmerksam zu und den Älteren wurde klar: die Geschichten vom Samichlaus wollen Menschen dazu bringen, dass auch sie Not sehen und schenken lernen. Nach jeder Geschichte sangen die Kinder



Der grosse Moment – die Kleinen beglücken den «Samichlaus» mit ihren Versli.

des Kinderchors, und wer wollte, konnte mitsingen.

Versli und Zimmetschern

Viele Kinder hatten darauf gewartet, den Sankt Nikolaus etwas zu fragen oder ihm Versli und kleine Lieder vorzutragen. Zuerst zögerlich, dann ohne Scheu ergriffen etliche kleine und grössere Kinder das Mikrofon. Der Samichlaus war sichtlich erfreut, lobte die Kinder für ihre schönen Versli und dankte jedem mit einem Mandarinli. Zum Schluss wurde der grosse Sack des Schmutzlis geöffnet und die Ministranten verteilten den Inhalt: ganz viele Grittbänzen, dazu Nüssli und Mandarinli. Passend zum Geschehen sang der Kinderchor, zusammen mit fast allen Kindern, das beliebte Lied «Zimmetschern han i gern». Danach verabschiedete sich der Sankt Nikolaus bis zum nächs-

ten Jahr von den Kindern und zog mit dem Schmutzli wieder von dannen.

Die Freude, die man schenkt, kehrt ins eigene Herz zurück

Denn schliesslich hatte er viel zu tun. In den Tagen vom 6. bis 9. Dezember werden über 300 Kinder in Höngg und Umgebung von den Chläusen und Schmutzlis besucht. Die Spenden, die die Chläuse sammeln, gehen dieses Jahr an die Stiftung «Theodora» und damit an schwer kranke Kinder in der Schweiz. Gefragt, warum er mitmacht als Chlaus, spricht ein erfahrener Chlaus allen aus der Seele: «Wir dürfen Freude und einige schöne Momente schenken, und die strahlenden Kinderaugen tun uns gut. Was was wir geben kehrt ins eigene Herz zurück.»

Eingesandt von Matthias Braun

Wohnen im Sonnengarten

Exklusive 2½-, 3½- und 4½ Zi.-Mietwohnungen

Gartenstrasse 20 / Glärnischstrasse 18 in Oberengstringen

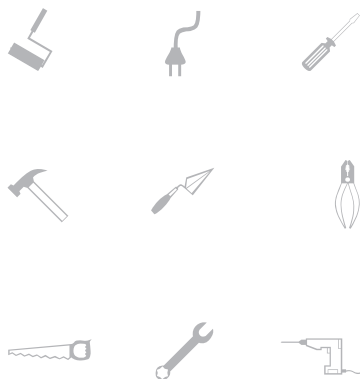


Bezug
April 2019

- ▶ Wohnflächen von 59 bis 123m²
- ▶ Grosszügige Loggien oder Dachterrassen
- ▶ Grosse und helle Wohnungen
- ▶ Gute Verkehrsanbindung
- ▶ Nahe Einkaufsmöglichkeiten
- ▶ Bodenbeläge: Parkett und Keramik je nach Wohnungstyp
- ▶ Elektrisch betriebene Storen
- ▶ Multimediaanschlüsse
- ▶ Offene, top ausgestattete Küche
- ▶ Tiefgaragenplätze vorhanden
- ▶ Hobbyräume



Gfeller Treuhand und Verwaltungs AG
Bahnhofstrasse 60, 8600 Dübendorf
Tel. 044 802 20 50
www.gfeller-treuhand.ch



In Höngg

50 Jahre

F. Christinger Haustechnik

Heizkesselauswechslungen
Service/Reparaturen

felix.christinger@gmail.com
8049 Zürich

Tel. 044 341 72 38

René Frehner
Dipl. Dachdeckerpolier

Limmattalstrasse 291
8049 Zürich
Telefon 044 340 01 76
r.frehner@frehnerdach.ch
www.frehnerdach.ch

Ausführung von Dachdecker-
Arbeiten in Ziegel, Eternit,
Schiefer und Schindeln sowie
Unterhaltsarbeiten an Dach
und Kenneln

Einbau von Solaranlagen

adrian schaad
MALERGESCHÄFT

Rebstockweg 19 Renovationen innen
Postfach 597, 8049 Zürich Bau- und Dekorationsmalerei
Telefon 044 344 20 90 Tapeziererarbeiten
Fax 044 344 20 99 Fassadenrenovationen
info@adrianschaad.ch Farbgestaltung
www.adrianschaad.ch

BRÜDER & ZWEIFEL

**Ungepflegte Gärten
im Winter
sind Schnee
von gestern.**

Gartenbau GmbH,
Vogtsrain 49, 8049 Zürich
www.bzgartenbau.ch
Telefon 079 677 15 43

**Garage
A. Zwicky AG**

Riedhofstrasse 3
8049 Zürich-Höngg
Telefon 044 341 62 33
www.zwicky.autoweb.ch

- Reparaturen sämtlicher Marken
- Unfallreparaturen
- Autoverkauf
- AVIA-Tankstelle, Tankomat

Peugeot-Spezialist
seit 50 Jahren

Auto Höngg

Aus Freude am Ankommen.

- Multimarken-Garage
- EU-/US-Direktimport
- Carrosserie-Werkstatt

Alles aus einer Hand!

Auto Höngg Zürich • www.a-h.ch
Limmattalstrasse 136 •
8049 Zürich • Werkstatt 044 341 00 00
Verkauf 044 344 14 44

GLAS MÄDER
044 299 20 00

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

Kropf Holz GmbH

Zimmerei | Schreinerei | Treppenbau | Glaserei

Service
VELUX
Dachfenster

Urs Kropf
Geschäftsführer
Techniker TS Holzbau

Limmattalstrasse 142
8049 Zürich
Telefon 044 341 72 12

www.kropf-holz.ch
info@kropf-holz.ch

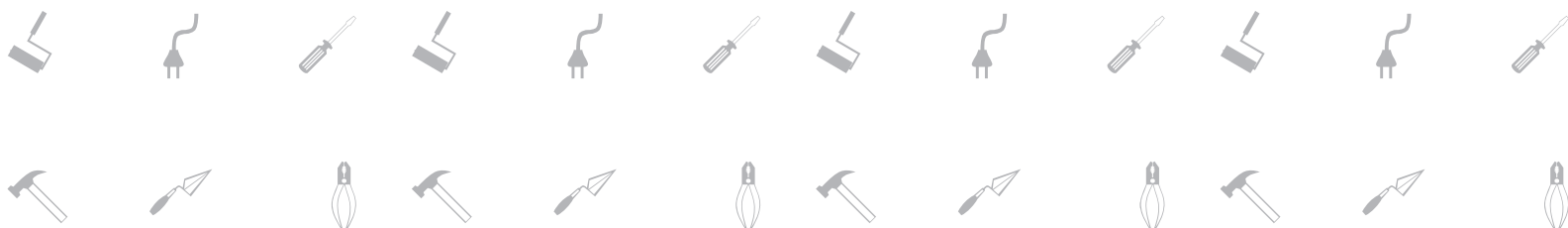
Elektro Stiefel
GmbH

Limmattalstrasse 67
8049 Zürich
Telefon 044 341 17 17

www.elektro-stiefel.ch

**Stark- und Schwachstrom
Telekommunikation
Netzwerke
Reparaturen und Umbau**

RENÉ PIATTI
MAURERARBEITEN
8049 ZÜRICH
NACHFOLGER
SANDRO PIATTI
Imbisbühlstrasse 25a
Mobil 079 236 58 00



gerne für Sie da:

frohe festtage

since 1967
50
Jahre
K
kneubühler ag

kneubühler ag
maler- und gipserarbeiten
limmattalstrasse 234
8049 zürich-höngg

**Ofenbau
Plattenbeläge
GmbH**

Heizenholz 39
8049 Zürich
Telefon 044 341 56 57
Mobile 079 431 70 42
info@denzlerzuerich.ch
www.denzlerzuerich.ch

Bolliger

NATURSTEINBELÄGE
KUNSTKERAMIKBELÄGE
KERAMISCHE WAND-
UND BODENBELÄGE

**Bolliger
Plattenbeläge GmbH**
Glattalstrasse 517
8153 Rümlang
Telefon 044 341 24 03
www.bolliger-belaege.ch

**DS David Schaub
Höngg**

IHR MALERATELIER
FÜR DEKORATIVE TECHNIKEN
SOWIE SÄMTLICHE MALERARBEITEN

Maya Schaub
Andreas Neumann
Limmattalstrasse 220
8049 Zürich
Telefon 044 341 89 20
www.david-schaub-zuerich.ch

ROLF WEIDMANN AG

Bauspenglerei
Metallgestaltung
Steilbedachungen
Flachbedachungen

Neugutstrasse 25
8102 Oberengstringen
Tel. 044 750 58 59

www.rolf-weidmann.ch

Walter Caseri
Nachf. R. Caseri

Sanitäre Anlagen
Winzerstrasse 14
8049 Zürich
Telefon 044 344 30 00
Fax 044 344 30 01
E-Mail info@caseri.ch
www.caseri.ch

Holzwurm 2000
**service-
schreinerei**

claudio bolliger
frankentalerstrasse 24
8049 zürich
telefon/fax 044 341 90 48
www.holzwurm2000.ch

- allgemeine schreinerarbeiten
- unterhalt von küchen und türen
- glas- und einbruch-reparaturen
- änderung und ergänzung nach wunsch

k. greb & sohn
Haustechnik AG

Standorte
Riedhofstrasse 285
8049 Zürich
Beckenhofstrasse 56
8006 Zürich
Telefon 044 341 98 80
www.greb.ch

**Ihr Partner
für Wasser, Gas, Wärme**
Eidg. dipl. Haustechnik-Installateure
Beratung · Planung · Ausführung von A-Z
Sanitär-Installationen · Heizungs-Anlagen



**Sinnvolle Geschenke
liebervoll verpackt**



HÖNGGERMARKT
 ROTPUNKT APOTHEKE & DROGERIE
 APOTHEKE · DROGERIE · PARFÜMERIE
 Limmattalstr. 186 · T 044 341 46 16 · www.apotheke-hoenggermarkt.ch

© Fotolia

Fröid am Velo

Du kannst kein **Glück** kaufen,
 – aber ein **leichtes
 Kindervelo** –
 und das ist ziemlich
nahe dran.



PYROBIKES

VELOLUKAS
Höngg

Velo Lukas GmbH
 Regensdorferstrasse 4
 8049 Zürich-Höngg

www.velolukas.ch
 velolukas@bluewin.ch
 Tel. 044 341 77 88



Wir wünschen
 Ihnen ganz
 «gwunderfizzige»
 Festtage.



Gwunderfizz

Für Chli und Gross
 Ackersteinstrasse 207
 8049 Zürich
 am Meierhofplatz

Telefon 044 340 03 90
 E-Mail: info@gwunderfizz.ch

www.gwunderfizz.ch

Kompetenz in Sachen Haut
 und Ernährung

APOTHEKE
 ZUM MEIERHOF

Pharmazie
 und Ernährung ETH

Hulda Netsang, Geschäftsleiterin
 Limmattalstrasse 177, 8049 Zürich
 Telefon 044 341 22 60
www.haut-und-ernaehrung.ch



Ob nur in Zürich oder
 weltweit per Fleurop:
 So kommen Ihre
 Weihnachtsgrüsse
 sicher an!



Suzanne Eller
 Limmattalstrasse 224
 8049 Zürich-Höngg
 Telefon 044 341 88 20
 Öffnungszeiten:
 Montag bis Freitag:
 8-12/13-18.30 Uhr,
 Samstag: 8-16 Uhr

www.blumen-jakob.ch

Geschenke für Gourmets



TERRA VERDE - Bio dal 1996
 Fabrik am Wasser 55, 8049 Zürich, www.terra-verde.ch

canto verde
 bio & fair
 am Meierhofplatz

- Ob Pullover, Mützen oder Halstücher
 - Ob Schmuck, Taschen oder Spiele
 - Ob Bücher, Karten oder Geschenkpapier
 - Ob Süsses, Salziges oder Fruchtiges
 - Ob Tee, Säfte oder Alkohol
- Der CANTO VERDE bietet eine grosse Auswahl an Geschenken und Ideen.

**Neujahrs-
 Apéro**

Der Verein Weltladen Höngg lädt Sie herzlich zum Neujahrs-
 apéro im CANTO VERDE ein.

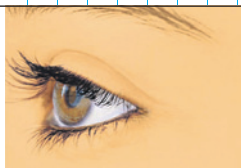
Samstag, 12. Januar 2019,
 ab 16 Uhr

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



He-Optik
...für den richtigen Durchblick

Sonntagsverkauf am 23. Dezember



He-Optik öffnet am Sonntag von 11 bis 17 Uhr die Tore und freut sich auf zahlreichen Besuch. Wir gewähren an diesem Tag einen weihnächtlichen **Rabatt von 23%** auf unser gesamtes Brillensortiment. Nehmen Sie sich am **23. Dezember** Zeit, um von diesem ausserordentlichen Angebot zu profitieren.

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

www.he-optik.ch

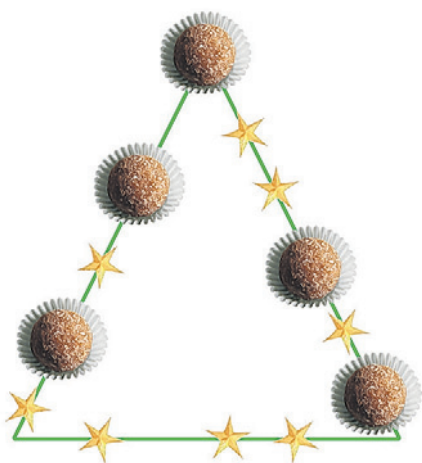


Individuelle
Schmuckstücke
zur Weihnachtszeit

BRIAN
BRIAN

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


FÜR SÜSSE MOMENTE



Advents
Truffes

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

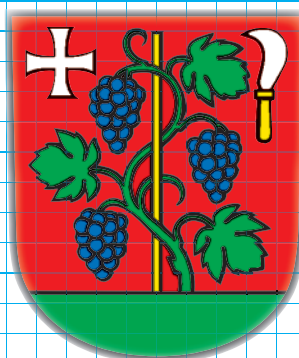
bravo
RAVIOLI & DELIKATESSEN



Con Amore

Geschenk-Körbe.
Sorgfältig und mit
viel Liebe zusammen-
gestellt. Für Euch
vom Bravo-Team.

Di - Fr, 8.30 - 12.30 & 14 - 18.30 Uhr
Sa 8 - 15.00 Uhr
Limmattalstrasse 276, Höngg
www.bravo-ravioli.ch



Höngg aktuell

Dienstag, 18. Dezember

Bewegung für alle ab 65+

9 bis 10 Uhr. Ausgleichsgymnastik mit Atemtraining. Qualitativ hochstehende Leiterinnen sorgen für abwechslungsreiche Stunden. Einstieg und Probelektionen sind jederzeit möglich. Ref. Kirchgemeindehaus, Ackersteinstr. 186.

ETH-Expedition in English

18.15 bis 19.15 Uhr. Experience the campus atmosphere on the Hönggerberg. Public tour, no registration needed. ETH Gebäude HIL, Eingang Campus Info, Stefano Franscini-Platz 5.

Mittwoch, 19. Dezember

Bewegung mit Musik

10 bis 11 Uhr. Turnen der Pro Senectute Seniorinnen 60+, für Gelenke und Muskeln mit Lachen und Geselligkeit, fein, subtil und effizient. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstr. 186.

Freitag, 21. Dezember

Cargo-Tram

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

Montag, 24. Dezember

Feier für KLEIN und gross

17 bis 18 Uhr. An Heilig Abend wird die Weihnachtsgeschichte vorgelesen. Dazu werden die klassischen Weihnachtslieder gesungen, begleitet vom Organisten Robert Schmid, und man erfährt im gemeinsamen Gebet die Frohe Botschaft von Gottes Gegenwart unter den Menschen. Reformierte Kirche, Am Wettingertobel 38.

Christnachtfeier

22 bis 23 Uhr. Mit Musik von Denise Fischer Baumann, Querflöte, und Robert Schmid an der Orgel. Reformierte Kirche, Am Wettingertobel 38.

Dienstag, 25. Dezember

Weihnachtsgottesdienst mit Abendmahl und Kirchenchor

10 bis 11 Uhr. Gottesdienst mit Gesang des Kirchenchores und Musik vom Orchester Aceras und dem Organisten Robert Schmid. Reformierte Kirche, Am Wettingertobel 38.

Fortsetzung auf Seite 23

Wenn sich eine Tür schliesst...

Nach über sechs Jahren als Jugendarbeiter in der Pfarrei Heilig Geist begibt sich André Bürkler, auch Gulli genannt, auf die Suche nach einer neuen Herausforderung. An seine Stelle tritt die Hönggerin Joyce Otazo, langjähriges Pfadimitglied und nun Mitarbeiterin in Ausbildung. Im Interview mit dem «Höngger» erzählen sie beide, wie es dazu gekommen ist und verraten ihre Zukunftspläne.

Lara Hafner

Was sind die Aufgaben eines/ einer Jugendarbeiter*in?

Gulli: Eigentlich gibt es bei uns drei verschiedene Bereiche. Die offene Jugendarbeit, für diese ist der Jugendtreff (JuFo) am Samstagabend ein Beispiel, daneben die verbandliche Jugendarbeit, zu welcher die Zusammenarbeit mit der Pfadi gehört. Wir stellen ihnen Räumlichkeiten zur Verfügung, und im Gegenzug helfen sie bei unseren Anlässen mit. Zur kirchlichen Jugendarbeit gehört der Oberstufenunti, mit Workshops zu ethischen Themen. Daneben sind Jugendarbeiter weitere Ansprechpersonen, die – im Gegensatz zu den Eltern oder Lehrer*innen – keinen Erziehungs- oder Bildungsauftrag haben.

Joyce: Das ist der Grund, warum ich mich dazu entschlossen habe, nicht Lehrerin zu werden (lacht). In einem solchen Berufsfeld kann man den Jugendlichen nicht auf gleicher Augenhöhe begegnen. Als Jugendarbeiter ist man da in einer neutraleren Position.

Was schätzt ihr an diesem Beruf und den Aufgaben?

Joyce: Die Zusammenarbeit mit Menschen, besonders mit Jugendlichen. Schon in der Pfadi habe ich lange Gruppen in dieser Alterskategorie betreut, und ich finde es immer schön, ein Gefäss zu bieten, in dem sich junge Menschen austauschen und treffen können.

Gulli: Ich komme ursprünglich aus der Informatik und es gefällt mir, in einem Berufsfeld zu arbeiten, bei dem der Mensch im Vordergrund steht. Ich habe wirklich das Gefühl, dass Jugendarbeit in dieser Pfarrei einen grossen Stellenwert hat. Es ist schön, dass ein so wertschätzendes und positives Umfeld dafür existiert.

Alt und Neu – Beide haben manchmal die ausgefallensten Ideen. (Fotos: Lara Hafner)



Sie können aber auch anders: seriös und kompetent.



Ihr arbeitet mit der Pfadi zusammen, wie seid ihr sonst im Quartier vernetzt?

Gulli: Mit dem Gemeinschaftszentrum (GZ) Höngg und der Jugendarbeit der Reformierten Kirche sind wir sehr eng verknüpft. Diese zwei Institutionen betreiben ebenfalls viel Jugendarbeit im Quartier und wir bieten teilweise gemeinsame Angebote an, wie den «Friday Kitchen Club» oder Oberstufenparties.

Werden die Angebote von den Jugendlichen in Höngg genutzt? Sind die Kirche und das GZ noch die richtige Anlaufstelle?

Gulli: Es ist und bleibt eine grosse Frage, wie man die Jugendlichen erreicht und wie diese auf gewisse Dinge reagieren. Ich glaube aber, wir bieten ein relativ breites Angebot. Beim Friday Kitchen Club zum Beispiel sieht man, dass ein Bedürfnis da ist. Wir überlegen uns natürlich immer, ob es hilft, mehr über die Sozialen Medien zu kommunizieren und fragen auch die Jugendlichen, was sie wollen.

Joyce, wie bist du zu dieser Arbeit gekommen?

Joyce: Über Gulli. Ich bin in Höngg aufgewachsen, habe in dieser Pfarrei den Unti besucht und bin, seit ich sechs war, in der Pfadi. Also kenne ich hier alles ziemlich gut. Nach der Matur habe ich ein Jahr lang Erziehungswissenschaften studiert, mich jedoch exmatrikulieren lassen, um mich auf meine Bewerbung für den Studiengang Soziale Arbeit zu konzentrieren. Gulli und ich haben es als eine gute Idee empfunden, das

Ganze, was er hier aufgebaut hat, zusammen in Angriff zu nehmen. So weiss er auch, was nach seinem Abschied daraus wird. Meine Stelle ist die einer Mitarbeiterin in Ausbildung.

Gulli: Es ist super, dass Joyce in Höngg schon so gut vernetzt ist, sie kennt viele Leute und hat einen guten Draht zur Pfadi und zum Jugendtreffteam.

Gulli, warum gehst du? Wo zieht es dich hin?

Ich muss vorausschicken, dass es nicht einfach war, diesen Entschluss zu treffen, ich finde diese Stelle nach wie vor sehr lässig. Ich habe diesen Sommer mein Masterstudium in «Public and Non Profit Management» abgeschlossen und bin nun auf der Suche nach neuen Herausforderungen. Der Master zielt nämlich nicht explizit auf Soziale Arbeit ab und ich mag strategische Sachen. Auch glaube ich, dass es nach sechs Jahren gut ist, wenn neue Ideen und frischer Wind hineinkommen.

Du hast noch Reisepläne?

Ja, es ist eine viermonatige Reise geplant, in der ich jeweils die nächste Destination nicht kenne und auch nicht weiss, mit wem ich die Zeit dort verbringen werde.

Wird sich nach dem Wechsel etwas ändern? Hast du, Joyce, neue Konzepte oder Ideen, welche du gerne umsetzen würdest?

In der Startphase werde ich sicher vieles so weiterlaufen lassen, wie es Gulli aufgebaut hat. Die Angebote finde ich sehr ansprechend. Wenn ich mich eingelebt habe,

kann ich mir selbstverständlich vorstellen, neues dazu zu nehmen und neue Gefässe aufzubauen. Dafür möchte ich allerdings zuerst herausfinden, wie Studium und Jugendarbeit in Kombination auf mich wirken.

Gulli, was waren deine schönsten Momente in der Pfarrei Heilig Geist?

Es gab sehr viele, aber Highlights der ganzen Zeit waren schon die verschiedenen Lager. Diese sind immer eine intensive Zeit, in der ganz vieles entsteht. Kochen über dem Feuer mit der Pfadi, Segelreisen, Oberstufencamps, von diesen Erlebnissen werde ich noch lange zehren.

Hält dich noch etwas zurück?

Ich würde sagen nein. Ich konnte mich jetzt lange darauf vorbereiten, dass ich diesen Job abgeben werde. Aber ich glaube, es ist etwas ganz Schönes, wenn man Leute in seinem Arbeitsumfeld hat, die man mag. Ob das nun Leute aus dem Team hier sind, Jugendliche oder Pfarreimitglieder, die Begegnungen mit tollen Menschen werde ich am meisten vermissen. Ich finde es mega lässig, dass Joyce meine Nachfolge antritt, das ist wirklich ein Glücksfall.

Joyce, worauf freust du dich am meisten?

Ich finde es auch super, dass ich da hineingezogen wurde (lacht). Ich freue mich auf die neue Herausforderung und auf all das Neue, das auf mich zukommt. Es ist sehr schön, wie die Leute mich hier willkommen geheissen haben und ich bin gespannt, was noch alles auf mich wartet. ■

Mobbing in der Schule

Was ist eigentlich Mobbing? Und welche Arten von Mobbing gibt es? Auf Einladung des Elternrats der Schule Rütihof informierten Markus Busin und Daniel Hänggi am 14. November darüber, wie Eltern und Lehrpersonen diese Form von Gewalt unter Kindern frühzeitig erkennen und wie sie rechtzeitig eingreifen können.

Hat das Kind Angst, zur Schule oder in den Kindergarten zu gehen? Oder klagt es plötzlich über unerklärliche Bauchschmerzen, Kopfschmerzen? Ist es vielleicht immer unsäglich müde, obwohl es gut ausgeschlafen ist?

Dann könnte es – neben vielen anderen möglichen Erklärungen – sein, dass es in der Schule Erfahrung mit Mobbing macht. Nicht selten können dies nämlich körperliche Symptome vom Mobbing sein, welche sich auf ganz unterschiedliche Arten zeigen kann. Das macht es sehr schwierig, präventiv einzugreifen.

Eine allgegenwärtige Form der Gewalt

Als Hauptreferent an diesem Abend trat Markus Busin, Primarlehrer, Vater und Erwachse-

nenbildner bei Viventa Zürich, auf. Er definierte Mobbing als eine Form von Gewalt. Man unterscheidet zwischen physischen, zum Beispiel Schlagen, Beissen oder Schubsen, und verbalen Verletzungen wie Spitznamen geben, Beschimpfungen, Belästigungen oder ironischen Bemerkungen und dem Angriff auf den sozialen Bereich. Dieser zeigt sich zum Beispiel als Herausekeln, Ignorieren, Ausschliessen oder Manipulieren des Kindes. Oft erleben betroffene Kinder regelmässige Streitigkeiten oder sich wiederholende Konfliktsituationen. Gemäss der Definition von Mobbing müssen solche Konflikte aber immer zwischen den gleichen Beteiligten und über einen längeren Zeitraum anhalten. Mobbing ist zudem ein Gruppenphänomen und dabei sind nebst Täter und Opfer auch sogenannte Mitläufer, Zu- und Wegschauer involviert. Es ist ein komplexes Konstrukt und es ist sehr wahrscheinlich, dass jedes Kind in den elf obligatorischen Schuljahren

einmal mit Mobbing in Kontakt kommt – als Täter, Opfer oder als «Mitbeteiligter».

Prävention fängt bei den Eltern an

Am einfachsten lässt es sich beim Entstehen verhindern. Zur Prävention gehören Regeln, Rituale und Beziehungsarbeit. Eltern, Lehrer*innen oder generell alle Bezugspersonen, legt Busin seinen Zuhörer*innen nahe, lieferten dabei den wichtigsten Beitrag zur Prävention: den Kindern ein starkes Selbstwertgefühl vermitteln. Dazu braucht es die Liebe, Geborgenheit und Zuwendung der Bezugspersonen, und zwar ohne jegliche Gegenleistung zu erwarten und das Kind nicht als Leistungserbringer zu betrachten. Oder mit den Worten von Remo Largo: «Den wichtigsten Beitrag, den Eltern und Bezugspersonen wie Lehrer für die Entwicklung und das Selbstwertgefühl eines Kindes leisten können, ist, ihm die notwendige Geborgenheit und Zuwendung zu geben und es als Person, nicht als

Zur Prävention von Mobbing gehören Regeln, Rituale und Beziehungsarbeit.

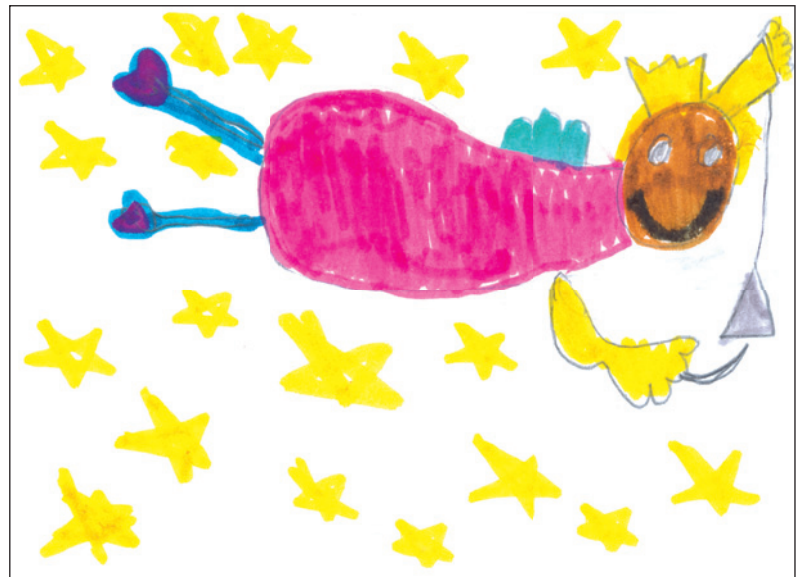
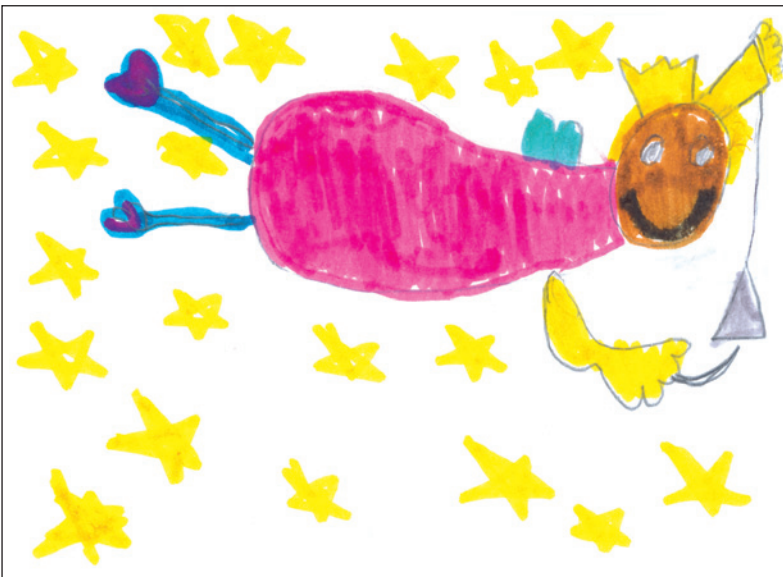
Leistungsträger, vorbehaltlos zu akzeptieren».

Die Aufgabe der Schulsozialarbeit

Mobbing in der Schule oder im Kindergarten vergiftet das Lernklima. Die Kinder leiden darunter und werden in ihrer Entwicklung behindert. An der Schule Rütihof, einer sozialwirksamen Schule, arbeiten der Schulsozialarbeiter Daniel Hänggi und die Lehrerschaft intensiv in unterschiedlichen Gefässen mit den Schüler*innen. Sie bekämpfen Mobbing schon im Ansatz und ermöglichen so ein gutes Schul- und Lernklima. Dies konnte Daniel Hänggi in seinem anschliessenden Referat überzeugend aufzeigen. Er informierte die Zuhörer*innen darüber hinaus, wie er selbst sowie die Lehrpersonen betroffenen Eltern und Kindern zur Seite stehen können. (e) ■

Wer sich ausführlicher über das Thema informieren möchte, findet auf der Website des Elternrats Rütihof (<https://elternratrueh Hof.jimdo.com>) hilfreiche Links.

Kinder für Kinder: Finde die 6 Unterschiede



Bist Du unter 12 Jahre alt? Dann sende eine farbige Zeichnung an Redaktion «Höngger», Meierhofplatz 2, 8049 Zürich, wir fügen die 6 Unterschiede hinzu. Jede gedruckte Zeichnung wird mit einem Gutschein über 20 Franken, gestiftet von Gwunderfizz, belohnt. Zeichnungsvorlage unter www.hoengger.ch.

Diese Zeichnung hat Alea (7 Jahre) für uns gemacht. Auflösung auf Seite 23.



Anlaufstelle für diese Seite

Publikation im «Höngger»

Für den hier dargestellten Inhalt sind die Vereine selbst verantwortlich.

Änderungen für diese Seite sind zu richten an:

Redaktion Höngger,
Meierhofplatz 2, 8049 Zürich,
Tel. 044 340 17 05, redaktion@hoengger.ch

Gewerbe

Verein Handel und Gewerbe, HGH

Präsident: Daniel Wegmann,
praesident@hoengg.ch
Vizepräsident: Urs Kropf,
vizepraesident@hoengg.ch
www.hoengg.ch

Hobby und Natur

Familiengartenverein Höngg

In den Arealen Allmend, Tobelegg und Hohenklingen, naturnahes Gärtnern und Erholung in der Stadt.

Präsident Matthias Häni, Tel. 079 511 51 83
praesident@familiengartenvereinhoengg.ch
www.familiengartenvereinhoengg.ch

Förderverein Tierpark Waidberg Zürich

Wir hegen und pflegen die Damhirschkolonie. Neue Tierfreunde herzlich willkommen – bitte unseren Vize-Präsidenten kontaktieren.

Ernst Tschannen, Präsident
Mobile 079 254 54 78
ernst.tschannen@gmail.com
Vize-Präsident und Tierpfleger: Hans Nikles,
Tel. 078 862 62 94, hans.nikles@hispeed.ch

Natur- und Vogelschutz-Verein Höngg

Einsatz für eine vielfältige Natur in Höngg, Veranstaltung regelmässiger Exkursionen. Unterstützung von Naturschutzprojekten.

Co-Präsidentin Dorothee Häberling
dorothee.haerberling@gmx.ch,
www.nvvhoengg.ch

QuarTierhof Höngg

Der QuarTierhof ist ein spannendes Betätigungsfeld für alle, die sich für Landwirtschaft und Tiere interessieren.

Kathrin Schmocker Rieder, Tel. 044 342 48 40,
kathrin.schmocker@bluewin.ch
www.quartierhof-hoengg.ch

Schachclub Höngg

Jeden Montag Schach ab 20 Uhr im Restaurant Am Brühlbach, Kappenbühlweg 11.

Präsident Guido Osio, osio@mails.ch,
Tel. P 044 885 46 01, Tel. G 044 341 82 40
osio@mails.ch, www.schachclub-hoengg.ch

Seed City

Gemeinsames Gärtnern am Mittwoch- und Sonntagnachmittag, einfach mal vorbeischaun.

ETH Hönggerberg, zwischen Emil-Klöti-Strasse und ETH-Student village.
seedcity@ethz.ch
www.seedcity.ch

Kind / Jugend / Familie

Cevi Züri 10

Im Wald sein, Geschichten erleben, Feuer machen, basteln, mit Gleichaltrigen einen tollen Samstagnachmittag verbringen. Alle Kinder ab 6 Jahren sind willkommen.

Kontaktperson: Michèle Homs v/o Tibia
Telefon 044 341 01 86
tibia@zh10.ch / www.zh10.ch

Jufo-Bar

Treff für Jugendliche ab 18 Jahren jeden ersten Samstag im Monat (davon 4x jährlich Themenabende, Eintritt ab 16 Jahren), 20–02 Uhr in den Jugendräumen der Pfarrei Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

André Bürkler/Gulli, Jugendarbeiter,
Tel. 079 792 51 19,
jugendarbeit@kathhoengg.ch

Abteilung Pfadi St. Mauritius-Nansen

Willst du Spiel, Spass und Spannung in einem? Dazu erlebnisreiche Abenteuer in der Natur mit vielen Freunden? Dann melde dich für einen Schnuppertag an!

Eleni Tremp v/o Schinaja, Handy 079 435 06 04
al@pfadismn.ch, www.pfadismn.ch

Musicalprojekt Zürich 10

Der Verein Musicalprojekt Zürich 10 bietet Jugendlichen zwischen 15 und 25 Jahren die Möglichkeit, unter professioneller Leitung Bühnenluft zu schnuppern, indem im Zeitraum von ca. 8 Monaten gemeinsam ein Musicalstück erarbeitet wird.

Co-Präsidentin Nicole Meier und
Co-Präsident Thomas Rodemeyer
Kontakt Cyril Häubi, info@musicalprojekt.ch
www.musicalprojekt.ch

Kirche

Kath. Pfarramt Heilig Geist

Marcel von Holzen, Pfarrer
Limmattalstrasse 146
Tel. 043 311 30 35
Sekretariat: 043 311 30 30
info@kathhoengg.ch, www.kathhoengg.ch

Ref. Kirchgemeinde Höngg

Sekretariat: Telefon 043 311 40 60
Vermietungen: Telefon 043 311 40 66
www.refhoengg.ch

Präsident Jean E. Bollier,
Tel. P 044 342 10 82, Mobile 079 240 03 47
jean.bollier@zh.ref.ch

Kultur

Cafezeit-Ensemble Zürich Höngg Generationentheater

Frauen und Männer zwischen 40 und 90 Jahren spielen unter professioneller Leitung selbst entwickelte Stücke zu Zeitthemen.

Präsidentin: Madelaine Lutz,
Telefon 079 643 29 54
www.cafezeit-ensemble.com

Forum Höngg

Kulturkommission des Quartiervereins Höngg. Konzerte, Jazz, Gesang, Theater: alles im Quartier.

Maurizia Simioni, Koordinatorin
Mobile 079 205 53 67
maurizia.simioni@gmail.com

Kultur

OK Wümmetfäscht Höngg

Organisiert das Höngger Wümmetfäscht für die Höngger Bevölkerung. Gäste sind willkommen.

Präsident Heinz Buttauer,
Telefon 076 443 16 28
www.wuemmefascht.ch

Ortsmuseum Höngg, Vogtsrain 2

Im Rebbauernhaus aus dem 16. Jahrhundert wird Leben und Arbeit im alten Höngg dokumentiert. Sonntags (ausser Dezember bis Februar und Schulfest) 14–16 Uhr, Eintritt frei. An Abstimmungssonntagen 10–12 Uhr «Höngger Zmorge». Räume für Anlässe zur Verfügung, Preis auf Anfrage.

Orts geschichtliche Kommission des VVH,
Präsident Pierre Binkert,
Telefon 044 342 12 29
www.museum-hoengg.ch

Quartierverein Höngg

Der QV führt Anlässe, Vernehmlassungen und öffentliche Diskussionen durch und stellt Kontakte zu Behörden her. Er ist zudem Anlaufstelle für alle Vereine und die Terminkoordination der Veranstaltungen.

Präsident Alexander Jäger
Segantinstrasse 29, 8049 Zürich
Telefon 043 300 42 60
alexanderdavidjaeger@gmail.com

Trachtengruppe Höngg

Singe, tanze, fröhlich si – das isch scho immer euses Motto gsi sprichs di a – so lüt doch a!

Co-Präsidentin Brigitte Vetterli,
Telefon 044 341 18 81,
vetterli.zurich@swissonline.ch
Co-Präsidentin Gaby Hasler, Tel. 044 341 35 16
gaby.hasler@eunet.ch

Verein der Bierfreunde Höngg

Der VBFB hat zum Ziel, den Mitgliedern und interessierten Personen das Bier, die Bierkultur und -vielfalt näher zu bringen.

Präsident Roger Böni, Tel. P 076 491 88 33,
roger.boeni@bierverein.ch, Anlässe und Aktivitäten im Internet: www.bierverein.ch

Verein Tram-Museum Zürich

Betreibt das Tram-Museum Zürich an der Forchstrasse 260 und die Museumslinie 21. Restauriert im Depot Wartau historische Tramwagen.

Infos: Telefon 044 380 21 62, info@tram-museum.ch, www.tram-museum.ch

Verschönerungsverein Höngg

Ist besorgt für die Ruhebanke, die Erstellung von Erholungsplätzen und Feuerstellen auf dem Hönggerberg und Umgebung.

Präsident Ruedi Zweifel, N 079 646 01 41,
rzweifel@bruderundzweifel.ch

Zürcher Freizeit-Bühne

Jedermann/-frau ein Schauspieler – auch Du! Neue KollegInnen jeden Alters auf und hinter die Bühne sind herzlich willkommen. Proben Mittwochabend. Melde Dich noch heute für ein erstes Kennenlernen.

Präsidentin Vreni Jenni, Telefon 044 482 83 63,
zfb@bluewin.ch/www.zfb-hoengg.ch

Zunft Höngg

Wir pflegen die zürcherische Eigenart, Tradition und Kultur und engagieren uns für Höngg und die Stadt Zürich.

Zunftmeister Walter Zweifel,
Vogtsrain 51, 8049 Zürich
zunftmeister@zunfthoengg.ch
www.zunft-hoengg.ch

Musik

Cantata Prima Kirchenchor Heilig Geist

Wir proben am Mittwoch, 19.30 bis 21.30 Uhr im Pfarreizentrum, Limmattalstr. 146. Die erste halbe Stunde der Probe nutzen wir zur Stimmbildung. Wir freuen uns über neue Mitglieder – auch für einzelne Projekte.

Cornelia Elmer, Präsidentin
elmer@bachema.ch, Telefon 044 341 00 26
www.kathhoengg.ch/musik-kultur

Frauenchor Höngg

Haben Sie Interesse und Freude am Singen und suchen eine Möglichkeit, in einem Chor mit zu singen? Wir suchen immer wieder Sängerinnen, die unsere diversen Stimmklänge ergänzen und bereichern. So kontaktieren Sie bitte:

Mareli Mulders, Präsidentin,
Telefon 079 755 39 21
E-Mail: info@frauenchorhoengg.ch
www.frauenchorhoengg.ch

gospelsingers.ch

Wir singen moderne Gospels. Want to join us? Proben montags, 19.30 bis 21.30 Uhr, katholische Kirche Höngg.

Präsidentin Judith Eschmann
info@gospelsingers.ch
Telefon 044 341 38 22
www.gospelsingers.ch

Jazz Circle Höngg

Organisiert Jazz Happenings, Brunches, Konzerte und andere Jazz-Anlässe, auch für Private und Firmen. Ort, Datum und Zeiten im «Höngger».

Präsident Miroslav Steiner,
Tel. 044 341 41 91, mirosteiner@sunrise.ch
www.jazzinhoengg.ch

Männerchor Höngg

Innovativ, dynamisch und aktiv für Höngg! give it a try... komm vorbei! Probe jeweils am Mittwochabend (20 bis 22 Uhr).

Präsident Eric Lehmann, Handy 079 303 05 63
ericleh@gmail.com
www.maennerchor-hoengg.ch

Musikverein Zürich-Höngg

Ist Musik deine Leidenschaft? Dann bist Du bei uns genau richtig! Probe: Dienstags 20 bis 22 Uhr, ETH Hönggerberg.

Präsident Christian Bohli,
christian.bohli@hoenggermusik.ch,
Telefon 043 300 40 11, www.hoenggermusik.ch

Sinfonietta Höngg

Klassisches Orchester mit Streichern und Bläsern, Proben Montagabend 19.30 Uhr, Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

Präsidentin Anja Böhm, Tel. 044 430 37 67
info@sinfonietta-hoengg.ch
www.sinfonietta-hoengg.ch

Ref. Kirchenchor Höngg

Wir proben jeden Donnerstag, 20 bis etwa 21.45 Uhr im ref. Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190. Wir freuen uns über jedes neue Chormitglied!

Ursula Holtbecker, Präsidentin,
Tel. 077 440 46 16, ref_chor_hoengg@gmx.ch
www.refhoengg.ch/kirchenchor

Werdinsel-Openair

Organisation des Werdinsel-Openairs, das jeden Sommer auf der romantischen Werdinsel stattfindet.

Präsident Ruedi Reding, Tel. 044 342 42 30
Handy 079 466 25 21,
musik@werdinselopenair.ch
www.werdinselopenair.ch



Besuchen Sie das Infozentrum im Herzen von Höngg, und informieren Sie sich über das Höngger Vereinswesen am Meierhofplatz 2, 8049 Zürich
Tel. 043 311 58 81, www.hoengger.ch

Soziales

@KTIVI@

Kultur- und Bildungsprogramm der katholischen Kirche Höngg, wie zum Beispiel Anlässe, Ausflüge und Ferien.

Paul Ott, Katholisches Pfarramt Heilig Geist
Tel. 044 341 41 67, info@kathhoengg.ch
www.kathhoengg.ch

Computeria

Am Computer interessierte Seniorinnen und Senioren treffen sich dreimal im Monat am Nachmittag zu Workshops, Vorträgen und Kaffeetreffs.

Präsident: Bertram Henning, Tel. 044 400 30 50
bertram.henning@computeria-zuerich.ch
www.computeria-zuerich.ch

Wohn-/Tageszentrum Heizenholz

Stiftung Zürcher Kinder- und Jugendheim. Betreutes und teilbetreutes Wohnen für Kinder und Jugendliche sowie für Frauen mit Kindern. Krippenbetrieb.

Gesamtleiterin Antoinette Haug,
Telefon 044 344 36 36, Fax 044 344 36 40
www.heizenholz.ch

Kiwanis Club Höngg

Mario Lustenberger, Tel. P 079 478 83 46
mario.lustenberger@bluewin.ch,
www.kiwanis-hoengg.ch

Krankensmobilenmagazin Höngg

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

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

Samariterverein Höngg

Wir bieten Ausbildung im Bereich Erste Hilfe, z.B. Nothilfekurs, BLS-AED, Nottfälle bei Kleinkindern. Aktivmitglieder leisten nach Absprache Sanitätsdienst bei Veranstaltungen.

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

Verein Alterswohnheim Riedhof

Das Alterswohnheim für Höngger mit vielseitigem Programm inmitten Grünanlage mit Tieren und trotzdem in der Stadt.

Präsident: Urs Erni; Leitung: Nicolai Kern
Telefon 044 344 66 66
info@riedhof.ch, www.riedhof.ch

Verein Weltladen Höngg

... ist eine Nonprofit-Organisation mit dem Ziel, fairen Handel und Verkauf von biologischen, regionalen und nachhaltig produzierten Waren zu fördern. Er ist der Träger des «Canto Verde».

Limmattalstrasse 178, Telefon 044 341 03 01
www.weltladen-hoengg.ch

Verein Wohnzentrum Frankental

Die Institution bietet Menschen mit einer geistigen und/oder körperlichen Beeinträchtigung sowie Menschen mit Hirnverletzungen und/oder neurologischen Erkrankungen ein Zuhause. Wir freuen uns über neue Mitglieder und freiwilliges Engagement.

Ueli Zolliker, Institutionsleiter, Tel. 043 211 45 00
ueli.zolliker@frankental.ch oder allgemeine
Anfragen: wohnzentrum@frankental.ch
www.frankental.ch

IGAWB, Interessengemeinschaft Am Wasser/Breitenstein

Die IGAWB steht ein für nachhaltigen Lebens- und Wohnraum am Limmatufer.

Präsident: Martin Zahnd, Telefon 044 341 76 60
info@igawb.ch, www.igawb.ch

Soziales

Frauenverein Höngg

Mittagstisch für Schüler/innen – Bring- & Holtag für Kindersachen – Führungen für Frauen.

Administration Erika Wolf
info@frauenverein-hoengg.ch
www.frauenverein-hoengg.ch

Gemeinschaftszentrum Höngg

Das GZ Höngg ist für alle da: Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Familien; an der Limmattalstrasse, im Rütihof, im Kasten und im Quartier.

Leitung Patrick Bolle,
Limmattalstrasse 214, Tel. 044 341 70 00
E-Mail: gz-hoengg@gz.zh.ch
www.gz.zh.ch/gz-hoengg

Hauserstiftung Höngg

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

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

Sport

Armbrustschützen Höngg

Anfänger und Jugendliche ab zehn Jahren sind herzlich willkommen. Training: Dienstag und Mittwoch, Jugend Mittwoch.

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

Berg-Club Höngg

Pflege der Geselligkeit, Freizeitgestaltung, Wanderungen.

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

MTC Höngg Männer-Turnclub

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

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

Nautischer Club Zürich

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

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

Pontonier-Sportverein Zürich

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

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

Pro Senectute Höngg

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

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

Radfahrerverein Höngg

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

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

Sport

Senioren-Turner Höngg

Jeweils Freitag von 9.00 bis 10.00 Uhr: Turnen, Gymnastik, Fitness.

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

SLRG Sektion Höngg – die Höngger Rettungsschwimmer

Kurse und Trainings für Rettungsschwimmer, Freitaucher, Aquafit, Jugendliche, Kinder u. v. m. Rettungsschwimm-Einsätze.

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

Sportverein Höngg

Fussballspielen bei den Juniorinnen und Junioren, Aktiven (1. Liga interregional, 3. und 4. Liga), Frauen (3. Liga), Senioren 30+ oder Senioren 50+.

Präsident Martin Gubler,
Telefon 079 647 84 10
gubler.m@gmx.ch, www.svhoengg.ch

Sportfischer-Verein Höngg

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

Standsschützen Höngg

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

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

Tennis-Club Höngg

Präsident Ferdinand Kuster,
Telefon 044 884 26 10
praesident@tchoengg.ch, www.tchoengg.ch

Tennis-Club Waidberg

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

Präsidentin Maggie Vyskocil,
Telefon 079 677 74 40
maggie.vyskocil@tcwaidberg.ch,
www.tcwaidberg.ch

Turnverein Höngg

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

Präsident TVH: Robert Zwicky,
rfzwicky@yahoo.uk, 044 750 29 14
Damen/Frauen: Carolin Hauer
frauenriege@tvohoengg.ch
Ballspart: Marcel Pulfer,
marcel.pulfer@gmail.com, 076 430 33 31
Männer: Arnold Capaul
arnold.capaul@gmx.ch, 079 471 79 36
Jugend: Martina Caseri:
jtk-tvh@gmx.ch, 044 342 48 87
info@tvohoengg.ch, www.tvohoengg.ch

Tischtennis-Club Höngg

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

Verein Volley Höngg

Trainingszeiten: Mittwoch und Donnerstag von 20 bis 22 Uhr, in der Turnhalle Schulhaus Vogtsrain.

Präsidentin: Barbara Veitinger
Vizepräsidentin: Verena Trinkaus-Jansen
Vorstandsmitglied: Karin Mellini
praesidentin@volleyhoengg.ch,
www.volleyhoengg.ch

Sport

vitaswiss/Volksgesundheit

Präsidentin Sylvia Brunner Reichen
Tel. 079 678 49 11, sbcwellness@gmx.net
www.vitaswiss.ch/sektionen/kanton-zuerich/
altstetten-hoengg-oe

Wasserfahrclub Hard

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

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

Parteien

CVP Zürich 10

Liberal-sozial für Zürich.

Präsident Marc Mathis, Kürbergstrasse 10
8049 Zürich, marc.mathis@isla.ch
www.cvp-zuerich10.ch

EVP Zürich 10

Christliche Werte, menschliche Politik

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

FDP Zürich 10

Freiheit, Gemeinsinn und Fortschritt.

Präsidentin Martina Zürcher,
praesidentin@fdp-zh10.ch
Telefon 078 773 25 49
www.fdp-zh10.ch

GLP Zürich Kreis 6 und 10

Verantwortung übernehmen, respektvoll leben und politisieren.

Präsident Lukas Rich
lukas.rich@gruenliberale.ch

Grüne Kreispartei 6/10

Ökologisch konsequent, sozial engagiert, wirtschaftlich nachhaltig, global solidarisch

Co-Präsidium:
Monika Bättschmann und Jürg Rauser
kreis6-10@gruenezuerich.ch,
www.gruenezuerich.ch/kreis6-10

SP Zürich 10

Denken und Handeln für ein lebenswertes Höngg und ein weltoffenes Zürich.

Präsident Michael Kraft
info@sp10.ch, www.sp10.ch

SVP Zürich 10

Klar bürgerlich – kompetent und konsequent

Präsident Johann Widmer
Telefon 076 386 86 86
E-Mail: johann.widmer@svp-zuerich10.ch

Gesellschaft

10er Club

Für die Unterstützung bürgerlich-liberaler Anliegen im Kreis 10.

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

Höngger ONLINE

www.hoengg.ch

Mitsing-Wienacht

Sonntag, 16. Dezember, 17 Uhr

(16.30 Uhr: Einsingen der Kinder)

Ref. Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 186



Theater: «Theater «Zwingli auf TV Zrrikk» und viele Weihnachtslieder

Ein beliebter Anlass für KLEIN und gross in Höngg. Bei der Mitsing-Wienacht 2018 führen Kinder der 6. Klasse das Theater «Zwingli auf TV Zrrikk» von Andrew Bond auf. Begleitet durch eine Band singen Kinder aller Altersstufen (Kiki, Unti2+3, Treff4, Club5, 6. Klasse) bekannte und neue Weihnachtslieder.

Alle sind eingeladen, mitzusingen.

Anschliessend Ausklang bei Finnenkerzen und heissem Punsch.

Auskunft:

Pfarrer Markus Fässler, Telefon 043 311 40 52, oder Sozialdiakonin Claire-Lise Kraft, Telefon 043 311 40 56

Heiligabend gemeinsam feiern



Montag, 24. Dezember, 18 Uhr, Sonnegg

Menschen, die Heiligabend nicht alleine verbringen möchten, laden wir herzlich zu einem Abend in Gemeinschaft ein. Nach dem Apéro erwartet Sie ein liebevoll zubereitetes Essen. Eine Weihnachtsgeschichte und das gemeinsame Singen von Weihnachtsliedern werden nicht fehlen.

Der Abend endet rechtzeitig vor dem Christnachtgottesdienst um 22 Uhr mit Pfrn. Anne-Marie Müller

Anmeldungen (auch für den Fahrdienst) bitte bis 18. Dezember bei Heidi Lang-Schmid, Telefon 043 311 40 57

Heidi Lang-Schmid, Lydia und Rolf Pulfer, Silvia Stiefel, Romana Spörri, Elisabeth Wild und Paul Ott

Weihnachten bei den Reformierten

Heiligabend Montag, 24. Dezember

17 Uhr, Kirche: Weihnachtsfeier für KLEIN und gross

auf Mundart und mit bekannten Weihnachtsliedern zum Thema «Ein Kind ist uns geboren – Gott hat Geburtstag» mit Vikar Hannes Witzig, Pfr. M. Günthardt und Robert Schmid, Orgel

18 Uhr, Sonnegg: Heiligabend gemeinsam feiern mit Abendessen, Geschichten und Liedern

22 Uhr, Kirche: Christnachtfeier «Es ist ein Ros entsprungen» Gottesdienst mit Pfrn. Anne-Marie Müller, Denise Fischer Baumann, Querflöte, und Robert Schmid, Orgel

Erster Weihnachtstag Dienstag, 25. Dezember

10 Uhr, Kirche: Weihnachtsgottesdienst mit Abendmahl

(im Kreis mit Wein/Traubensaft)

Pfr. Matthias Reuter über

«Das Licht geht an – aufs Wort!».

Der Kirchenchor, das Orchester Aceras und Robert Schmid, Orgel, unter der Leitung von Kantor Peter Aregger musizieren Pastorale/Hirtenmusik von M. Haydn und Charles Gounod, anschliessend Chilekafi

10 Uhr, Alterswohnheim Riedhof: Öffentlicher Weihnachtsgottesdienst mit Abendmahl

Pfr. Markus Fässler und René Herrli, Klavier

Die Weihnachtskrippe

in der ref. Kirche ist zugänglich bis zum 6. Januar, in der Regel von Montag bis Samstag, 8 bis 18 Uhr

Weitere Informationen: www.refhoengg.ch

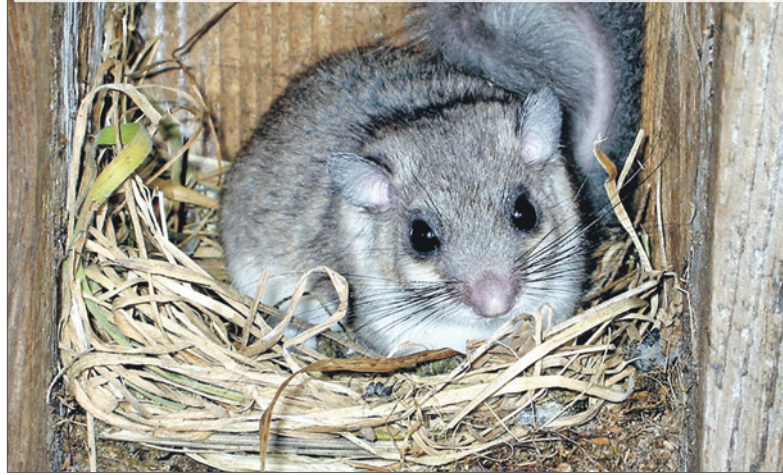
Höngger Fauna

Gerade jetzt vor den Festtagen verspüren die meisten von uns den Drang, sich mit Unmengen von Lebensmitteln einzudecken. Man kann das einfach als «angekurbelten Konsumrausch» abtun. Aber vielleicht ist bei uns doch etwas vom Winterverhaltensverhalten unserer Vorfahren übriggeblieben.

..... Dr. Marianne Haffner

Die meisten Säugetiere unserer Breitengrade sorgen für den Winter vor. Die einen fallen in einen Winterschlaf und erwachen erst im Frühling wieder. «Super einfach», mögen manche etwas neidisch denken. Aber auch Winterschläfer sorgen vor. So frisst ein Murmeltier im Sommer soviel, dass es täglich bis zu 25 Gramm zunimmt, um über genügend Winter-Fettreserven zu verfügen. Nicht nur Murmeltier, Igel und Schläfer wie

In der zweiten Oktoberhälfte verlässt der Siebenschläfer den Vogelnistkasten und verbringt den Winterschlaf bis im Mai in einer Höhle.
(Fotos: Dr. Hans-Peter B. Stutz)



Siebenschläfer oder Haselmaus, sondern auch die 30 einheimischen Fledermausarten überdauern die nahrungsarme Jahreszeit

mit ihren Fettreserven. Somit hält also rund ein Drittel der einheimischen Säugetierarten Winterschlaf. Ein Erfolgsrezept, das allerdings auch Risiken birgt, denn wer nicht genügend Fettreserven hat, für den gibt es kein Frühlingserwachen. Die Wintersterblichkeit ist vor allem bei Jungtieren hoch. Schafft es ein diesjähriger Igel nicht, sein Geburtsgewicht von 15 auf 600 Gramm, also um das 40-fache zu erhöhen, überlebt er den Winter kaum. Doch es gibt Alternativstrategien. Anstelle von Fettreserven legen einige wenige Säugetiere Nahrungsvorräte an. Klassisch ist das Eichhörnchen, das im Herbst Nüsse im Boden vergräbt. Der Biber findet zwar auch im Winter genügend Nahrung, trotzdem lagert er ein paar Zweige vor seinem Baueingang, der sich unter Wasser befindet. Bildet sich auf dem Wasser eine Eisschicht, muss der Nager im Bau bleiben und zehrt von seinem Unterwasservorrat. Der Maulwurf legt sich Wurmverratskammern

Dieser Grosse Abendsegler ist mit seinen gut sichtbaren Fettpolstern im Nacken und in der Hüftregion bestens für den Winterschlaf vorbereitet.



an. Dazu beisst er Regenwürmern den Kopfteil ab, damit diese lebendig und frisch bleiben, aber nicht mehr fliehen können.

Viele Säugetiere wechseln im Herbst ihr Fell. Das Winterfell mit viel Unterwolle aus gekräuselten Haaren, in denen sich eine stehende Luftschicht bildet, isoliert wunderbar. Weiss ist das Winterfell des in Höngg leider sehr selten gewordenen Hermelins. Gut getarnt kann es im Schnee nach Wühl- und Schermäusen Ausschau halten. Fehlt der Schnee, muss das weisse Hermelin in der grünen Wiese jedoch aufpassen, dass es nicht selber zur Beute von Katzen oder Greifvögeln wird.

Und wie überwintern Sie? Vielleicht wie das Eichhörnchen – nur noch morgens aktiv und selbst das gemütlich. Oder wie der Dachs – die kältesten Wochen in Winterruhe in ihrem «Bau». Wie auch immer: Zusammen mit dem Fotografen und der Höngger Fauna wünsche ich Ihnen frohe und geruhsame Festtage. ■

Fust Küchen und Badezimmer



Seit
40
Jahren

- ✓ Lebenslange Garantie auf alle Möbel
- ✓ Fachmännischer Schreinermontageservice
- ✓ Umbauorganisation auf Wunsch mit eigenem Bauleiter
- ✓ Garantieverlängerung bis zu 12 Jahre auf Einbaugeräte
- ✓ Heimberatung mit modernster Computerplanung
- ✓ COOP-Superpunkte auf Ihren Kauf



BINDER Treuhand AG

Treuhand-, Revisions- und Steuerrechtspraxis

Daniel Binder,
dipl. Wirtschaftsprüfer,
dipl. Steuerexperte

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

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

Trix Stickerei

Stickereien für Alt und Jung

Auf T-Shirt, Pullover, Fleecejacken, Jeans oder Frotteetücher. Egal ob Logo, Tier, Blumen oder ein lustiger Spruch.

Für Geburtstage, Hochzeit oder als Weihnachtsgeschenk.

trix.stickerei@gmx.ch / 076 488 80 49

Meinungen

Adventskonzert für Cello und Violine

Sonntag, 23. Dezember, 17 Uhr, Kirche



Ioanna Seira, Cello, und **Branko Šimić**, Violine, spielen unter dem Thema «Volksklänge»:

«Partita op. 21» von Julien-François Zbinden, *1917
«Ungarische Volksmelodien» von Béla Bartók, 1881–1945
«Duo für Violine und Violoncello» von Erwin Schulhoff, 1894–1942
«Dhipli zyia» (1952) von Iannis Xenakis, 1922–2001
Eintritt frei. Kollekte. Nach dem Konzert Apéro.

«Im Übergang zum Kirchenkreis zehn»

Sonntag, 30. Dezember, 10 Uhr,
Reformierte Kirche Hönng

Ein Gottesdienst am Übergang der Gemeinde Hönng hin zum neuen Kirchenkreis zehn bestehend aus Oberengstringen, Hönng und Wipkingen West:

- Pfrn. Elke Rügger-Haller und Pfr. Markus Fässler zum Thema «Ausgang und Eingang, Anfang und Ende liegen bei dir, Gott, füll du uns die Hände.»
- Rückblick auf die Kirchgemeinde Hönng von Jean E. Bollier, bisher Kirchenpflegepräsident
- Ausblick auf «eine Kirchgemeinde Zürich» durch Peter Kraft, Vertreter der Kirchenkreiskommission zehn

Anschliessend Apéro riche und festlicher Übergangsakt

handglismets.ch

Der Hönnger Onlineshop für Handgestricktes.
Bestellen Sie jetzt! Erlös zugunsten der Bazar-Projekte.
Auch telefonisch unter 043 311 40 60.

Lieber Frank Frei

Ihr Geschenk mit der Post möchte ich gerne haben, sind wir doch inzwischen gewöhnt, jedes Jahr gelegentlich Opfer der Lässigkeit des Monopolbetriebs Post zu werden. Es gibt aber schönere Geschenke, nämlich permanente. Das geht so: Meine Hälfte eines Doppelhauses trägt die Nummer 5b und wurde 1926 gebaut. Weil noch ein Stück Land bis zur Ortsgrenze frei war, hat man, weitdenkend, die Nummern 1 und 3 ausgelassen (die geraden sind ja auf der anderen Strassenseite). Allerdings wurden dann später drei Häuser gebaut, denen man dann die Nummern 1, 3 und 5 verpasst hat. Damit begann das Schlamassel. Zunächst muss man erst einmal realisieren, dass es drei Nummern 5 gibt, mit und ohne Zusatz, was schon genug Verwirrung stiftet. Dann kommt das Problem, dass 5 b, lässig geschrieben oder gelesen als 56 oder 58 interpretiert wird. Damit sind schon etliche Postboten überfordert, obwohl mein Name an keiner dieser falschen Adressen vorkommt. Ich möchte nicht wissen, wieviel Post an diesen Orten sozusagen in einem «schwarzen Loch» verschwunden ist. Ich gebe mir deshalb Mühe stets 5-B anzugeben, buchstabiert «fünf minus b». Damit beginnt ein anderes Problem. Viele Adresslisten sind so intelligent (programmiert), dass sie nach der Nummer keine Buchstaben mehr akzeptieren oder ganz sicher kein - . Damit ist man hoffnungslos auf das soeben erwähnte Problem zurückgeworfen. Vor einiger Zeit stand ein riesiges Paket im Hausflur, das an die Adresse 5 gehört hätte, dort aber keinen Adressaten mit passendem Namen hatte. Ein Hausbewohner hatte gutgläubig dem Postboten geöffnet. Es brauchte grosse Überredungsarbeit, die Post dazu zu bewegen, das unerwünschte Geschenk wieder abzuholen. Es hätte ja auch eine Bombe sein können.

Wie gesagt, mein lieber Frank Frei: Ihr Geschenk mit der Post möchte ich gerne haben. Schöne Festtage und ein gutes Neues Jahr.

Ihr Albert, 37

Als ehemalige Staatsangestellte muss ich mich für «meine» Post

wehren. Längst werden Briefe von einer Maschine vorsortiert. Nicht bekannte, im Telefonbuch (!) heute nicht mehr eingetragene oder falsche Adressen werden ausgemustert, darauf hat der Briefbote keinen Einfluss! Unser Paketpöster legt alle Pakete, welche keine Unterschrift verlangen in den Normbrief- oder Paketkasten. Keine Treppe ist ihm zu hoch. Frage mich schon: Pöster haben seit der Zeitvorgabe, Verkehr nicht einberechnet, keinen Zockerjob mehr, befristete Verträge, wo früher sauberer Leumund gefragt war, Fremdsprachige verstehen oft die queren Schweizer Strassennamen nicht. Früher war eine Lehre Vorschrift, mit Temp-Angestellten kann man keinen Service mehr erwarten.

I. S.

Der Redaktion sind die Namen beider Einsender*innen bekannt. Auf deren Wunsch, Frank Frei gleich anonym aufzutreten, wurde entsprochen.

Zum Beitrag «Im Blickfeld» von Daniel Häuptli («Gratis-Gipfeli anstatt unnötige Operationen»), «Hönnger» vom 6. Dezember

Daniel Häuptli wirft im «Hönnger» vom 6. Dezember dem Kanton einen unsorgfältigen Umgang mit Steuergeldern vor. Schuld soll die Spitalliste des Regierungsrats sein. Diese wurde nach dem Willen des Parlaments und des Volkes liberal gestaltet und erlaubt den Spitälern, ihr Bettenangebot nach den Bedürfnissen des Marktes zu gestalten. Ohne diesen Spielraum würde die Spitalwahlfreiheit für die Patientinnen und Patienten, wie sie im Bundesgesetz verankert ist, toter Buchstabe bleiben. Denn ohne freie Betten gibt es für die Patienten auch nichts auszuwählen. Dass nun ausgerechnet von grünliberaler Seite der Staatsmedizin und staatlicher Bettenteilung das Wort geredet wird, ist bemerkenswert. Die GLP ist aber mit dieser Politik aufgelaufen: Das diesbezügliche Postulat von Daniel Häuptli auf beschleunigte Revision der Spitalliste und sofortigen Abbau von Spital-Überkapazitäten wurde vom Kantonsrat diesen Sommer versenkt.

Die Spitalplanung des Kantons Zürich hat sich bewährt. Sie ist Vorbild für die ganze Schweiz.

Meinungen

Gemäss der Studie der ZHAW zu Sparpotentialen im Gesundheitswesen hat sie dem Kanton stabile Kostenentwicklungen unter dem schweizerischen Durchschnitt verschafft. Statt wie die GLP auf Aktionismus zu setzen, baut die FDP auf die sowohl Rechtssicherheit als auch Stabilität gewährleistende Spital(planungs)politik der Gesundheitsdirektion von Thomas Heiniger und des Regierungsrats.

Claudia Simon, Höngg

Wir freuen uns über jeden Leserbrief und veröffentlichen diesen gerne. Aus Zeitgründen sind wir dankbar, wenn wir die Beiträge per E-Mail erhalten: redaktion@hoengger.ch

Höngg aktuell

Sonntag, 30. Dezember

Gottesdienst im Übergang zum Kirchenkreis zehn

10 bis 11 Uhr. Gottesdienst – Abschied und Neubeginn. Danach Apéro riche und einige kurze Reden. Reformierte Kirche, Am Wettingertobel 38.

Montag, 31. Dezember

Ökumenische Feier zum Silvester

22.30 bis 23.50 Uhr. Besinnliche Feier zum Ausklang des alten Jahres mit Worten, Stille und Musik. Die bekannte Band «Musique en route» bereichert den Abend und lädt ein zu einer abwechslungsreichen musikalischen Reise. Ab 23.15 Uhr: Apéro riche an der Chilebar. Ausklang des alten Jahres. Ref. Kirche, Am Wettingertobel 38.

Donnerstag, 3. Januar

Aktiva-Spiel- und Begegnungsnachmittag

14 bis 17 Uhr. Katholische Kirche und Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Jam Session mit Jazz Circle Höngg

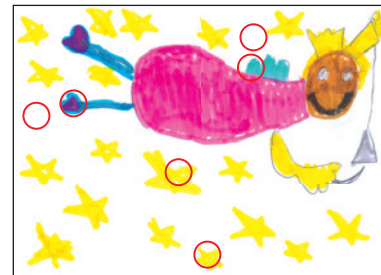
20 bis 22 Uhr. Die erste Jam Session im neuen Jahr. Ein Zusammentreffen der unterschiedlichsten Musikern mit viel Improvisation. Restaurant Grünwald, Gartenschür, Regensdorferstrasse 237.

Samstag, 5. Januar

Naturspaziergang – Tierspuren-Suche, mit Kinderprogramm

13.30 bis 15.30 Uhr. Spuren verateten nicht nur bei Schnee Spannendes zu den Waldbewohnern. Mit offenen Augen geht es durch den Wald, für die Kinder gibt es ein eigenes Programm. Haltestelle Schützenhaus, Bus 38.

Auflösung von Seite 17



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



Präsenz zwischen Weihnachten und Neujahr 2018–2019

(Die Höngger Ärzte vertreten sich gegenseitig, soweit möglich)

Name	Telefon	Mo 24. 12.		Do 27. 12.		Fr 28. 12.		Mo 31. 12.		Do 3. 1.		Fr 4. 1.	
		Morgen	Nami	Morgen	Nami	Morgen	Nami	Morgen	Nami	Morgen	Nami	Morgen	Nami
Herz-Kreislauf-Praxis	044 341 03 80			X		X				X		X	
Praxis im Brühl	044 342 00 33			X			X			X		X	X
Praxis im Meierhof	044 341 86 00	X		X		X	X	X		X		X	X
Uroviva Höngg	044 340 00 33	Telefon bedient		X	X	X	X	X		Telefon bedient		X	X

Für übrige Zeiten: Der Notfalldienst ist erreichbar über das «Ärztefon» Tel. 0800 336655, Oder suchen Sie die Notfallpraxis im Stadtspital Waid auf.

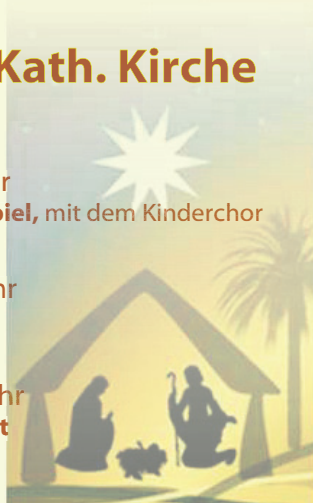
Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und ein glückliches Neues Jahr!

Ihre Höngger ÄrztInnen

KATH. PFARREI HEILIG GEIST - Limmattalstrasse 146, Zürich Höngg

Weihnachten in der Kath. Kirche Heilig Geist, Höngg

- ★ Montag, 24. Dezember, 16.30 Uhr **Familiengottesdienst mit Krippenspiel**, mit dem Kinderchor und den Untikindern der 1. – 6. Klasse
- ★ Montag, 24. Dezember, 22.30 Uhr **Stimmungsvolle Christmette** mit Elisabeth Wild, Querflöte
- ★ Dienstag, 25. Dezember, 10.00 Uhr **Feierlicher Weihnachtsgottesdienst** Mit Cantata Prima



Das Team unter Leitung des «Tre-Fratelli»-Wirtes Reshat Shalaku freut sich auf Ihren Besuch in der Adventszeit.

Öffnungszeiten
 Dienstag – Sonntag: 10 bis 23 Uhr
 Montag geschlossen

Ab 24. Dezember bis und mit 1. Januar bleibt das Restaurant geschlossen, ab Dienstag, 2. Januar, begrüßen wir Sie zu den üblichen Öffnungszeiten.

**Am Wasser 55
 8049 Zürich
 Tel. 043 311 58 08**

www.restaurant-turbinenhaus.ch

Das Team des «Hönggers» wünscht Ihnen ein schönes Weihnachtsfest.

Gesundheits-Ratgeber

Warm-up und Cool-down

Manchmal kommt man spät nach Hause, geht sofort unglaublich müde ins Bett und kann trotzdem nicht einschlafen. Woran liegt das und wie lässt es sich ändern?

Was man kurz vor dem Zubettgehen tut, wirkt sich direkt auf die Qualität und Dauer der Erholung aus. Gleichzeitig beeinflusst das, was gleich nach dem Aufwachen passiert, belangvoll den Rest des Tages und die kommende Nacht.

Vor dem Schlafen

Ein Ritual vor dem Schlafengehen soll sicherstellen, dass man sich in einem Zustand befindet, in dem man bereit fürs Einschlafen ist. Ziel ist es, bis zum Morgen alle Schlafphasen nahtlos durchlaufen zu können – vom leichten, über den tiefen bis zum REM-Schlaf. So wird die Schlafqualität maximiert. Wird das Abendessen beispielsweise spät eingenommen, ist das gleich zu Bett nicht sinnvoll. Der unmittelbar nach dem Essen einsetzende Verdauungsprozess steht sonst im Widerspruch zum

zirkadianen Bedürfnis, die Verdauung ab 21 oder 22 Uhr «runterzufahren».

Es gibt aber noch eine Vielzahl anderer Faktoren, die ein schlechtes Einschlafen beeinflussen.

Technische Geräte als Störfaktor

Computer, Tablet, Smartphone und Fernseher sollten frühzeitig ausgeschaltet werden. Einerseits beeinflusst das künstliche Licht die Entspannung und andererseits bleibt der Körper in Alarmbereitschaft, solange bis kurz vor dem Zubettgehen noch E-Mails und andere Nachrichten beantwortet werden. Oft ist es genau die letzte eine Nachricht, die danach die Gedanken kreisen lässt, während der Körper versucht, einzuschlafen.

Von warm zu kühl, vom Licht ins Dunkel

Es ist ganz natürlich, dass die Körpertemperatur abends sinkt. Äussere Einflüsse wie eine Zentralheizung können da störend wirken. Die Raumtemperatur im

Schlafzimmer sollte kühl, aber nicht kalt sein. Auch die Bettdecke sollte weder zu warm noch zu kühl sein. Die innere Uhr reagiert auf den Wechsel von hell und dunkel. Wenn es dunkel wird, produziert der Körper das Hormon Melatonin, wodurch er schläfrig wird. Alles zu dimmen, wenn es auf die Schlafenszeit zugeht, ist schon mal eine gute Idee. Wenn dann aber im fluoreszierenden Licht des Badezimmers die Zähne geputzt werden, waren alle Bemühungen umsonst. Vielleicht hilft ein früheres bettfertig machen oder das Licht im Badezimmer ebenfalls zu dimmen.

Nach dem Schlafen

Auch nach dem Aufwachen sollten die ersten 90 Minuten, wenn möglich, etwas gemächlicher angegangen werden. Damit ist sichergestellt, dass sich der Schlaf gelohnt hat. Wie am Abend sollten auch am Morgen nicht sofort wieder alle elektronischen Geräte gecheckt werden, denn der Cortisonspiegel – ein Hormon, das

als Reaktion auf Stress produziert wird – ist dann am höchsten. Nicht vergessen: Die Schlafqualität hängt von allem ab, was nach dem Aufwachen geschieht. Sich eine bestimmte Routine vor dem Schlafengehen und nach dem Aufwachen anzugewöhnen, mag zunächst schwierig erscheinen. Oft besteht der Eindruck, sowieso schon unter Zeitdruck zu stehen. Doch manchmal lässt sich durch eine kleine Veränderung im Zeitplan alles unterbringen. Der Nutzen lässt sich in einem Wort ausdrücken: Effizienz. (pr) ■

Creativa Schlafcenter AG

Wehntalerstrasse 539
8046 Zürich
www.betten-center.ch
Telefon 044 371 72 71
kontakt@betten-center.ch
Öffnungszeiten:
Dienstag bis Freitag,
10 bis 12 Uhr und 13.30 bis 18.30 Uhr
Samstag, 10 bis 16 Uhr
Montags geschlossen

Weihnachtsgrüsse aus Höngg

Versenden Sie weihnachtliche Grüsse aus Höngg – mit Kunstkarten von Höngger Künstlern.

Erhältlich im Info-Zentrum am Meierhofplatz 2.
Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag, 8.30 bis 17 Uhr.

Höngger ZEITUNG

INFOZENTRUM

Besuchen Sie unser Infozentrum im Herzen von Höngg.

Quartierzeitung Höngg GmbH, Meierhofplatz 2, 8049 Zürich-Höngg

Telefon 043 311 58 81, www.höngger.ch, www.wipkinger-zeitung.ch

Höngger Wandergruppe 60plus

Die Jahreseeröffnungswanderung vom Mittwoch, 9. Januar, führt von Weiningen zum Altberg zum Haus des Bergclubs und zurück nach Höngg mit einem Aufstieg von 275 Metern und einem Abstieg von 250 Metern. Die Wanderzeit beträgt dreieinhalb Stunden.

Der Bus 304 fährt um 9.46 Uhr ab Frankental nach Weiningen ZH, Ausserdorf. Die Neujahrswanderung führt zuerst durch den Ort Weiningen, vorbei beim Winzerhaus, dem Rebberg und Waldrand entlang nach Geroldswil. Dann geht es durch den Äschbrigwald, bis das Ende des Wiesentäli erreicht ist. Hier beginnt der Aufstieg ostwärts bis zum Altberg. Da das letzte steilere Stück unter Umständen schneebedeckt und vereist sein kann, wie beispielsweise im Jahre 2011, sind Stöcke und griffsichere Bergschuhe sehr zu empfehlen. Nach etwa eindreiviertel Stunden wird die Höngger Bergclub-Hütte erreicht sein, wo das Team der Clubhütte eine währschafte Suppe bereiten wird. Gependete Kuchen und Backwaren sind gerne willkommen zum traditionellen Kaffee. Nach dem gemütlichen Hock ist um 14.30 Uhr Aufbruch, und gruppenweise geht es auf selbst gewählter Route nach Höngg zurück. Als Variante kann nach Weiningen abgestiegen und mit dem Bus 304 um xx.02 und xx.32 nach Frankental gefahren werden. Diejenigen Wanderer, die eine Stadt-Tageskarte haben und nach Höngg zurückwandern, benötigen nur ein Anschlussbillet «1-2 Zonen». Auf viele Wanderfreudige freut sich der Wanderleiter Josef Schlepfer. (e)

Besammlung um 9.30 Uhr
Tramendstation Frankental,
Tram 13. Bilette: Jeder Teilnehmer löst sein Bilette selber: Weiningen ZH, Ausserdorf, Halbtags einfach, 3.30 Franken, oder retour 24 Std, 6.60 Franken.
Der Organisationsbeitrag von 5 Franken geht an den Bergclub Höngg.
Die Anmeldung ist obligatorisch:
Am Montag, 7. Januar, 20 bis 21 Uhr;
Dienstag, 8. Januar, 8 bis 9 Uhr, bei Josef Schlepfer, Tel. 044 491 41 78

praktikum@hoengger.ch

Mehr als nur Höngg

Zu Beginn meines Praktikums wohnte ich zwar bereits seit 18 Jahren in Höngg, hatte aber ansonsten nicht viel mit dem Quartier am Hut. Ich war neugierig darauf, dieses und die darin lebenden Menschen besser kennenzulernen. Drei Monate später habe ich bereits viele Bekanntschaften gemacht, verstehe nun besser, wie die Strukturen hier funktionieren und die einzelnen Institutionen miteinander agieren. Ich finde es erstaunlich, wie viele Menschen sich in und für Höngg engagieren. Ob dies nun durch Freiwilligenarbeit, die Mitgliedschaft in einem Verein, im Gemeinschaftszentrum oder in der Kirche geschieht, bevor ich in dieser Redaktion etwas davon mitbekam, bestand Höngg für mich

aus wesentlich weniger. Vielleicht liegt es an meinem Alter, meine Generation ist stadtorientiert, der Kreis 10 ist schon zu weit weg vom eigentlichen Geschehen. Vielleicht wird das Quartier für einen selbst erst wichtiger, wenn man sich dort willentlich niedergelassen hat, die Kinder dort zur Schule gehen und man aktiv an diesem Leben teilnehmen möchte. Und doch habe ich auch viele junge Leute kennengelernt, denen Höngg sehr am Herzen liegt und die ebenfalls gerne etwas zu einem guten Zusammenleben beisteuern wollen. Es ist ein Glücksfall für mich, hier arbeiten zu dürfen, umringt von engagierten und freundlichen Menschen. Die Leute, welche hinter Ihrer Quartierzeitung stehen, arbeiten ebenfalls

mit Herzblut, viel Menschlichkeit und Energie daran, die Höngger Bewohner*innen auf dem Laufenden zu halten und das Quartier zusammenzuführen. Ich danke Eva Rempfler ganz herzlich, dass sie mich nicht bei meiner ersten telefonischen Anfrage abgewimmelt hat, denn für mich ist diese Redaktion der ideale Ort für ein erstes längeres Praktikum. Umringt von Zeitungen, lerne ich mein Zuhause von einer Seite kennen, von der ich nicht wusste, dass es sie gibt. Und trotzdem weiss ich, dass es mich später woanders hinziehen wird, auf in die Fremde, wie man so schön sagt. Denn auch ich bin eher stadtorientiert. ■

Lara Hafner,
Praktikantin beim «Höngger»

Frank Frei

Glitzerglimmerfunkelkitsch

Nun haben wir wieder die Bescherung. Irgendwann gegen Ende November begann sie. Als erstes entdeckte ich einen an ADS leidenden Weihnachtsstern im Fenster meines Nachbarn. Jeder seiner zehn Farben vermochte er eine Aufmerksamkeitsspanne von einer Zehntelsekunde zu widmen, bevor er zur nächsten wechselte. Keine Ahnung, wie der Typ hinter dem Fenster das aushält. Wahrscheinlich ist er bis Neujahr in Thailand, wo er das fürchterliche Ding bestimmt her hat. Tags darauf folgte dem neurotischen Stern eine Gruppe illuminierter Rentiere in einem nahen Garten. Standen einfach da und leuchteten doof vor sich hin über die nahen Gartenzweige weg. Und hoppela, da erdrückte doch tatsächlich schon die erste Leuchterkette eine Balkonpflanze.

Dann, Anfang Dezember, explodierte die zeitschaltuhrgetim-

te Lichtverschmutzung vollends: Plastik-Nikoläuse mit verschluckten LED-Lampen in ihren fetten Bäuchen stürmten Vorgärten, Hausfassaden und Dachkamine und Nachbars Rentiere vermehrten sich wie die Karnickel und schwärmten über das ganze Dorf aus, selbst grosse, leuchtschlanguen umwickelte Schlitten zogen sie hinter sich her. Der Stern von Bethlehem ging als Meteroiten-schauer zwischen den Häuserschluchten nieder, dass es selbst den Perseiden unheimlich wurde, und ein Rudel Leuchtschlängen machte sich über die letzte Thujahecke her, um sie zu erwürgen. Irgendwo hatte ein Komiker sogar einen Schwarm 1.-August-Lampions aufgehängt.

So erleuchtet gehen wir nun bis irgendwann in den Januar hinein, bis dann endlich, weihnachtlich still und leise, die Stecker gezogen werden und der ganze leuchtende Klimbim wieder für

elf Monate im Estrichabteil verschwindet. Leider stolpern bei dieser Gelegenheit nicht wenige dieser die Dunkelheit mit kitschigem Licht verschmutzenden Zeitgenossen über die dort eingelagerten Windspiele, die so furchtbar lustig klimpern. Aber das Thema halte ich mir für einen Sommermonat warm. ■

Mit abgedunkelten Grüssen
Frank Frei



Zur Person

Frank Frei ist ein Pseudonym. Er oder sie sendet der Redaktion «frank und frei» Kolumnen ein und wird bei

Gelegenheit auch um eine solche gebeten. Reaktionen der Leserschaft werden gerne gedruckt.

Einfach einsenden an
redaktion@hoengger.ch

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

Herzlichen Dank, dass Sie Ihre Quartierzeitung unterstützen!

IBAN: CH76 0027 5275 8076 6402 H / Konto 80-2-5 / UBS Switzerland AG, CH-8098 Zürich /
Vermerk «Sympathiebeitrag Höngger»

Höngger Waldweihnacht

Es weihnachtet rundherum, auch die schöne Höngger Beleuchtung ist bereits montiert. Der Vorbereitungsstress lässt oftmals keine Zeit, sich auf das eigentliche Ereignis zu besinnen.

Der Natur- und Vogelschutzverein (NVV) Höngg und der Quartierverein Höngg bieten mit der Waldweihnacht die Gelegenheit, für knapp zwei Stunden dem Trubel des vorweihnächtlichen Treibens zu entfliehen und auf dem Hönggerberg die Natur zu geniessen. Dazu treffen sich Klein und Gross – mit warmen Kleidern und guten Schuhen ausgerüstet – am Samstag, 15. Dezember, um 18.30 Uhr auf dem Parkplatz beim Sportplatz Höng-



gerberg, Ecke Michelstrasse/Kapfenbühlstrasse. Gemeinsam geht es unter dem Licht von Fackeln zum romantischen Feuer. Dort

wird Hans-Peter Wydler eine besinnliche Geschichte vorlesen, untermalt von der stimmungsvollen Musik der Bläsergruppe des Mu-

sikvereins Höngg. Gemeinsam singen die Teilnehmenden bekannte Weihnachtslieder. Der NVV stellt die Fackeln für den Spaziergang durch den Wald gratis zur Verfügung und offeriert zudem heissen Tee zum Aufwärmen. Wer möchte, kann vor Ort Würste kaufen oder selbst mitgebrachte Würste am Feuer braten. Der QV Höngg und der NVV Höngg freuen sich auf eine rege Teilnahme. (e) ■

Die Höngger Waldweihnacht findet am 15. Dezember bei jedem Wetter statt. Weitere Informationen wie immer unter www.zuerich-hoengg.ch/de/veranstaltungen.

Kirchliche Anzeigen

Reformierte Kirchgemeinde Höngg

Montag bis Freitag

14.00–17.30 Uhr: kafi & zyt – das Generationencafé
Sonnegg
C.-L. Kraft, SD, Telefon 043 311 40 56
(Betriebsferien 21. Dezember bis 6. Januar)

Donnerstag, 13. Dezember

Hauptprobe der Mitsing-Wienacht
Kirchgemeindehaus
Band: 17.30–19 / Chor: 18–19 / Theater: 19–21 Uhr
20.00 Kirchenchor-Probe
Kirchgemeindehaus
P. Aregger, Kantor

Freitag, 14. Dezember

18.30 Spirit-Jugendgottesdienst
Kirche, Pfr. Martin Günthardt

Samstag, 15. Dezember

10.00 Uhr / 12.00 Uhr:
Malen und Gestalten für Jugendliche
Atelier Sonnegg, Brigitta Kitamura

Sonntag, 16. Dezember, 3. Advent

10.00 Gottesdienst klassisch!
Kirche, Chilekafi
Kinderhüte
Pfrn. A.-M. Müller
17.00 Mitsing-Wienacht
(16.30 Uhr Einsingen der Kinder)
Kirchgemeindehaus
danach heisser Punsch
Pfr. M. Fässler, C.-L. Kraft,
P. Aregger, Kantor und Team

19.00 Exerzitien im Alltag
Kirche Wipkingen
Pfrn. E. Rügger-Haller

Montag, 17. Dezember

13.30 Uhr / 18.30 Uhr:
Zeichnen und Malen für Erwachsene
Atelier Sonnegg
Brigitta Kitamura

Mittwoch, 19. Dezember

14.30 Weihnachtsfeier
für Senioren und Seniorinnen
«Welt der Märchen»
Kirchgemeindehaus
Anmeldung bis 14. Dezember:
H. Lang, SD, Telefon 043 311 40 57

Donnerstag, 20. Dezember

19.00 Kirchenchor-Probe
Kirche, P. Aregger, Kantor

Samstag, 22. Dezember

10.00 Uhr / 12.00 Uhr:
Malen und Gestalten für Jugendliche
Atelier Sonnegg, Brigitta Kitamura

Sonntag, 23. Dezember, 4. Advent

10.00 Gospelsweihnacht in Oberengstringen
Kirche Oberengstringen
Chilekafi
Pfr. Jens Naske

17.00 Adventskonzert für Violine und Cello
mit Branko Simic und Ioanna Seira
Kirche, anschliessend Apéro
Eintritt frei

19.00 Exerzitien im Alltag
Kirche Wipkingen
Pfrn. E. Rügger-Haller

Montag, 24. Dezember

17.00 Weihnachtsfeier für KLEIN und gross
Kirche
Hannes Witzig, Pfr. Martin Günthardt
18.00 Heiligabend gemeinsam feiern
Sonnegg
Anmeldung bis 18. Dezember:
Telefon 043 311 40 57
Heidi Lang, SD

22.00 Christnachtfeier, Kirche
Pfrn. Anne-Marie Müller, Denise Fischer
Baumann, Querflöte, und
Robert Schmid, Orgel

Dienstag, 25. Dezember

10.00 Weihnachtsgottesdienst mit Abendmahl
und Kirchenchor
Kirche, Chilekafi
Pfr. Matthias Reuter

10.00 Weihnachtsgottesdienst
mit Abendmahl
Alterswohnheim Riedhof
Pfr. M. Fässler

Sonntag, 30. Dezember

10.00 Gottesdienst
im Übergang zum Kirchenkreis 10
Kirche Höngg
Apéro riche
Pfrn. Elke Rügger, Pfr. M. Fässler
und Behördenmitglieder

Montag, 31. Dezember

18.00 Ökumenische Jahresschlussfeier
Kath. Kirche Oberengstringen
Pfr. Jens Naske, u.a.
22.30 Ökumenische Feier zum Silvester
Kirche Höngg
anschliessend Chile-Bar
zum Jahreswechsel
Pfr. M. Günthardt und M. von Holzen,
Vikar Hannes Witzig

Katholische Kirche Heilig Geist Zürich-Höngg

Donnerstag, 13. Dezember

6.30 Schüler-Rorate,
anschl. Zmorge im Pfarreizentrum
14.30 @KTIVI@ Adventsfeier mit Essen,
Anmeldung erforderlich

Freitag, 14. Dezember

10.30 Ökumenischer Gottesdienst
im Pflegezentrum Bombach

Samstag, 15. Dezember

17.15 Beicht- oder Seelsorgegespräch
vor der Abendmesse
18.00 Eucharistiefeier

Sonntag, 16. Dezember

Mit Kinderhütendienst
Eucharistiefeier
Kollekte: Caritas Weihnachtssammlung

Dienstag, 18. Dezember

15.00 Versöhnungsfeier
für Erwachsene

19.30 Versöhnungsfeier
für Erwachsene

Donnerstag, 20. Dezember

16.00 Ökumenische Andacht
in der Hauserstiftung
mit musikalischer Umrahmung

Samstag, 22. Dezember

10.30 Ökumenischer Gottesdienst
im Pflegezentrum Bombach
17.15 Beicht- oder Seelsorgegespräch
vor der Abendmesse
18.00 Eucharistiefeier

Sonntag, 23. Dezember

Mit Kinderhütendienst
Eucharistiefeier
Kollekte: Agape Roumanie

Montag, 24. Dezember

16.30 Familien-Weihnachtsgottesdienst
mit Krippenspiel,
Cantata Seconta/Canterini
Christmette,
anschliessend Glühwein,
Punsch, Guetzli

Dienstag, 25. Dezember

10.00 Fest-Gottesdienst
mit Cantata Prima,
Pastoralmesse (Diabelli),
Apéro

Mittwoch, 26. Dezember

10.00 Eucharistiefeier
Kollekte: Kinderhilfe Bethlehem

Samstag, 29. Dezember

17.15 Beicht- oder Seelsorgegespräch
vor der Abendmesse
18.00 Eucharistiefeier

Sonntag, 30. Dezember

10.00 Eucharistiefeier
Kollekte: Fragile Suisse

Montag, 31. Dezember

22.30 Ökumenischer Gottesdienst
in der ref. Kirche

Welcome to the 60s!

Nach dem Riesenerfolg des letzten Projektes proben die Jugendlichen und jungen Erwachsenen des Vereins Musicalprojekt Zürich 10 bereits wieder fleissig am nächsten Stück.

Das neue Musical spielt nicht in der Zukunft, sondern im Zürich der 60er-Jahre, wo die junge Vreni und ihre Freunde davon träumen, in der beliebten Willy-Walter-Show tanzen zu können. Es stehen ihnen jedoch einige Hindernisse im Weg: Bei den einen sind die Eltern skeptisch oder sogar komplett dagegen, dass ihre Sprösslinge zu solch moderner Musik tanzen und die anderen sind Italiener und dürfen deshalb nur einmal im Monat



Joëlle Regli, die choreographische Leiterin, übt mit den Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Tanzschritte. (Foto: zvg)

«Züri Ragazzi –

Welcome to the 60s»

Freitag, 1. März 2019, 20 Uhr
Samstag, 2. März 2019, 20 Uhr
Sonntag, 3. März 2019, 15 Uhr
Freitag, 8. März 2019, 20 Uhr
Samstag, 9. März 2019, 20 Uhr
Eintritt frei – Kollekte
Reformiertes Kirchgemeindehaus
Höngg, Ackersteinstrasse 190

am Tschingge-Tag im Fernsehen auftreten. Vreni lehnt sich gegen diese starren Strukturen auf und setzt sich auch für die Italiener ein – natürlich nicht ohne dafür mächtig Ärger zu kriegen.

Das Stück heisst «Züri Ragazzi – Welcome to the 60s» und vereint englische Lieder mit schwei-

zerdeutschen Dialogen, gewürzt mit etwas Italo-Pepp. Das Musical lebt von coolen Tanzschritten, groovigen Liedern und frechen Sprüchen, greift aber auch die zeitlose Thematik des «Wir-gegen-die» auf. Man darf sich also auf eine bunte Show freuen, die ernste Themen wie Diskrimi-

nierung verschiedenster Art oder auch den schwierigen Prozess des Erwachsenwerdens auf humorvolle Art und Weise auf die Bühne bringt. Natürlich darf auch eine Prise Romantik nicht fehlen, doch viel mehr als um Liebe geht es darum, den Mut zu haben, seine Träume zu verwirklichen. (e) ■

Musik im Weihnachtsgottesdienst

Am Weihnachtsgottesdienst in der Reformierten Kirche Höngg vom 25. Dezember, 10 Uhr, spielt die Musik eine wichtige Rolle. Sie steht ganz im Zeichen der «Pastorale», also der Hirtenmusik.

In den vergangenen Jahrhunderten haben Menschen an der Weihnachtsgeschichte besonders die Idylle der Hirten bevorzugt. Die Verkündigung des Engels und die Anbetung der Hirten stehen bei unzähligen Weihnachtsliedern im Vordergrund. Auch die Kunstmusik ist von dieser Vorliebe beeinflusst worden und fand in der Pastorale ihre Entsprechung. Die

Kantate «Laufet ihr Hirten» von Michael Haydn nimmt diese Thematik auf und stellt sie in die bäuerlich-dörfliche Atmosphäre des Alpenlandes. In der französischen Musik besteht ebenfalls eine grosse Tradition in dieser Hinsicht.

Prachtvoller Chorsatz mit dem Kirchenchor

Charles Gounod hat für seine Pastorale «Béthléem» ein Weihnachtslied aus dem 18. Jahrhundert zur Grundlage genommen und einen prachtvollen Chorsatz geschaffen. Der Kirchenchor musiziert zusammen mit dem Orchester Aceras und dem Organis-

ten Robert Schmid unter der Leitung von Kantor Peter Aregger. Pfarrer Matthias Reuter leitet diesen Festgottesdienst mit Abendmahl – mit Wein oder Traubensaft – und stellt die Predigt unter das Thema «Das Licht geht an – aufs Wort!». Anschliessend wird im Sonnegg ein Chikalekafi angeboten. (e) ■

Weitere Weihnachtsanlässe

an Heiligabend auf www.refhoengg.ch oder Inserate in diesem «Höngger».

Mitsing-Weihnacht

Am Sonntag, 16. Dezember, von 17 bis 18 Uhr, findet die beliebte Mitsing-Weihnacht im reformierten Kirchgemeindehaus Höngg statt.

Das Einsingen für die Kinder beginnt um 16.30 Uhr. Die Kinder der sechsten Klasse führen das Theater «Zwingli auf TV Zrrikk» von Andrew Bond auf. Begleitet von einer Band singt der Chor mit den Kindern aller Altersstufen – Kiki, Unti2+3, Treff4, Club5, sechste Klasse – bekannte und neue Weihnachtslieder. Alle Gäste sind herzlich eingeladen mitsingen. Anschliessend lädt die Reformierte Kirche zum Ausklang der Weihnachtsfeier bei leuchtenden Finnenkerzen und heissem Punch ein. (e) ■

Umfrage

Weihnachtsgrüsse



Luisa Bayona

Ich grüsse alle Peruaner*innen, die in Zürich wohnen. Feliz navidad y un prospero año nuevo!



Sonja Greuter

Ich grüsse unsere ganze Siedlung und die Sonne, die sich leider hinter dem Hochnebel versteckt.



Manuela Rinderli

Ich wünsche allen erholsame Weihnachtstage und ein stressfreies 2019 voller Gesundheit.



Renata Huber

Ich grüsse Renata Heusser-Jungman und wünsche der ganzen Familie eine schöne Adventszeit und frohe Weihnachten. Allgemein



Andy Neeser

Persönlich wünsche ich mir, dass Weihnachten schnell vorbeigeht, da ich in der Weihnachtszeit schon einige traurige Dinge erlebt habe und das Fest deshalb



Jelena Svetozarevic

wünsche ich mir zu Weihnachten die verbreitete Erkenntnis, dass wir nur gemeinsam stark sind.

Habt Euch lieb! Ich wünsche allen frohe Weihnachten, besondere Grüsse gehen an die Menschen, die sich auf dem Quartierhof engagieren.



Violeta Gonzalez

Ich grüsse meine Kinder und hoffe, dass ihre Wünsche in Erfüllung gehen.



Pascale Graf

Ich wünsche allen Menschen frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr! Ich hoffe, es gibt bei allen gutes Essen an den Festtagen!



Roman Gaus

Meine herzlichsten Weihnachtsgrüsse gehen an meine Mutter, die im vergangenen Jahr lange sehr krank war. Ich hoffe, dass sie bald wieder ganz gesund ist.



Samichlaus

Ich grüsse alle Kinder von Höngg. Hier meine Botschaft für die Eltern: Liebe Eltern, wollt Ihr endlich glücklich sein, lasst die Nächsten in Euer Herz

herein. Auch wenn die Sonne nicht immer scheint, ist es doch nicht so dunkel wie Ihr meint. Tragt Sonne in Eurem Herzen und entzündet ein paar Weihnachtskerzen.

Recycling im Untergrund

Aufgeräumt und offener: Die neue Unterflur-Wertstoff-Sammelstelle an der Ecke Riedhofstrasse/Wieslergasse. (Foto: Fredy Haffner)



Ein besonderes Weihnachtsgeschenk erhielten die Anwohner*innen der vorderen Riedhofstrasse von Entsorgung und Recycling der Stadt Zürich (ERZ). Eine neue Wertstoff-Sammelstelle mit Unterflurbehältern.

Fredy Haffner

Seit Jahren hatten sich Anwohner*innen an der Ecke Riedhofstrasse/Wieslergasse über Lärmbelastigungen durch nicht eingehaltene Einwurfzeiten und über illegale Müllablagerungen rund um die dortige Wertstoff-Sammelstelle beschwert. Der «Höngger» berichtete mehrfach. Nun ist, nach kurzer Bauzeit, seit verganginem Freitag die neue Unterflur-Sammelstelle des ERZ in Betrieb. Das bringt eine Lärmreduktion, denn das Entsorgen von Wertstoffen in Unterflurbehältern sei deutlich leiser als in Überflurbehältern, schreibt ERZ auf Anfrage. Im Weiteren ist zu hoffen, dass nun, da die Anlage offener einsehbar ist, hier auch weniger oft illegal Müll entsorgt wird. Geleert werden die Unterflur-Container übrigens wie bis anhin auch: Die einzelnen Behälter werden mit dem Kran angehoben und der Inhalt in die entsprechenden Sammelbehälter auf den Lastwagen geschüttet. Geplant sei, so ERZ, auch die Überflurbehälter bei der bestehenden Wertstoff-Sammelstelle beim Kehrplatz Im Stelzenacker durch Unterflurbehältern zu ersetzen. Allerdings erst im Rahmen des Bauprojekts, das im Rahmen der «Mitwirkung Entwicklung Grünwaldareal» als Ersatz für den gescheiterten «Ringling» entstehen soll – also erst in mehreren Jahren.

