

Kirchliche Anzeigen

Reformierte Kirchgemeinde Höngg

Donnerstag, 16. Mai

20.00 Kirchenchor-Probe
Kirchgemeindehaus
Peter Aregger, Kantor
«Mein Gott, mein Gott, warum?»
«Ein noch nie dagewesenes
Psalmrezital», Christian Klischat
vom Deutschen Nationaltheater
Weimar spielt, singt und spricht
bewegende Psalmbearbeitungen
von Ernesto Cardenal und anderen.
Dazwischen spielt eine kleine Ad-
hoc-Formation Jazzstandards und
bearbeitete gregorianische
Gesänge, anschliessend Apéro
Pfr. Markus Fässler, Christian
Klischat, Schauspieler,
und Community Don Camillo

Freitag, 17. Mai

17.30 Friday Kitchen Club
Pfarrzentrum Heilig Geist
Félicie Bozzone und André Bürkler,
Philipp Heger, JugendarbeiterIn

Pfungstsonntag, 19. Mai

10.00 Gottesdienst mit Abendmahl
(Gemeinschaftskelch in Kreisform)
zum Thema: «Erfüllte Freiheit –
ein geistreiches Geschenk»
Pfr. Martin Günthardt,
Bewerber auf die Jugendpfarrstelle
Danach Chilekafi
10.00 Pfingstgottesdienst mit Abendmahl
Alterswohnheim Riedhof
Pfr. M. Fässler
10.30 Pfingstgottesdienst mit Abendmahl
Pflegezentrum Bombach
Elisabeth Jordi, Pfarrerin

Mittwoch, 22. Mai

10.00 Andacht
Altersheim Hauserstiftung
Andreas Beerli, Pfarrebeauftragter
14-17 Café für alle
«Sonnegg»
Margrit Lüscher und Team

Donnerstag, 23. Mai

14.30 Männer lesen die Bibel
Kirchgemeindehaus
R. Gisler, SD, Hans Müri
20.00 Kirchenchor-Probe
Kirchgemeindehaus
P. Aregger, Kantor

Katholische Kirche Heilig Geist
Zürich-Höngg

Samstag, 18. Mai

18.00 Eucharistiefeier

Sonntag, 19. Mai

10.00 Festgottesdienst zu Pfingsten.
Cantata Prima singt die
C-Dur-Messe von Anton Bruckner,
anschliessend Apéro
Opfer: Sozialwerke Stiftung
Peter Bachmann

Mittwoch, 22. Mai

10.00 Gottesdienst mit Kommunion
in der Hauserstiftung

Donnerstag, 23. Mai

8.30 Rosenkranz
9.00 Eucharistiefeier



Zahnarzt

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

Limmatstrasse 204, 8049 Zürich-Höngg
Telefon 044 342 44 11

www.meine-zaehne.ch

www.zahnaerztehoengg.ch

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Zahnärzte

Dr. med. dent. Martin Lehner

Neu im Team:
med. dent. Angelo Vivacqua
Assistenz Zahnarzt

Dentalhygiene und Prophylaxe

Praxis Dr. Martin Lehner
Limmatstrasse 25
8049 Zürich-Höngg

Öffnungszeiten

Mo, Do: 7.30 bis 20 Uhr

Di, Mi: 7.30 bis 17 Uhr

Freitag: 7.30 bis 16 Uhr

Telefon 044 342 19 30

PRIVATE SPITEX

für Pflege, Betreuung
und Haushalt

- Tag und Nacht - auch Sa/So
- von allen Krankenkassen anerkannt
- offizielle Pflgetarife
- zuverlässig, individuell und flexibel

Hausbetreuungsdienst
für Stadt und Land AG
Tel. 044 342 20 20
www.homecare.ch



HAUSERSTIFTUNG HÖNGG

Wohnen im Alter

Flohmarkt Hauserfest 2013

Liebe Hönggerinnen und Höngger

Am Sonntag, 18. August, von 11 bis 17 Uhr feiern wir das Hauserfest 2013. Für den Flohmarkt können wir noch Sachen für den Verkauf brauchen. Haben Sie in Ihrem Haushalt Gegenstände, die Sie nicht mehr brauchen können und die sich zum Verkauf eignen? Wenn ja, dann bringen Sie sie doch in der Hauserstiftung, an der Hohenklingenstrasse 40 vorbei. Nicht geeignet sind Bücher, Kleider und grössere Möbel.

Für Ihr Engagement möchte ich mich bei Ihnen ganz herzlich bedanken.

Mit freundlichen Grüssen

Walter Martinet, Heimleiter Hauserstiftung Höngg

Hohenklingenstrasse 40, 8049 Zürich

www.hauserstiftung.ch, Telefon 044 344 20 50

KiTa Chrabelschloss: Tag der offenen Tür

Samstag, 25. Mai 2013, 10:00 - 16:00

an unseren beiden Standorten

Wieslergasse 10

8049 Zürich-Höngg

Tel. 043 311 55 42



Imbisbühlstr. 100

8049 Zürich-Höngg

Tel. 043 300 22 33

In der KiTa „Chrabelschloss“ werden Kinder ab 3 Monaten
bis Kindergartenbeginn betreut - ganz- oder halbtags.

Betreuungszeiten: Montag bis Freitag - 7:00 bis 18:00 Uhr

Nachbarschaftshilfe
Höngg

Ein Netz das trägt!

Begleiten, Spazieren, Vorlesen, Gesellschaft leisten,
Einkaufen usw.

Besuchen Sie uns oder rufen Sie an:

Limmatstrasse 214, Dienstag, 17 bis 19 Uhr/Donnerstag, 10 bis 12 Uhr
(übrige Zeiten Telefonbeantworter), Telefon 044 341 77 00

hoengg@nachbarschaftshilfe.ch • www.nachbarschaftshilfe.ch

ESTÉE LAUDER
IHR
GESCHENK

GRATIS beim Kauf von Estée Lauder
Produkten ab CHF 80.- während
den Estée Lauder Beratungswochen
bis 1. Juni 2013.

Ein Geschenk pro Kunde und nur solange Vorrat.

HÖNGGERMARKT
ROTPUNKT DROGERIE

DROGERIE · PARFUMERIE · REFORMHAUS

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

Gesundheits-Ratgeber

Die Haut und welchen Schutz
sie braucht

Die Haut ist das grösste Organ des menschlichen Körpers. Ihr ist besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Natürlich kann, wie bei jedem Organ, der Lauf des Lebens die Alterung nicht verhindern.

Eine gepflegte Haut ist auch eine Pflege des Selbstwertgefühls und steigert die Lebensfreude. Die Haut wird nicht nur faltig, auch das Bindegewebe wird mit den Jahren schwächer, die Geschmeidigkeit lässt nach. Daher fühlt sich die Haut trockener und im Vergleich zu jener junger Menschen fettärmer an. Kollagenfasern und Elastin sind Eiweissbausteine und wirken wie Gummibänder. Sie stellen eine Art Stützkorsett für die Zelle dar. Licht man oder runzelt die Stirn, sorgen diese Stützfasern dafür, dass nach der entsprechenden Muskelbewegung die Haut wieder in ihre ursprüngliche Position zurückwandert. Das Kollagen kann auch Wasser speichern, dies bewirkt, dass die Haut prall und fest aussieht. Ab dem 25. Altersjahr nimmt die Kollagenproduktion ab und der Abbau von Elastin nimmt zu. Die Haut ist dann dünner und schlaffer, was durch Falten und Gesichtskonturen, die der Schwerkraft immer weniger Widerstand leisten, sichtbar wird.

Hautpflegetipps

Die Forschung hat in der Vergangenheit viele Wirkstoffe entdeckt, die den Abbau der Kollagenfasern durch deren Schutz vermindern können oder ihre Neubildung anregen. Nicht nur chemische Produkte sind auf dem Markt, auch die Natur hat einiges zu bieten: Massagen mit speziell-



len Hautölen, zum Beispiel Nachtkerzen- oder Traubenkernöl, lässt die Haut elastisch bleiben. Das körpereigene Coenzym Q10, eine Substanz, die den Zellstoffwechsel anregt, kräftigt die Kollagenfasern. Phytohormone, eine pflanzliche Substanz, die den Kollagenabbau verlangsamt, Aloe Vera und Hyaluronsäure erhöhen die Hautfeuchtigkeit. In der Literatur sind auch exotische Möglichkeiten aufgezeichnet, die in hiesigen Breitengraden wenig erforscht und dementsprechend schwierig erhältlich sind: Hopfenextrakte fördern die Bindegewebszellen, was schliesslich zur Kollagenbildung führt. Extrakte aus der grünen Banane lassen Kollagen sich neu bilden und die Haut kräftigen. Auszüge aus Blättern und Rinden des tropischen Bocoa-Baumes schützen das Elastin von aussen und stärken es von innen.

Am Donnerstag, 23. Mai, wird eine weitere Veranstaltung von Herbstgold durchgeführt. Viola Brändli, Apothekerin ETH aus der Apotheke zum Meierhof, referiert im Fasskeller der Firma Zweifel Weine an der Regensdorferstrasse 20 von 15 Uhr bis 16 Uhr zu diesem Thema. Eintritt: 18 Franken.
Regine Zweifel, Herbstgold,
Vogtsrain 49, 8049 Zürich, Telefon 044 341 77 77, E-Mail: gruezi@herbstgold.ch, www.herbstgold.ch.

RUND UM HÖNGG

«Verwöhnte Kinder
umerziehen»

Donnerstag, 16. Mai, 19.30 bis 22 Uhr, Verwöhnung entsteht im Elternhaus und ist im fortgeschrittenen Stadium nur sehr mühsam zu korrigieren. Referent Henri Guttman, dipl. Psychologe FH, gibt hilfreiche Anregungen für den Erziehungsalltag. Singsaal Schulhaus Büel, Büelstrasse 15, Unterengstringen.

Setzlingsmarkt

Freitag, 17. Mai, 14 bis 19 Uhr,
Samstag, 18. Mai, 9 bis 13 Uhr,
mediterrane Gemüse-Setzlinge wie Auberginen oder Zucchini kaufen. Stadtgärtnerei, Sackzelg 25/27 (nahe der Haltestelle Hubertus).

«Vierhändiges»
Klavierkonzert

Freitag, 17. Mai, 14.30 Uhr, vierhändiges Klavierkonzert mit dem Duo Accento. Altersheim Sydefädli, Mehrzwecksaal, Hönggerstrasse 119.

Führung/Familienworkshop

Sonntag, 19. Mai, 11.30 Uhr, Führung «Tierische Riesen und Winzlinge im Rampenlicht»; 14 bis 16 Uhr, «Galápagos einfach – Reise zu den verwunschenen Inseln», Einführung «Ziegen – nimmer-satte Fressmaschinen» und Forschungsaufgaben. Zoologisches Museum der Universität Zürich, Karl-Schmid-Strasse 4.

DIESES INSERTAT, 3 FELDER (170 X 14 MM), KOSTET FR. 144.-

TELEFON 043 311 58 81, INSERTATE@HOENGGGER.CH