

# Jahresbericht

2023



## Jahresbericht 2023

Wir sind dankbar, können wir wieder alle unsere Pläne umsetzen und unseren Mitgliedern ein attraktives Programm fürs ganze Jahr bieten.

Abseits von unserem Geschehen wütet immer noch der Krieg zwischen Russland und der Ukraine. Ein trauriges Kapitel, welches leider viel Leid für die Bevölkerung im Nahen Osten bedeutet und Folgen für die nächsten Generationen haben wird. Neu ist auch die Fehde zwischen Israel und Palästina ausgebrochen, wobei sich leider auch weitere Staaten einmischen.

### Mitglieder und Personelles

Der Verein "lebensphase3" zählt per Ende dieses Berichtsjahres über 800 Mitglieder. Ein grosses Dankeschön an alle, die uns auch in diesem Jahr wieder treu geblieben sind.

Zusammensetzung von Vorstand und Geschäftsleitung nach der Versammlung von 2023:

Präsident	Bruno Lobsiger	*
Vizepräsidentin	Ursi Studer	*
Finanzen	Christian Meyer und Beatrice Früh	*
Aktuarin	Erika Graf	*
Delegierte:		
Stadt Illnau-Effretikon	Brigitte Rööfli	
Gemeinde Lindau	Pia Lienhard	
Fachverantwortliche		
Alter und Gesellschaft ilef	Judith Hartmann	*
Ref. Kirchgemeinde ilef	Patricia Gerber	
Kath. Kirchengpflege St. Martin ilef	Christina Hürzeler	
Ref. Kirche Breite	Cornelia Siegrist	
Pro Senectute ilef	Ruth Hildebrand	
Pro Senectute Lindau	Margrit Feierabend	
Bildung+Kultur/Geburtstagsgrüsse		
ComputerIA	Gloria Rauh	*
Stimme)	Peter Rauh (Vorstandsmitglied mit beratender	
Fahrdienst	Margrit Manser	*
Pétanque	Christian Meyer	*
Seniorenchor	Alwin Bachmann	
Sprachen	Erica Dietrich-Bader	

\* Auch Geschäftsleitungsmitglieder

## Versammlungen, Sitzungen, Anlässe

Es fanden statt: 1 Vereinsversammlung (Mai), 3 Vorstandssitzungen, 4 Sitzungen in der Geschäftsleitung.)

Die **Vereinsversammlung vom 16. Mai 2023** konnte wieder ohne Restriktionen durchgeführt werden. Gemäss Präsenzliste waren 140 Personen anwesend. Dass Begegnungen und die Aufrechterhaltung der sozialen Kontakte wichtig sind, haben uns die positiven Reaktionen verschiedener Mitglieder gezeigt. Das Motto «lp3 bringt die Leute zusammen» wurde voll erfüllt. Die Kombination von Steh-Apéro im Foyer und Sitzgelegenheiten im Saal wird von den Gästen begrüsst. Aufgrund der positiven Erfahrungen werden wir auch im 2024 die Vereinsversammlung im APZB abhalten. Vorbereitungen, Qualität und Aufmerksamkeit im Service waren top.

## Herbstanlass

Unter der neuen Bezeichnung Herbstanlass hat der Verein, zusammen mit der Stadt Illnau-Effretikon, zu einem unvergesslichen Abend eingeladen. Gegen 150 Teilnehmende durften wir begrüssen. Das Forum Theater Zürich zeigt uns in eindrücklicher Weise auf, wie gefährlich die verschiedenen Betrugsarten immer noch sind. Dank der tatkräftigen Unterstützung durch Judith Hartmann war dem Anlass ein voller Erfolg beschieden. Herzlichen Dank. Vorgängig durften unsere Mitglieder an dem vom Verein offerierten Apéro teilnehmen.

## Salute'66

Wir haben es nochmals versucht. Die Stadt Illnau-Effretikon und unser Verein haben dieses Jahr zwei Jahrgänge zusammengenommen und in den Stadthausaal eingeladen. Rund 80 Personen, neue 66er und Vertretungen der diversen Organisationen haben sich angemeldet. Nach Kurzreferaten von Brigitte Röögli (Stadträtin von Illnau-Effretikon) Pia Lienhard (Gemeinderätin aus Lindau), Judith Hartmann (Altersbeauftragte der Stadt) sowie dem Vereinspräsidenten erfolgte ein schöner Austausch bei einem Apéro. Bruno Lobsiger rief eindringlich zur Mitarbeit in unserem Verein auf. «Wir brauchen Sie!».

## Tag der offenen Tür im Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen

Am 3. Juni 2023 öffnete das APZB ihre Türen. An mehreren Ständen haben verschiedene Organisationen ihre Arbeiten gezeigt. So war auch unser Verein aktiv mit einem Stand dabei. An diesem sehr gut organisierten Anlass, in einem tollen Ambiente, konnten viele Kontakte geknüpft werden. Ursi Studer und Bruno Lobsiger genossen die gute Gelegenheit zu vielen Begegnungen mit der Bevölkerung. Wir werden wieder dabei sein, wenn das APZB dazu aufruft.

## **Freiwilligenarbeit**

Freiwilligenarbeit ist das Fundament für gutes Funktionieren von Vereinen. Viele Aufgaben könnten wir in unserem Verein ohne das freiwillige Engagement nicht durchführen. Auf den Aufruf im Mai haben sich 11 Freiwillige gemeldet, die uns aktiv im einen oder anderen Bereich unterstützen möchten. Der erste Einsatz folgte dann im November für den Versand unserer Broschüren und Flyer an alle 65+ in der Stadt Illnau-Effretikon sowie Lindau. Herzlichen Dank. Im 2024 geht es dann weiter. Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit bei verschiedenen Projekten. Mein Dank geht auch an Ursi Studer. Sie betreut aktiv die neuen Freiwilligen.

## **Finanzen**

Wir können auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken. Das Rechnungsergebnis weist einen Überschuss von beinahe CHF 5'000.- aus. Der Finanzbericht von Christian Meyer wird an der Versammlung vorgetragen. All unseren Unterstützern sprechen wir auch an dieser Stelle unseren herzlichen DANK aus.

Das Vereinsvermögen beträgt zum 31. Dezember 2023 über CHF 71'000.-. Damit ist der Fortbestand des Vereins mehr als gesichert.

Da es nicht unser Ziel ist, das Vereinsvermögen weiter zu erhöhen, werden wir auch vermehrt Aktionen durchführen, welche unser Verein finanziell zusätzlich unterstützt.

## **Zusammenarbeit mit anderen Institutionen**

Mit den Ortsvertretungen der ProSenectute pflegen wir weiterhin eine gute Zusammenarbeit. Die Veranstaltungen sind für alle offen und die entsprechenden Programme werden jeweils in den Medien publiziert. Pro Senectute Kanton Zürich konnte uns im vergangenen Jahr wegen einer Praxisänderung des Bundes leider nicht mehr unterstützen. Ob nachträglich doch noch ein Beitrag gesprochen werden kann, ist zum Zeitpunkt der Drucklegung noch offen.

Im April und Oktober durften wir zusammen mit der Ortsvertretung Illnau-Effretikon einen Aussand an alle Einwohnerinnen und Einwohner 65+ durchführen. Dieser Versand gibt uns die Möglichkeit, unseren Verein einem grösseren Publikum bekannt zu machen und auf unsere vielseitigen Veranstaltungen und Kurse hinweisen. Wiederum führten wir diesen Aussand auch mit der Ortsvertretung Lindau durch.

## **Informationen und Öffentlichkeitsarbeit**

Die Broschüre "Meine neue Freiheit" in der 3. Lebensphase fand wiederum grossen Anklang. Über die vielen Reaktionen haben wir uns sehr gefreut.

Für die Gemeinde Lindau bietet uns die monatliche Ausgabe des "Lindauers" eine ausgezeichnete Möglichkeit, uns an die Einwohnerinnen und Einwohner zu richten. Vielen Dank an die Gemeinde Lindau für diese Unterstützung, sind die Beiträge und Inserate doch für unseren Verein kostenlos.

Verschiedene Aufrufe zur Mithilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit blieben bis Ende 2022 leider ohne Erfolg.

## Wahlen

Gemäss Statuten wird im Zweijahresrhythmus die Geschäftsleitung zur Wiederwahl vorgeschlagen.

Es liegen in diesem Jahr keine Demissionen vor. Die Vereinsversammlung bestätigt die Wahlen einstimmig.

Präsident:	Bruno Lobsiger
Vizepräsidentin:	Ursi Studer
Aktuarin:	Erika Graf-Rey

Die übrigen Geschäftsleitungsmitglieder werden en globo wiedergewählt:

Erica Dietrich-Bader, Beatrice Früh, Margrit Manser, Christian Meyer und Gloria Rauh.

Auch die beiden Revisoren, Kurt Eichenberger und Stefan Kammerlander, werden mit Akklamation bestätigt.

Bruno Lobsiger gibt bekannt, dass die nun folgende Amtsperiode (2023-2025) seine letzte sein wird. Er wird aus gesundheitlichen Gründen das Präsidium im Frühjahr 2025 zur Verfügung stellen. Des weiteren haben auch Ursi Studer und Erika Graf-Rey ihren Rücktritt erklärt.

Der noch zu ernennenden Findungskommission steht nun eine schwere Aufgabe bevor. Wie soll es mit unserem Verein weitergehen und müssen evtl. bestehende Strukturen aufgebrochen werden? In diese Findungskommission werden auch Brigitte Rööfli, Stadträtin, Judith Hartmann, Verantwortliche Alter und Gesundheit, aber sicher auch externe Personen involviert werden. Auch die bisherigen Amtsinhaber stellen sich zur Verfügung.

## Vereinsgruppen

Unsere zahlreichen Vereinsgruppen konnten viele geplanten Aktionen, Veranstaltungen und Kurse durchzuführen. Allen Beteiligten, den Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern und den vielen Helfenden ein grosses Kompliment, verbunden mit einem riesigen DANKESCHÖN. Alle Informationen zu den Gruppen sind den Berichten der Vereinsgruppen zu entnehmen.

Im **Lesezirkel Französisch**, treffen sich jeweils 9 unentwegte «francophone» um in besonderen Büchern zu stöbern. Herzlichen Dank an Emma Kündig, die uns wie immer gekonnt durch unsere Literatur führte. Das Weihnachtsessen zeigte einmal mehr die schöne Zusammengehörigkeit in unserem Team auf.

## Benevol

Judith Hartmann und Bruno Lobsiger nahmen am Impulstag der Benevol in Rapperswil teil. Thema war, wie man freiwillige Helferinnen und Helfer aktiv unterstützen kann. Eine gelungene Veranstaltung.

## Projekte

Unser Strategieteam ist weiter daran, neue Projekte auszudenken und zu verwirklichen.

*Spiel, Bewegung und Begegnung* wird auch 2024 unser Motto sein.

Unter der Leitung von Ursi Studer werden unsere Freiwilligen bei der Umsetzung der Projekte massgeblich beteiligt sein.

## Datenschutzgesetz (DSG)

Das neue Datenschutzgesetz hat auch unseren Verein erreicht. Christian Meyer und der Präsident haben das Thema aufgegriffen und zu einem einheitlichen Dokument veröffentlicht. Es ist auf der Website des Vereins aufrufbar.

## Fazit

Die vielen tollen Reaktionen, der grosse Aufmarsch an unseren Veranstaltungen belohnen uns für die vielen Stunden, die wir für unsere Mitglieder aufwenden. Es macht jedes Mal Freude, die lachenden Gesichter zu sehen und den vielen Diskussionen zuzuhören.

## Dank

Ich danke allen Vereinsmitgliedern für die aktive Teilnahme. Auch den Mitgliedern der Geschäftsleitung, des Vorstandes, dem Revisoren Team, den Gruppenleitenden sei ein herzliches Dankeschön gewidmet. Dankbar sind wir auch den Behördenmitgliedern der Gemeinden und Frau Judith Hartmann von der Fachstelle Alter und Gesundheit der Stadt Illnau-Effretikon für die Unterstützung.



Januar 2024

Bruno Lobsiger  
Präsident "lebensphase3"

## Verein "lebensphase3"

Märtplatz 19  
8307 Effretikon

[www.lebensphase3.ch](http://www.lebensphase3.ch)  
E-Mail: [admin.lp3@bluewin.ch](mailto:admin.lp3@bluewin.ch)

## Jahresberichte 2023 der Vereinsgruppen

---

### Bildung und Kultur

Im Januar fingen wir unser Jahresprogramm mit dem lang ersehnten Besuch von *Franz Hohler* im Stadthausaal an. Er hatte veranlasst, dass ein Buchladen auf einem Tisch im Saal eine Auswahl seiner Bücher präsentierte. Nach seinem Vortrag war er bereit, die gekauften Bücher zu signieren. Sein Vortrag war ein einmaliges Erlebnis, das fast 200 Besucherinnen und Besucher genossen. Was im Voraus als risikofreudig erschien, endete mit einem Überschuss!



Im Februar fand ein sehr kompetent präsentierter Vortrag von Prof. Urs von Gunten von der Eawag zum Thema Trinkwasser in der Schweiz – Herkunft, Qualität und Aufbereitung statt. Gut 30 Personen nahmen daran teil.

In unserem abwechslungsreichen Programm fand Ende März ein Bilderbericht von Bernhard Rauh statt: Spitzbergen – 1000 Kilometer zum Nordpol. 40 Teilnehmende waren im Stadthausaal, um diese eindrückliche Reise mitzuerleben.

Auch im 2023 fanden keine Veranstaltungen im Sommerhalbjahr statt. Erst im September machten wir im Rahmen der Kulturwochen der Stadt Illnau-Effretikon mit. Zusammen mit dem Familienverein Effretikon luden wir die Tösstaler Marionetten mit ihrer Vorstellung von Ronja Räubertochter ein. Die Idee war, ein Generation übergreifendes Publikum zu erreichen. Tatsächlich erschien ein sehr gemischtes Publikum, aber nicht ganz so zahlreich wie erhofft. Alle Anwesenden genossen die Präsentation sehr. Da wir die Werbung übernommen und für einen Techniker des Stadthausaals bezahlt hatten, reduzierten die Tösstaler Marionetten ihre Gage. Der Familienverein zahlte, wie vereinbart Fr. 1'000.- und schliesslich überwies die Spiess-Mohn Stiftung, die wir angefragt hatten, auch noch Fr. 1'000.-. Eine wunderbare Überraschung!

Anstelle der im Oktober geplanten Vorstellung von Hilfsmitteln für ältere Menschen – verschoben auf den nächsten Frühling als grossen gemeinsamen Anlass mit Pro Senectute und der Stadt – durften wir von der Rega einen sehr informativen und interessanten Vortrag über die vielfältige Arbeit der Rettungsflugwacht hören. Mehr als 30 Personen erschienen, und die Hälfte von ihnen meldete sich für eine Besichtigung Ende November in Kloten an. Wir als Vorbereitungsgruppe beschlossen, der Rega als Dank eine Spende von Fr. 300.- zu überweisen.

Im November war Monika Schmid, die pensionierte Leiterin der Katholischen Kirche St. Martin in Effretikon, eingeladen. Die grosse Zahl der Anwesenden offenbarte die Beliebtheit von Monika Schmid. Ihr Vortrag über Spiritualität im Alter war sehr ansprechend.

An dieser Stelle möchte ich Chris und Mike für die grosse Unterstützung danken, die wir auch dieses Jahr bei den Veranstaltungen im Stadthausaal erhielten – sehr hilfsbereit! Für uns als sehr vorteilhaft erwies sich auch ein neues, günstiges Angebot des Regio, auf den Vereinsseiten mit Wort und Bild für jede von unseren Veranstaltungen werben zu können. Danken möchte ich vor allem auch meinem Team für alles Mitdenken und Mitwirken!

Unsere letzte Veranstaltung fand im kleinen Rahmen im Hotzehuus in Illnau statt. Einmal mehr entführte uns Theresia Baker mit ihren Märchen in eine andere Welt – diesmal musikalisch umrahmt vom Gentlemen Duo von Armin Heinimann. Der anschliessende Kaffee und Kuchen gab uns allen einen schönen Jahresabschluss.

Für die Gruppe

Gloria Rauh

### **Geburtstagsgrüsse für Senioren**

*Gruppe Effretikon, Kyburg und Lindau*

Unsere Versandchefin freute sich, dass die Ende 2022 bestellten Adressetiketten und -listen zum ersten Mal nach dem Geburtsdatum geordnet von den Gemeindeverwaltungen geliefert wurden. Das vereinfachte ihre Arbeit sehr.



Als wir mit der Mandala-Serie für den Versand ab Frühling 2023 fertig waren, experimentierten wir mit verschiedenen Methoden und einigten uns auf mit Geschenkpapier gewobene Herzen für die neue Serie. Ein Geschenk in Form von unterschiedlich gemusterten Papierbogen ergänzte unsere Möglichkeiten und machte besonders Freude.

Nach den Sommerferien wurden wir wieder vom Gemeindepräsident von Lindau verwöhnt. Er lud uns zum Mittagessen im Café Raindli in Winterberg ein, verbrachte mehrere Stunden mit uns und beschenkte uns am Schluss noch zusätzlich – ein sehr grosszügiges Dankeschön dafür, dass wir seine älteren Gemeindemitglieder mit Geburtstagskarten beschenken.

Einmal mehr bemühte sich unser Kalligraf den von der Gruppe neu ausgewählten Text für das Beiblatt schön zu gestalten. Von zahlreichen Adressaten unserer Karten erhalten wir Dankesbriefe, teilweise mit einem Trinkgeld, was uns erlaubte, vor den Sommerferien einen Glacé- oder Kuchentreff zu machen. Ende Jahr konnten wir gemeinsam im Restaurant Villa Barone ein Mittagessen geniessen.

Es macht Freude, gemeinsam zusammen zu arbeiten.

### *Gruppe Illnau und Höfe*

Die Illnauer Gruppe konnte während dem ganzen Winterhalbjahr im Pfarrhaus in Illnau arbeiten. Ihre Serie für das Jahr 2023 war im Frühling 2023 schon fertig. Ab Oktober entstand die neue Serie mit Serviettentechnik für das Jahr 2024.

Im Pfarrhaussaal gibt es jedes Mal nach der Arbeit einen gemütlichen Abschluss mit selbst gebackenem Kuchen und Kaffee oder Tee zu gestalten. Am Schluss einer Serie wird im Frühling im Restaurant Rössli in Illnau mit Glacé gefeiert.

Für die Gruppe

Gloria Rauh

## ComputeriA

Von den 52 möglichen Montagen war die ComputeriA im Berichtsjahr an 42 Tagen geöffnet. Es konnten gesamthaft 89 Ratsuchende unterstützt werden, genau gleich viele wie im Vorjahr. Wie schon in den letzten zwei Jahren blieb die ComputeriA während der Sommerferien geschlossen. Einzelne Notfälle wurden per Telefon oder Hausbesuch behoben.



Finanziell erreichten wir mit Unkostenbeiträgen von Fr. 1'087.70 – statt Fr. 1'227.50 - nur rund 90% des Niveaus des Vorjahres. Bei einer gleichbleibenden Anzahl bedienter Personen arbeiteten wir vielleicht etwas effizienter?

Ungewöhnlich in diesem Jahr war die Unterstützung für eine Frau aus der Ukraine, deren Laptop nicht mehr funktionierte. Ein Teammitglied verschaffte ihr einen günstigen Ersatz und einen kleinen Laptop für ihren Sohn im Kindergartenalter, damit er sich am Lernprogramm für ukrainische Flüchtlinge in der Schweiz beteiligen kann.

Auch im vergangenen Jahr hielten wir keine Sitzungen ab. Anliegen und Einsatzpläne wurden per E-Mail diskutiert und bereinigt. Im Sommer genossen wir bei Sonne und Wärme ein gemeinsames Mittagessen im provisorisch dislozierten Restaurant Bahnhöfli in Effretikon.

Wir schauen auf ein erfolgreiches Jahr zurück, das wir dank dem Engagement eines motivierten, gut eingespielten Teams gut gemeistert haben.

Für die Gruppe

Peter Rauh

## Fahrdienst

Der Fahrdienst läuft wieder auf vollen Touren: Vom November 2022 bis Dezember 2023 wurden 1'803 Fahrten durchgeführt. Dabei wurden 33'558 Kilometer zurückgelegt. Dies ist nur bedingt vergleichbar mit dem Vorjahr, da die Zahlen für 14 Monate gelten. Das Geschäftsjahr wurde aus praktischen Gründen für die Zukunft dem Kalenderjahr angepasst.



Unsere zwei Disponentinnen sind jeden Arbeitstag für die Fahrgäste erreichbar, damit deren Anfragen möglichst vollständig positiv beantwortet werden können, und unsere zurzeit 18 Fahrer und Fahrerinnen geben das Beste, um die Wünsche zu erfüllen. Ihnen allen gebührt mein herzlicher Dank für diesen Einsatz! Leider gibt es doch hin und wieder allzu kurzfristige Anfragen, für die kein Fahrer gefunden werden kann.

Am 21. September konnten wir im Hotzehuus unser Fahrertreffen durchführen. Bei Speis und Trank wurden Probleme besprochen und Anregungen aufgenommen. Die Fahrerinnen und Fahrer schätzen diese Möglichkeit des Austausches sehr, da sie das ganze Jahr auf sich selbst gestellt sind.

Für die Gruppe

Margrit Manser

## "Repair-Shop" Seniorenwerkstatt

Nun können wir schon zum zehnten Mal über ein weiteres erfolgreiches Jahr der Seniorenwerkstatt bzw. des Repairshops berichten. Auch im verflossenen Jahr konnten wir wöchentlich den Reparaturdienst anbieten. So kamen wir wieder wie in den früheren Jahren auf ca. 500 Mannstunden Reparaturzeit. Wir konnten viele defekte Gegenstände, Apparate, Elektrogeräte, wie Kaffeemaschinen, Handmixer und Bügeleisen, Kleinmaschinen und sogar Rollatoren für Bewohner des AZB reparieren. Für Jugendliche, die im Jugendhaus verkehren, reparierten wir Fahrräder Kickboards und manchmal gaben wir den Jugendlichen Hilfestellungen, wenn sie etwas selbst reparierten. Auch für das Jugendhaus konnten wir einige Reparaturen ausführen.



Viele Besitzer zeigten sich sehr dankbar, die lieb gewordenen Sachen wieder funktionsfähig abzuholen zu können. Dies zeigten sie oft mit einem „Batzen“ in die Kaffeekasse. Die Reparaturerfolgsquote lag bei ca. 80%.

Nebst Nähmaschinen, Staubsaugern, Luftbefeuchtern und Kaffeemaschinen konnten wir Gartengeräte wieder funktionsfähig machen. Die Liste der zu reparierenden Sachen reichte vom Bügeleisen über Kinderspielsachen, Schmuck und elektrischen Apparaten zu elektronischen Geräten. Wir versuchen das Unmögliche möglich zu machen, nach dem Motto „Alle sagten: Das geht nicht. Dann kam einer, der wusste das nicht, und hat’s einfach gemacht“. Die beruflichen Erfahrungen des Seniorenteams sind der Garant, dass wir kaum einen Auftrag zurückweisen müssen.

Dass Kunden und Kundinnen nicht mehr in die Werkstatt eintreten dürfen behalten wir bei. Nach der Anmeldung durch ein Klingeln holen wir ihre defekten Sachen vor der Eingangstüre ab. Leider ist auch im Sommer ein qualifizierter und erfahrener „Tüftler“ des Reparaturteams verstorben. Seit Anfang Jahr können wir auf die Mithilfe eines „jungen“ Seniors zählen, der mit seiner beruflichen und Lebenserfahrung gut ins Team passt und arbeitet.

Die Arbeit erfüllt uns mit Freude, wenn wir damit für die Umweltschonung und gegen die Wegwerfgesellschaft einen kleinen Beitrag leisten können.

Bei dieser Gelegenheit danken wir der Stadt und dem Team des Jugendhauses, dass wir die Werkstatt kostenlos betreiben dürfen.

Um weiterhin der grossen Nachfrage nach Reparaturleistungen Folge leisten zu können, ist die Werkstatt zu eng und zu klein. Noch immer suchen wir deshalb in Effretikon Zentrumsnähe einen Werkstattraum von mindestens 40m<sup>2</sup>.

Angebote bitte an die Werkstattleitung (052 346 01 08 oder 079 645 12 36) e-mail: [d.a.nu@gmx.net](mailto:d.a.nu@gmx.net).

Für die Gruppe

Daniel Nufer

## Seniorenchor

Für den Seniorenchor lebensphase3 war es wieder wie vor der Pandemie. Alle Proben konnten ohne Verschiebungen oder Ausfälle stattfinden. Leider mussten wir Abschied nehmen von einem langjährigen Sänger. Wir werden unseren Freund stets in guter Erinnerung behalten.



Freude haben dem Chor die beiden Konzerte im Altersheim gemacht, Sommer und Winter. Wir haben eine gute Unterstützung der Bevölkerung. Man kann sagen eine richtige Fangemeinschaft. Danke an alle die den Chorgesang lieben.

Die alljährliche Chorreise – mit den Pfarrgass-Singer Winterthur – führte uns nach Sattelegg. Wie sich das gehört ein schöner Tag oder präziser gesagt « e gfreuti sach ».

Unserer Dirigentin danken wir recht herzlich für Ihre Geduld und abwechslungsreichen Proben. Danken möchten wir der Geschäftsleitung und allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom APZB für die gute Zusammenarbeit.

Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen. Proben alle 2 Wochen im Saal APZB Freitagmorgen. Nähere Angaben unter [www,lebensphase3.ch](http://www.lebensphase3.ch)

Singen weckt die Lebensgeister und bringt Freude in unseren Alltag. Fröhliches Zusammensein in der Cafeteria im Alterszentrum beenden die Chorprobe.

Für die Gruppe

Alwin Bachmann

## Sprachen

Leider sind einige unserer Sprachkurs-Teilnehmenden altershalber ausgetreten.

Die Sommer-STUDIEN-Reisen in die jeweiligen Sprachregionen sind immer etwas Besonderes im Jahresablauf und wurden auch dieses Jahr rege benutzt. Ein grosser Dank gehört den Lehrerinnen für Ihren organisatorischen Gross-Einsatz. Reiseziele 2023 waren :

Torino, Modena, Neuchâtel.



Der Start der Sprachkurse 2023 / 2024 war am 24. Oktober 2023 mit 110 Teilnehmenden

11 Englisch-Kurse	mit 58 Teilnehmenden
4 Französisch-Kurse	mit 18 Teilnehmenden
7 Italienisch-Kurse	mit 30 Teilnehmenden
1 Spanisch-Kurs	mit 4 Teilnehmenden

Durch Corona bedingt besuchen immer weniger Teilnehmende die Sprachkurse. Deswegen gibt es ab vier Teilnehmenden Kleingruppen-Zuschläge. In kleineren Gruppen kann ja umso mehr profitiert werden. Um das Defizit der Gruppe Sprachen zu verkleinern, hat die Geschäftsleitung der Lebensphase3 beschlossen, das Kursgeld anzuheben.

Unsere Lehrerinnen freuen sich darauf, mit den Sprachkurs-Teilnehmerinnen und Teilnehmer weiterhin mit abwechslungsreichen und entspannten Stunden in die Unterrichtssprache einzutauchen. Vielen herzlichen Dank für den grossen geleisteten Einsatz.

Für die Gruppe

Erica und Peter Dietrich-Bader

### **Spiel, Spass und Bewegung**

Unter dieser Bezeichnung werden Aktivitäten zusammengefasst, die für sich allein zu wenig umfangreich sind, um eine eigene Gruppe zu bilden. Im Jahr 2023 waren dies:

#### **Kräuterspaziergang**

Eine Gruppe von 18 Personen trafen sich im Naturschutzgebiet «Örmis» Bisikon.



Andrea Fürer, Phytopraktikerin von Fehraltorf, führte uns professionell durch die Vielfalt der Wildkräuter. Bereits nach ein paar Schritten ins Naturschutzgebiet fanden wir eine Vielzahl von Wildkräutern, wie zum Beispiel die Sauerampfer, der Ehrenpreis oder das Gänseblümchen.

Frau Fürer erklärte uns, dass die Natur uns viele Pflanzen für die Küche, aber auch sehr gute Heilpflanzen, wie zum Beispiel der Spitz- und Breitwegerich, anbietet.

Wir erfuhren, dass der Bärlauch als ganze Pflanze in der Küche angewendet wird. Zu Beginn die Blätter, später die Knospen dann die Blüten und am Schluss die Wurzel.

Wenig später trafen wir auf die «Ährige Teufelskralle», welche im Öl gebraten und mit wenig Salz sehr fein schmeckt.



Für die Gruppe

Ursi Studer

## Line Dance

Im Januar startete der Kurs mit 14 begeisterten Tänzerinnen. Mariella Schellenberg (Tanzlehrerin vom Winti Linedancers) hat mit uns auch dieses Jahr wieder mit vollem Elan die Tänze vertieft und neue beigebracht. Neue Tänze lernen wir nebst den Mittwochkursen auch beim Active City, welches jedes Jahr von der Stadt Illnau-Effretikon im Juni im Moosburgareal, Effretikon stattfindet.



Ende Jahr waren es bereits 22 Tänze, welche wir mehr oder weniger beherrschen. So konnten wir an der Musikfestwoche im August in Winterthur und am Jubiläumsanlass im Pflegezentrum Bächli in Bassersdorf unser Können vorzeigen.

Einige von uns wagten auch eine Buchung für Line Dance Ferien in Oberstaufen, was weitere Erfahrungen im Line Dance brachte. Auch das Line Dance Schiff auf dem Zürichsee wurde von einigen Tänzerinnen besucht. Es war ein schöner Abend mit alten- und neuzeitlicher Line Dance Musik.



Für die Gruppe

Ursi Studer

## Minigolf

Das Minigolf-Turniere im Mai 2023 im Eselriet war sehr gut besucht, die Kapazität war ausgeschöpft. Das Herbstturnier fiel dem schlechten Wetter zum Opfer. Vielen Dank an das Organisationsteam unter der Leitung von Catherine und Erwin Zehr.

## Tai Chi / QiGong

Diese Kurse, welche von Karin Braun alias Jacky Jane privat durchgeführt werden, fanden auch bei unseren Mitgliedern grossen Anklang. Lebensphase3 hat sich deshalb entschlossen, einen Teil der Kurskosten zu subventionieren, damit die Kurse unseren Mitgliedern vergünstigt angeboten werden können. Im Herbst 2023 haben 11 Teilnehmerinnen und Teilnehmer davon profitiert. Dieser Erfolg freut uns natürlich.

## Pétanque

Pétanque lebte auch 2023 im Moosburgpark! An 30 frönten insgesamt etwa 330 Personen. An zwei Tagen nur fiel das Spiel wegen Regens aus. Leider mussten wir uns im Sommer von einer unserer Spielerinnen verabschieden. Annebeth Wyss ist unerwartet verstorben. Wir drücken Beat unser herzliches Beileid aus.



Für die Gruppe

Christian Meyer

## Wandergruppe

22 Wanderungen konnten wir in diesem Jahr durchführen mit gegen 600 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Das Wandern ist schon bald zum Volkssport geworden. Es ist schön, gemeinsam in der Natur neue Energie zu tanken und es tut der Gesundheit gut, stärkt Körper und Seele!



Die meisten Touren dauerten zwischen 2 1/2 bis 4 Stunden und oft waren wir irgendwo in Mittelland unterwegs. So im Kanton Zürich, Aargau, Zug, Schaffhausen, Thurgau, Glarus usw. Wir wanderten an Flussufern, Rebbergen vorbei, stiegen auf Aussichtstürme und bewunderten die Aussicht auf Seen und Berge.

Um Teilnehmenden, die etwas älter geworden sind oder generell die Kameradschaft zu pflegen, hatten wir Anfang Juli unseren beliebten Grillplausch im Butzenried organisiert welcher wiederum ein voller Erfolg war.

Personelles:

Seit Anfang Jahr stiess Magdalena Mirer zu unserem Wanderleiterteam und ist mit ihrer offenen kommunikativen Art sehr beliebt.

Das Wanderprogramm 1. Halbjahr 2024 ist auf der Internetseite der lebensphase3 für jedermann aufgeschaltet und wir freuen uns auch im nächsten Jahr schöne Wanderungen durchführen zu dürfen.

Für die Gruppe

Lothar Annaheim

## Verein "lebensphase3"

Märtplatz 19  
8307 Effretikon

[www.lebensphase3.ch](http://www.lebensphase3.ch)  
E-Mail: [admin.lp3@bluewin.ch](mailto:admin.lp3@bluewin.ch)