# QUARTIERARBEIT SONNHALDE

# WHAT'S UP SUNNHALDE

## *Sommer 2026*

## EVENTS

### *Quartierfest*
*Samstag, 5. September*
*17.00 – 22.30 Uhr*

Das legendäre Quartierfest ist zurück! Mit Live-Musik von der Band The Murphys, internationalen Foodständen, Angeboten für Kinder & Jugendliche und vielem mehr.

Wir freuen uns auf Sie!
Es sind alle herzlich willkommen!

### *Winterzauber*
*Freitag, 4. Dezember*
*17.00 – 21.00 Uhr*

Am Feuer können Schlangenbrot und Würste gebraten werden, es gibt Glühwein, Punsch und Suppe.

Die Tannenbäume können im Anschluss reserviert und gegen einen kleinen Beitrag als Weihnachtsbaum mit nach Hause genommen werden.

Für das ganze Quartier!
Keine Anmeldung nötig.

### *Friedenslicht*
*Montag, 14. Dezember*
*17.00 – 20.00 Uhr*

Das Friedenslicht leuchtet zur Weihnachtszeit in über 30 Ländern – seit 25 Jahren auch in der Schweiz.
Besuchen Sie uns im BZ und nehmen Sie das Licht mit einer eigenen Kerze mit nach Hause. Für Getränke ist gesorgt – über süsse oder salzige Köstlichkeiten freuen wir uns sehr.

Es sind alle herzlich willkommen!
Keine Anmeldung nötig.

## REGELMÄSSIG

### *60+ Treff Jassen*
*Montag, 13.30 – 16.00 Uhr*

Hier wird fleissig gejasst. Auch Anfänger und Anfängerinnen sind willkommen!

Kostenlos, keine Anmeldung nötig.
Ausfall in den Schulferien.

### *60+ Treff Spiel und Spass*
*Montag, 13.30 – 16.00 Uhr*

Es werden verschiedene Gesellschaftsspiele gespielt: Karten, Dog, Rummy, Billard, Kegeln u.v.m.

Kostenlos, keine Anmeldung nötig.
Ausfall in den Schulferien.

### *Eltern-Kind-Treff*
*Dienstag, 16.00 – 18.00 Uhr*

Kinder können gemeinsam spielen und neue Freunde finden, während sich Eltern bei einem Kaffee austauschen und vernetzen.

Für Eltern mit Kleinkindern bis Kindergarten.
Kostenlos, keine Anmeldung nötig.
Ausfall in den Schulferien.

### *Familien-Treff 1 x pro Mt.*
*Dienstag, 09.00 – 11.00 Uhr*

Mit den Kindern gemeinsam spielen, Spass haben und bei einem Znüni Kontakt knüpfen. Von einer Fachperson geleitet. www.Zeppelin-familien.ch

Für alle Eltern mit ihren Kindern von 0-4 Jahren.
Daten: 25.8. / 29.9./ 27.10./ 24.11./ 8.12./ (Weitere Daten folgen)

Kostenlos, keine Anmeldung nötig.

### *Sprechstunde im Quartier 60+*
*Montag, 09.00 – 11.00 Uhr*

Haben Sie Fragen zu Themen wie: Wohnen im Alter, Finanzierungsfragen, Hilfsmittel für den Alltag, Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung usw. Das Team der Anlaufstelle unterstützt Sie gerne.

Kostenlos, keine Anmeldung nötig.

### *Kids-Treff*
*Mittwoch, 13.30 – 15.30 Uhr*

Im Kids-Treff wird gebastelt, gebacken, gespielt, gelacht und ausgetauscht.

Kinder ab dem Kindergarten dürfen alleine kommen, kleinere Kinder müssen von einer erwachsenen Person begleitet werden.

Das Bastelangebot richtet sich an Kinder ab dem Kindergarten bis zur 3. Klasse.
Kostenlos, keine Anmeldung nötig.
Ausfall in den Schulferien.

### *Mittelstufen-Treff*
*Mittwoch, 13.30 – 17.00 Uhr*

Für Kinder ab 4. bis 5. Klasse. Jöggelikasten, Billardtisch, Karten spielen, Musik hören und chillen.

Kostenlos, keine Anmeldung nötig.
Ausfall in den Schulferien.

### *Jugendtreff*
*Mittwoch, 13.30 – 18.00 Uhr*
*Donnerstag, 16.00 – 19.00 Uhr*

Hier können sich Jugendliche ab 12 Jahren oder ab der 6. Klasse treffen, gemeinsam mit dem BZ-Team Projekte umsetzen, Ausflüge unternehmen oder ihre Freizeit verbringen. Im Jugendraum können sie ihre Musik hören, gamen, töggelen u.v.m.

Kostenlos, keine Anmeldung nötig.
Ausfall in den Schulferien.

### *Girls-Point*
*Donnerstag, 16.00 – 19.00 Uhr*

Für alle Mädchen ab 12 Jahren oder der 6. Klasse. Alle sind mit ihren Ideen willkommen und gemeinsam entstehen neue Projekte. Chillen, tanzen, Musik hören und unter sich sein.

Kostenlos, keine Anmeldung nötig.
Ausfall in den Schulferien.

### *Yoga 60+*
*Donnerstag, 11.00 – 11.30 Uhr*

Yoga für ältere Menschen - keine Vorkenntnisse nötig!
Sanfte Körper- und Atemübungen fördern Beweglichkeit, Wohlbefinden und innere Ruhe.
Für mehr Balance im Alltag und ein gutes Körpergefühl.

Kosten: CHF 12.-

Anmeldung bis Mittwoch um 12 Uhr unter Tel. 044 840 10 51
Ausfall in den Schulferien.

### *Tavolata*
*Donnerstag, 11.45 Uhr*

Mittagessen für Seniorinnen und Senioren. Füreinander kochen, gemeinsam essen und sich austauschen.

Kosten: CHF 14.-

Anmeldung bis Montag um 11 Uhr unter Tel. 044 840 10 51
Ausfall in den Schulferien.

### *Quartierabend*
*Freitag, 18.30 – 22.00 Uhr*

Ein Abend für Begegnungen, mitten im Quartier. Kommt vorbei, bringt euch ein, tauscht euch aus und geniesst gemeinsam einen entspannten Start ins Wochenende.

Kinder nur in Begleitung von Erwachsenen.
Kostenlos, keine Anmeldung nötig.

REGENSDORF

**BZ Sonnhalde**
**Steinstrasse 24, 8106 Adlikon**
**044 840 10 51**
**quartierarbeit-sonnhalde@regensdorf.ch**
**www.quartierarbeit-sonnhalde.ch**

**Präsenzzeiten**
**Montag 14 - 16 Uhr**
**Mittwoch 9 – 11 Uhr / 14 – 16 Uhr**
**Donnerstag 11 – 14 Uhr**
**Freitag 18.30 - 22 Uhr**

**Liebe Nachbarinnen und Nachbarn**

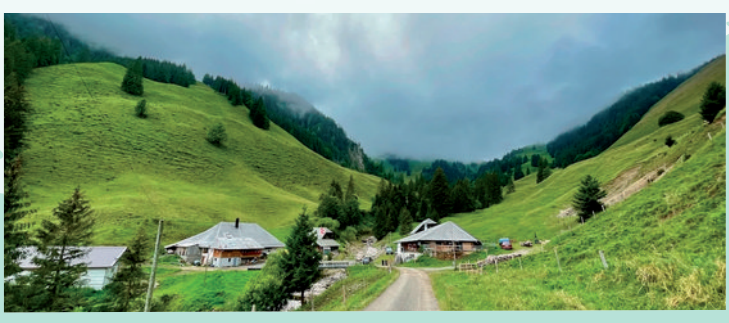
Unser Quartier lebt von Begegnungen und Miteinander. In diesem Newsletter erfahren Sie, was aktuell im Quartier läuft: Veranstaltungen, Treffpunkte und Angebote für Gross und Klein. Schauen Sie vorbei, lernen Sie neue Menschen kennen und gestalten Sie das Quartierleben aktiv mit!

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.quartierarbeit-sonnhalde.ch

Team der Quartierarbeit Sonnhalde

# GEMEINSAMER AUSFLUG 60+

### *Alp Langenegg*
*Donnerstag, 27. August, 09.00 – 17.00 Uhr*



Wir machen einen Ausflug zur Alp Langenegg in Blumenstein bei Thun. Die Alp liegt auf rund 1200 Metern über Meer und bietet einen freien Blick auf das Berner Oberland mit seinen markanten Gipfeln und grünen Hängen. Wir geniessen ein einfaches Mittagessen, und es gibt Zeit für einen kleinen Spaziergang oder zum Spielen.
Die Alp ist mit dem Auto erreichbar.
Wir bilden Fahrgemeinschaften.

Es sind alle herzlich willkommen! Anmeldung bis 20. August

# HERBSTFERIENKURSE

### *Kinder-Kochkurs*
*Mittwoch, 7. Oktober, 2026 09.45 –15.00 Uhr*

In unserem spannenden Kochkurs zaubern wir gemeinsam ein feines 3-Gänge-Menü. Die Kinder lernen spielerisch den Umgang mit frischen Zutaten, entdecken neue Geschmäcker und haben jede Menge Spass beim Schnippeln, Rühren und Anrichten.

Zum krönenden Abschluss geniessen wir unser selbstgekochtes Menü gemeinsam in gemütlicher Runde.

Für Kinder ab der 2. Klasse
Details erfährst du im BZ oder auf der Website.
Anmeldung bis 28.09.2026 (Teilnehmerzahl ist begrenzt)

### *Süsse Werkstatt*
*Donnerstag, 8. Oktober, 09:45 –15.00 Uhr*

In unserer süssen Werkstatt wird gerührt, geknetet, dekoriert und genascht! Gemeinsam stellen wir feine Leckereien her, die nicht nur super lecker schmecken, sondern natürlich auch mit nach Hause genommen werden dürfen.

Für Kinder ab 2. Klasse.
Details erfährst du im BZ oder auf der Website.
Anmeldung bis 28.09.2026 (Teilnehmerzahl ist begrenzt)

### *Herbst-Schatzsuche & Naturmandalas*
*Mittwoch, 14. Oktober, 10.30 –15.00 Uhr*

Gemeinsam gehen wir durch das Quartier und sammeln bunte Herbstblätter, Kastanien und weitere Naturschätze. Wir gestalten daraus, kreative Herbstbilder oder Naturmandalas zum Mitnehmen.

Für Kinder ab dem 2. Kindergarten.
Details erfährst du im BZ oder auf der Website.
Anmeldung bis 28.9.2026 (Teilnehmerzahl ist begrenzt)

### *Escape Game (One Piece)*
*Donnerstag, 15. Oktober, 10.00 –15.00 Uhr*

Ein geheimnisvoller Code wurde versteckt und kann nur durch Teamarbeit gelöst werden. Ihr knackt gemeinsam ein Rätsel, findet Hinweise und meistert Herausforderungen bis sich die Schatzkiste (das One Piece) öffnet.

Für Kinder ab 5. Klasse.
Details erfährst du im BZ oder auf der Website.
Anmeldung bis 28.9.2026 (Teilnehmerzahl ist begrenzt)

# GESUCHT

### *Vom Quartier – fürs Quartier*

Musikalisch begabte Menschen aus dem Quartier, die Freude daran haben, gelegentlich unsere Quartierabende am Freitag musikalisch zu begleiten.
Ob Gesang oder Instrument – wir freuen uns über jede musikalische Unterstützung!

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann melden Sie sich bei uns!

# CLEAN UP DAY 2026

### *Gemeinsames Engagement für eine saubere Schweiz*
*Freitag, 18. und Samstag, 19. September 2026*

Stören Sie Sich auch an Littering und möchten etwas dagegen unternehmen? Am Freitag, 18. und Samstag, 19. September 2026 haben Sie die Gelegenheit dazu: Organisieren Sie zusammen mit Ihrer Verwaltung oder mit der Quartierarbeit Sonnhalde eine Aufräum-Aktion und setzen Sie damit ein Zeichen gegen Littering für ein sauberes Quartier und eine saubere Schweiz.

# POP-UP

### *Vom Quartier – fürs Quartier*

In der ehemaligen BZ-Lokalität auf der Galerie entsteht ein neuer Pop-Up-Raum für Ideen und Begegnungen aus dem Quartier. Bewohnende sind herzlich eingeladen, den Raum mit eigenen Projekten, Angeboten oder Anlässen zu gestalten.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann melden Sie sich bei uns!

# RAUMVERMIETUNG

Für Kindergeburtstage, Familienfeste und Vereinsversammlungen etc. Raum mit Küche und Infrastruktur.

# VERSTÄRKUNG STELLT SICH VOR!

### *Vorpraktikum*

Hallo zäme

Mein Name ist Abyan, ich bin 24 Jahre alt und bin seit Anfang Mai Teil des Teams der Quartierarbeit BZ Sonnhalde. Ich absolviere hier mein halbjähriges Praktikum im Bereich Soziokulturelle Animation, bevor ich nächstes Jahr mein Studium in Sozialer Arbeit beginnen möchte. Ich freue mich sehr, euch alle kennenzulernen!

# FREIWILLIG

### *Gemeinsam fürs Quartier!*

Haben Sie Zeit, Ideen oder Freude am Mithelfen? Dann engagieren Sie sich freiwillig bei uns im Quartier – jede Unterstützung zählt, bringt Menschen zusammen und lässt Raum für neue Ideen und gemeinsame Projekte entstehen.

REGENSDORF

**Impressum**
**Redaktion: Team Quartierarbeit Sonnhalde**
**Druck: Sulser Group, Printcenter**

**Auflage: 950 Exemplare, erscheint zweimal pro Jahr**