

Gutes Benehmen will gelernt sein

Knigge-Kurs für Kinder in Affoltern



Korrektes Benehmen ist immer wieder gefragt. (Bild zvg.)

Wie grüsst und begrüsst man richtig? Warum sind Zauberwörter wie «Danke», «Bitte» und «Entschuldigung» wichtig? Wie hält man Messer und Gabel und warum gehören die Ellenbogen während des Essens nicht auf den Tisch? Gutes Benehmen will gelernt sein! Im Knigge-Workshop vom Samstag, 13. Juni, von 10 bis 13 Uhr lernen die Kinder während eines Dreigang-Menüs gute Umgangsformen,

Anstandsregeln, gute Tischmanieren und gegenseitigen Respekt im Umgang mit anderen Kindern und Erwachsenen. Nach dem Kurs erhalten alle Kinder ein Knigge-Kids-Büchlein und ein Diplom. (GS)

Anmelden unter Telefon 044 760 12 77 oder an kurse@familienzentrum-bezirk-afolltern.ch. Infos und komplettes Kursangebot unter www.familienzentrum-bezirk-afolltern.ch.

«Schoggifrüchte» selber machen

Frische Früchte und Schokolade, was für eine leckere Kombination! Selbst Frischobstmuffel werden hier schwach. Die schokoladigen Früchtchen sind der Hit bei den Kids!

Am Samstag, 9. Juni, von 10 bis 12 Uhr wird dieser Traum für alle Kinder wahr. An diesem Nachmittag dürfen die kleinen Konditoren unter Anleitung der erfahrenen Köchin Janine Schneider nach Herzenslust mit feiner Schokolade und Früchten experimentieren und dabei leckere Schokofrucht-Kombinationen herstellen.

Selbstverständlich können die feinen Köstlichkeiten am Schluss mit nach Hause genommen und mit der ganzen Familie geteilt werden. (GS)

Anmelden unter Telefon 044 760 12 77 oder an kurse@familienzentrum-bezirk-afolltern.ch. Weitere Infos und komplettes Kursangebot unter www.familienzentrum-bezirk-afolltern.ch.



Eine leckere Kombination. (Bild zvg.)

«Keine Angst vor kindlicher Angst»



Wenn Kinder Angst haben. (Symbolbild)

Das Leben mit Kindern ist reich an Gefühlen, denn die Erziehung ist eine hoch-emotionale Angelegenheit! Kinder können grösstes Glück schenken, aber auch in qualende Selbstzweifel stürzen. Eltern erziehen leichter und entschärfen Konflikte besser, wenn sie die Gefühle sowohl bei sich selbst, als auch bei ihren Kindern beachten.

In ihrem Referat am Samstag, 13. Juni, von 19.30 bis 22.30 Uhr, beschäftigt sich die kompetente Psychologin Irene Rohrer unter anderem mit Fragen zur kindlichen Angst und den eigenen Gefühlen dazu. So kann man lernen, welche Ängste entwicklungsbedingt auftreten und wie man sein Kind dabei unterstützen kann. (GS)

Anmelden unter Telefon 044 760 12 77 oder an kurse@familienzentrum-bezirk-afolltern.ch. Weitere Infos und komplettes Kursangebot unter www.familienzentrum-bezirk-afolltern.ch.

Affoltern.bewegt

Am kommenden Wochenende geht es los

Das Zusammenspannen von Jugendarbeit, Gemeinde, Vereinen und weiteren Organisationen hat sich gelohnt. Vor der Tür stehen ein attraktiver und spassreicher Start-Event und eine vielfältige Bewegungswoche von «Affoltern.bewegt».

Das Bewegungsprojekt «Affoltern.bewegt» wird kommenden Sonntag, 27. Mai, in der Turnhalle Stigeli mit einem Start-Event eröffnet. Von 12 bis zirka 16 Uhr wird getanzt, gespielt, geschossen, geworfen, gekickt und bewegt. Von Gross bis Klein und von Jung bis Alt sind alle herzlich eingeladen. Mitmachen erwünscht – ganz



Bewegung ist gesund und macht gemeinsam doppelt Spass. (Bild zvg.)

nach dem Motto: «Ausprobieren geht über Studieren.»

Es gibt viel zu erleben in dieser Woche. Gleich anschliessend an die

Startveranstaltung lockt nämlich die Bewegungswoche mit einer unglaublichen Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten. Begegnung, Spass und viel Neues kennenlernen – so könnte man die Bewegungswoche in ein paar Stichworten beschreiben.

Auf www.coopgemeindeduell.ch können sich alle Interessierten selber einen Blick verschaffen und weitere Informationen beziehen. Broschüren und Programme können zudem bei der Jugendarbeit oder auf der Gemeindeverwaltung (Sozialabteilung) bezogen werden.

Das Organisationsteam der Gemeinde Affoltern und der Jugendarbeit Affoltern freut sich über jede Teilnahme. *Stefan Trottmann*

Freestylewoche auf dem Kronenplatz

Die Jugendarbeit lädt zum Befahren der mobilen Skateanlage ein

Die Jugendarbeit Affoltern unterstützt seit einem Jahr Kinder, Jugendliche und Erwachsene bei der Suche nach einem permanenten Standort für die mobile Skateanlage. Sie organisiert im Zuge des diesjährigen Gemeindefests unter dem Motto Affoltern.bewegt von Dienstag, 29. Mai, bis Samstag, 2. Juni, die Freestylewoche auf dem Kronenplatz. Bereits zum zweiten Mal wird die Anlage auf dem Kronenplatz aufgebaut. Das Ziel ist es, den Affolter Freestylesportlerinnen und Freestylesportlern die Möglichkeit zu bieten, ihrer Leidenschaft in der näheren Umgebung nachzugehen. Dabei finden am Mittwochnachmittag und am Freitagabend kostenlose Workshops statt, weitere Infos dazu finden Interessierte auf www.ja-aaa.ch.

Das Angebot umfasst betreute Angebote wie offene Trainings mit gratis Verleihmaterial, Snack Bar und am Mittwochnachmittag und Freitagabend kostenlose Workshops mit Fachpersonen ohne Anmeldepflicht. Die Jugendarbeit wird unterstützt von Affolter Jugendlichen, die sich tatkräftig am Anlass beteiligen. Zwei der Jugendlichen wurden von der Jugendarbeit zu ihrem Engagement befragt: Kimo Ledermann (11 Jahre) und Melvin Gasser (11 Jahre):

Jugendarbeit: Kimo und Melvin ihr habt der Jugendarbeit 60 Unterschriften für einen fixen Freestylepark übergeben. Wie kam es dazu?

Kimo: Wir sind begeisterte Skateboarder. Ich nehme Unterricht im

Skillsparc in Winterthur, wo ich auch mein Interesse für diesen Freestylepark entdeckt habe.

Melvin: Kimo hat mich einmal mitgenommen. Seitdem fahren wir beide gerne Skateboard. Jetzt müssen wir, um auf einer guten Anlage zu üben, nach Winterthur oder Zürich fahren. Es wäre schön, wenn wir eine eigene Anlage in Affoltern hätten.

Kimo: Viele umliegende Gemeinden haben eine Skateranlage, wie beispielsweise Aegst, Bonstetten, Ottenbach. Die Jugendarbeit besitzt eine Anlage. Diese müsste nur noch aufgestellt werden. Wieso müssen wir nach Winterthur oder Zürich fahren? Das ist sinnlos und kostet uns mit dem Verkehr durch den Gubrist einen ganzen Nachmittag.

Was ist euer konkretes Anliegen?

Melvin: Wir möchten in unserer Freizeit in Affoltern üben können.

Kimo: Wenn wir eine fixe Anlage haben, können wir mehr üben. Wir möchten nicht auf unsere Eltern angewiesen sein, dass sie uns hinfahren oder Geld für den Zug geben müssen. Wir möchten selber entscheiden, wann wir üben.

Was macht ihr für euer Anliegen?

Melvin: Wir werden Werbung in der Schule machen für die Freestylewoche auf dem Kronenplatz. Damit unser Anliegen auf mehr Interesse stösst und bekannter wird.

Kimo: Wir werden weiterhin Unterschriften sammeln. Mehr können



Kimo (links) und Melvin setzen sich für Interessen der Skater ein. (Bild zvg.)

wir im Moment nicht machen, da wir auf die Gemeinde angewiesen sind.

Wo können sich Menschen, die auch unterschreiben möchten, melden?

Bei Kimo und Marvin mit dem Vermerk: Freestyle Park Affoltern unter ledermann.claudi@gmail.com.

Interview: Patrik Biber

Betreute Öffnungszeiten: Dienstag 15 bis 18 Uhr. Mittwoch 14 bis 18 Uhr, mit Workshop, von 14 bis 16 Uhr. Donnerstag 15 bis 18 Uhr. Freitag 15 bis 21 Uhr, mit Workshop von 18 bis 20 Uhr. Samstag 9 bis 12 Uhr. Infos auf www.ja-aaa.ch. Bei Fragen steht Patrik Biber (patrik.biber@vjf.ch, 044 761 40 42) zur Verfügung.

PUBLIREPORTAGE

Ratgeber Gesundheit

Die TCM-Therapie bei Arthrose

Arthrose ist eine Krankheit der Gelenke, bei welcher der knorpelige Überzug des Gelenkknochens zerstört wird. In den Gelenken stossen dadurch Knochen auf Knochen. Betroffen sind einerseits die peripheren Gelenke der Extremitäten wie auch die kleinen Gelenke der Wirbelsäule.

Die Arthrose ist eine chronische und sich allmählich verschlechternde Erkrankung, die vor allem Leute im mittleren und höheren Lebensalter betrifft. Die Ursache ist nicht vollständig geklärt, es spielen sicher anlagebedingte und mechanische Faktoren eine wichtige Rolle.

Die Arthrose äussert sich zuerst durch Schmerzen und im späten Verlauf durch Funktionseinschränkungen der betroffenen Gelenke. Bei betroffenen Personen können schon nach weniger als 10 Minuten Bewegung die Hüften derart schmerzen, dass sie nicht mehr gehen können.

In der Behandlung kennt man eine konservative Methode, in der man mit schmerzlindernden Massnahmen behandelt. Durch die Schmerzlinderung kann die Funktionsfähigkeit der Gelenke erhalten oder verbessert werden. Falls trotz diesen Massnahmen die Schmerzen weiter bestehen, wird manchmal ein chirurgischer Eingriff notwendig.

Zu den konservativen Methoden gehören neben Schmerzmitteln, Injektionen und Physiotherapie auch die Traditionelle Chinesische Medizin. Die TCM-Therapie zeigte in vielen Studien eine vergleichbare Wirkung wie die



Die Traditionelle Chinesische Medizin beruht auf einer ganzheitlichen Betrachtungsweise des menschlichen Organismus.

Behandlung mit Medikamenten und Injektionen, ist im Gegensatz zu diesen aber meist nebenwirkungsfrei. Die Therapie mit TCM wirkt auch nachhaltig, nach einer Behandlungsserie werden die Schmerzen häufig für mehrere Mo-

nate, gelegentlich bis zu drei Jahren gelindert. Die Auswertung der Behandlung bei 1177 Arthrose Patienten von MediQi zeigte, dass bei 92 Prozent der Patienten eine Besserung erzielt werden konnte.

TCM Mit dem Ziel, die Leistungen der Traditionellen Chinesischen Medizin auf fachlich höchstem Niveau anzubieten, eröffnete MediQi 1996 das erste Zentrum mit chinesischen Fachärzten und Therapeuten in der Schweiz. Dank der Exklusivpartnerschaft mit dem Staatsministerium für TCM der VR China hat MediQi Zugriff auf fundiertes TCM Wissen. Die Zentren stehen unter schulmedizinischer Leitung.

Weitere Informationen:
MediQi Baar · Landhausstrasse 19
6340 Baar · Telefon 041 781 55 00
www.mediqi.ch



Liu Aihua, medizinische Leiterin TCM aller MediQi Zentren.

Publireportage