

Die Schul- und Gemeindebibliothek Stallikon lädt alle ganz herzlich zum Neujahrs-Bücherapéro ein. Es stehen neue Romane, Krimis, Thriller, Sachbücher und Hörbücher für Erwachsene bereit, für Kinder und Jugendliche

Lernspielen in der Bibliothek, ein Spielspass für Gross und Klein. Bei Zopf, Kaffee und einem Cüpli können es sich die Besucherinnen und Besucher gemütlich machen und sich viel Zeit zum Stöbern und Austauschen nehmen. (pd.)

Es wartet neuer Lesepass. (Bild zvg.)

Schul- und Gemeindebibliothek Stallikon, Massholderenstrasse 1, Schulhaus Loomatt in Sellenbüren/Stallikon. Weitere Infos: Telefon 044 700 13 26 oder www.bibliothek-stallikon.ch.

«Detox» für den Alltag

Am Mittwoch, 30. Januar, von 19 bis 21.30 Uhr haben Interessierte die Gelegenheit, theoretisches Wissen mit der Praxis zu verbinden und zusammen mit der erfahrenen Ernährungsberaterin Sandra Teuber ein leckeres, entgiftendes Menü zu kochen.

Detox ist gerade in aller Munde. Es geht darum, im Körper eingelagerte Gifte aus dem Körper auszuschwemmen und dadurch die Gesundheit und Vitalität zu fördern. Wenn man zu sehr über die Stränge geschlagen hat und die Entgiftungsorgane überlastet sind, fühlt man sich nicht nur schlapp und ausgelaugt, auch der Teint wird immer fahler und der Körper anfällig für Krankheiten.

Höchste Zeit für einen inneren Frühjahrsputz nach den deftigen Mahlzeiten und Sünden der vergangenen Feiertage. Wer keine Zeit für eine teure Kur hat, lernt in diesem Kurs praktische Detox-Tipps aus natürlichen Zutaten für den Alltag kennen. Sich etwas Gutes tun, den Stoffwechsel anregen, das Immunsystem stärken und neue Energie tanken: eine gute Sache! (pd.)

Anmeldungen nimmt das Familienzentrum Bezirk Affoltern gerne unter Telefon 044 760 21 13 oder an mail@familienzentrum-bezirk-affoltern.ch entgegen. Weitere Infos finden sich unter www.familienzentrum-bezirk-affoltern.ch.

«Pekip»-Winterkurs in Affoltern

Am Mittwoch, 30. Januar, 9.30 bis 11 Uhr, startet dieser achteilige, beliebte Kurs mit der kompetenten Pekip-Gruppenleiterin und diplomierten Sozialpädagogin Barbara Egger.

Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit. Das Prager-Eltern-Kind-Programm (Pekip) unterstützt, begleitet und fördert den Prozess des Kennenlernens und Entdeckens sowie die natürliche Entwicklung der Babys durch liebevolle Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen. Die Eltern haben dadurch die Möglichkeit, die

Beziehung zu ihrem Baby bewusst zu vertiefen und zu stärken. Mit ihrer fachlichen Unterstützung wird Sozialpädagogin Barbara Egger zusätzlich dem Austausch zwischen den Eltern angemessen Raum gegeben.

Zudem erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Ideen zu Bewegungs-, Sinnes- und Interaktionsspielen, die auf der Eigenaktivität ihres Babys basieren. (GS)

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.familienzentrum-bezirk-affoltern.ch, an kurse@familienzentrum-bezirk-affoltern.ch oder unter Telefon 044 760 12 77.

«Kasperli»-Theater mit Kafi-Betrieb

Theater und Bastelspass im Familienzentrum Bezirk Affoltern.

Tratra Trallala der Kasperli ist wieder da! Am Samstag, 26. Januar, treibt die Kasperlibühne Zipfelmütze im Familienzentrum ihre Spässe mit den Kindern und zaubert grossen und kleinen Fans ein Lachen aufs Gesicht. Es finden zwei Vorstellungen statt: Um 14.30 Uhr und 15.30 Uhr. An diesem Nachmittag darf zudem gebastelt werden und im Kafi serviert das Team feine Köstlichkeiten und bietet Kaffee und andere erfrischen



Bei Gross und Klein beliebt: Der Kasperli. (Bild zvg.)

schende Getränke an. Tickets gibt es im Vorverkauf in der Kinderhüeti im 2. Stock des Familienzentrums oder direkt vor Ort an der Veranstaltung zu kaufen. (pd.)

Samstag, 26. Januar, 14.30 und 15.30 Uhr, Familienzentrum Affoltern.

Kreativer Tanz und Wahrnehmungsspiele

Ab 28. Januar im Familienzentrum Affoltern

Kreativer Tanz ist die Einladung, sich zu bewegen, Ideen zu entfalten und Neues auszuprobieren. Spielerisch lernen die kleinen Tänzerinnen und Tänzer, ihr Bewegungsrepertoire zu erweitern, verbessern ihre Koordination und Konzentration sowie Balance und Rhythmik.

Ab Montag, 28. Januar, jeweils von 16 bis 16.50 Uhr finden insgesamt acht Lektionen für Kinder ab 4 Jahren statt. Mit der diplomierten Tanzpädagogin Karina Hartwig bewegen sich die Kinder zur Musik, tanzen, hüpfen, springen, drehen sich, purzeln, rennen, spielen, lachen, lernen, sich mit dem Körper auszudrücken und können spielerisch Beweglichkeit und Haltung trainieren. Das alles und viel mehr ist kreativer Kindertanz. Für



Spielerisch Balance und Rhythmik verbessern. (Bild zvg.)

jüngere oder ältere Geschwister ist die hauseigene Kinderhüeti mit freundlichem Ambiente für die Dauer des Kurses gegen einen kleinen Aufpreis von sechs Franken pro Kind und Stunde geöffnet. (GS)

Anmeldungen nimmt das Kurswesen-Team gerne unter Telefon 044 760 12 77 oder per E-Mail: kurse@familienzentrum-bezirk-affoltern.ch entgegen. Weitere Informationen finden sich auf www.familienzentrum-bezirk-affoltern.ch.

Eine musikalische Reise

In der Reihe «Musik und Wort» des Klosters Kappel ist am Sonntag, 27. Januar, das Ensemble «La Belle Lorraine» mit historischen Instrumenten zu hören. Eine musikalische Reise durch Europa um 1650.

Das Ensemble besteht aus den Musikern Julia Schwob und Matthias Klenota (Violine), Filipa Meneses (Viola da Gamba) und Rui Staehelin (Theorbe). Im Klosterkeller in Kappel erklingen Werke von Johann Adam

Reincken, Giovanni Legrenzi, Johann Heinrich Schmelzer, Dietrich Buxtehude und Heinrich Ignaz Franz Biber. Texte, ausgewählt und gelesen von Pfarrer Theo Haupt umrahmen die Musik. (pd.)

Das Konzert der Reihe «Musik und Wort» findet am Sonntag, 27. Januar, um 17.15 Uhr statt. Eintritt frei, Kollekte. Neu: Die Platzzahl im Klosterkeller ist feuerpolizeilich beschränkt. Es ist keine telefonische Platzreservierung möglich (Website beachten!). Weitere Informationen sind erhältlich unter Telefon 044 764 88 10, info@klosterkappel.ch oder www.klosterkappel.ch.