

Gaumenschmaus zum Muttertag

Wiederbelebung einer schönen Tradition im Lärche-Märt in Bonstetten

Der Bauernbetrieb Janka aus Markal verkauft vor Ort seine fantastischen Obersaxer-Spezialitäten, alles selber hergestellt und verfeinert im Familienbetrieb. Die Blumenschau von Conny Gmür, Stallikon, soll Auge und Herz erfreuen. Ihre Kreationen lassen «jedes Mutterherz» höher schlagen.

Mit viel eigenem Obersaxer Berg-honig und herrlicher Butter von der Alp Sez Ner werden diese Woche in Janka's Ofen in Obersaxen wieder viele gluschtige grosse und kleine Bündner Nuss-Torten hergestellt. Daneben werden sie die allseits beliebten Fleischspezialitäten wie Alp-Bündnerfleisch und Coppa im Lärche-Märt aufstellen und zum Verkauf bereit haben.

Und wieder wird der Blumenstand vom Wunderland vor den Toren des Lärche-Märts ausstellen und verkaufen. Die Rosen- und Tulpensträusse von Conny sind legendär. Ganz speziell für Muttertag hat sie das Sortiment erweitert und bietet wunderbare kleine und grössere Blütengeschichten an.



Bauernehepaar Janka aus Markal, Obersaxen, mit Ladeninhaberin Simone Müller vom Lärche-Märt. (Bild zvg.)

Im April dieses Jahres haben die Ladeninhaber Felix und Simone

Müller im Giardino Verde in Uitikon an einer interessanten Weinpräsentation

neue Weine kennen gelernt. Nun möchten sie daraus einen Weiss- und einen Rotwein ihrer Kundschaft vorstellen. Es bestand im Lärche-Märt eine langjährige Tradition, jeweils im Spätherbst eine grosse Wein- und Käsedegustation anzubieten. In den letzten Jahren hat der umtriebige Ladenalltag dies nicht mehr zugelassen. Nun wird versucht, der interessierten Kundschaft eine neue Art der Degustation zu ermöglichen. Jeweils am Wochenende werden die Flaschen der Monatsweine zu verkosten sein.

Im Lärche-Märt, dem Migros-Partner-Detailhandelsgeschäft mit über 10 000 Produkten für den täglichen Bedarf, im Schachenquartier in Bonstetten, werden die Spezialitäten am Samstag, 11. Mai, ab Ladenöffnung, um 8 Uhr, bis Ladenschluss, um 16 Uhr durchgehend verfügbar sein. (pd.)

Schachenstrasse 115, Bonstetten. Öffnungszeiten: Montag-Freitag, 8-12.15 Uhr und 14.15-18.30 Uhr, Samstag, 8-16 Uhr. www.foodline.ch

Mehr Biodiversität in Ottenbach

Erklärtes Ziel von Ottenbachs Natur- und Landschaftsschutzkommission (NLK) ist es, die Biodiversität im Siedlungsraum in den nächsten Jahren markant zu erhöhen. Wie das geht, mit welchen Mitteln und wozu überhaupt, erklärt die ausgewiesene Expertin, Dr. Manuela di Giulio, Zoologin mit Schwerpunkt Umweltwissenschaften und Ökologie, in ihrem Vortrag am Samstag, 18. Mai.

Anschliessend führen die Fachleute durch das Schulhausquartier und zeigen an praktischen Beispielen auf, wie die Natur im Siedlungsraum wieder Fuss fassen kann. Um 16 Uhr sind die Teilnehmenden zum Apéro eingeladen, und auf dem kleinen Wildpflanzenmarkt können sie gleich die eine oder andere Pflanze kaufen, um den eigenen Garten aufzuwerten. Auch auswärtige Interessierte sind zu dieser kostenlosen Veranstaltung herzlich willkommen.

Mehr Biodiversität wird insbesondere auch erreicht, wenn man mehr Blumenwiesen wachsen lässt, die mit der Sense geschnitten werden. Im Sense-Workshop, den die NLK am 6. Juni anbietet, kann der richtige Umgang mit Sense, Wetzstein und Dengel gelernt werden. Es hat noch freie Plätze. (ch)

Samstag, 18. Mai, 14 Uhr. Gemeindefaal Ottenbach, Vortrag und Begehung «Biodiversität im Siedlungsraum» mit Dr. Manuela di Giulio, Expertin in Biodiversität, mit Apéro und Wildpflanzenmarkt.

Muttertags-Ständchen des MV Hedingen



Der Musikverein Hedingen spielt am Muttertag auf. (Bild zvg.)

Traditionsgemäss führt der Musikverein Hedingen auch in diesem Jahr ein Muttertags-Ständchen durch. Dieses findet am Sonntag, 12. Mai, im Anschluss an den Gottesdienst um ca. 10.45 Uhr statt. Musiziert wird gleich beim Eingang zur Kirche Hedingen. Die Mitglieder des MVHs freuen sich auf viele begeisterte Zuhörerinnen und Zuhörer. (pd.)

Bierwanderig auf den Üetliberg

Bier ist beliebt. Dank vielen kleinen, lokalen Brauereien hat man in der heutigen Zeit die Qual der Wahl. Damit man bei diesem riesigen Sortiment seine Vorlieben auf einfache und lustige Weise herausfinden kann, gibt es die Bierwanderig: Am Samstag, den 18. Mai, findet diese zum zweiten Mal auf dem Üetliberg statt. An diesem Event kann man mit Freunden und Familien gemächlich eine zehner Kilometer Wanderroute meistern und kommt dabei an verschiedenen Bierstationen vorbei, wo man mit einem Ticket ein grosses Biersortiment testen kann.

Die Bierwanderig funktioniert ganz einfach: Bei der Ticketbestellung wählt der Gast Startzeit und Startort. Am Start erhalten alle Teilnehmer einen Bierhumpen und ein Booklet mit Wanderroute und Biergutscheinen. Dann gehts los zur Wanderung. (pd.)

18. Mai, 10-20 Uhr. Tickets nur online auf der Webseite www.bierwanderig.ch erhältlich. Preis: 55 Franken. Vor Ort (Tageskasse) gibt es keine Tickets. Auskünfte: Hannah Beneke, hello@pointbreak-events.ch, 044 500 96 48.

Beziehung zum Baby vertiefen und stärken

Kurs für Eltern und Bezugspersonen

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.

Ideen für Bewegungsspiele

Am Mittwoch, 15. Mai, um 9.30 bis 11 Uhr startet dieser achteilige Kurs mit der kompetenten PEKiP Gruppenleiterin und dipl. Sozialpädagogin Barbara Egger. Mit ihrer fachlichen Unterstützung wird zusätzlich dem Austausch zwischen den Eltern angemessenen Raum gegeben. Zudem erhalten sie Ideen zu Bewegungs-, Sinnes- und Interaktionsspielen, die auf der Eigenaktivität ihres eigenen Babys basieren.

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.familienzentrum-bezirk-afolltern.ch oder unter kurse@familienzentrum-bezirk-afolltern.ch. Tel. 044 760 12 77. (pd.)



Liebevolle Bewegungs- und Sinnesanregungen fördern den Prozess des Kennenlernens zwischen Kind und Eltern. (Bild zvg.)



Meditation beruhigt den Geist und schafft Raum für neue Ansichten. (Bild zvg.)

«Meditation – der Weg zu dir selbst»

Dass Meditation eine gesunde Praxis ist, ist heute unbestritten. Es geht darum, sich etwas Gutes zu tun, sich für sich selbst Zeit zu nehmen, die Probleme und das Weltgeschehen für eine bestimmte Zeit hinter sich zu lassen und völlig im Jetzt anzukommen. Meditation beruhigt den Geist und die ständig wandernden Gedanken und schafft Raum für neue Ansichten und Möglichkeiten im Leben. Menschen, die meditieren, sind ausgeglichener und können mit Stresssituationen besser umgehen.

Ab Montag, 20. Mai, jeweils von 19.30 bis 21 Uhr, startet der sechsteilige Meditationskurs mit der dipl. Wellnesstrainerin und Gesprächstherapeutin Gabriella Steiner. In dieser Übungsgruppe geht es darum, verschiedene

Meditationstechniken kennenzulernen und eine eigene Meditationspraxis aufzubauen. Die Abende werden jeweils von einem bestimmten Thema begleitet, dabei wird einem persönlichen Austausch in einem vertrauten Kreis angemessenen Raum gegeben. Gewünschte Themen der Teilnehmenden sind jederzeit herzlich willkommen. Besuchen eines Schnupperabends ist für einen Unkostenbeitrag von 30 Franken jederzeit möglich.

Anmeldungen nimmt das Kurswesen-Team unter Telefon 044 760 12 77 oder E-Mail: kurse@familienzentrum-bezirk-afolltern.ch entgegen. Weitere Informationen und das komplette Kursangebot sind zu finden auf www.familienzentrum-bezirk-afolltern.ch. (pd.)

Bewegungskurse und -angebote ausprobieren

«Xundheits-Pass»: Mai-Special im SilatPlus auf dem Weisbrod-Areal in Hausen

Gleich fünf Bewegungskurse und -angebote kann man im Mai im SilatPlus zu Sonderkonditionen ausprobieren.

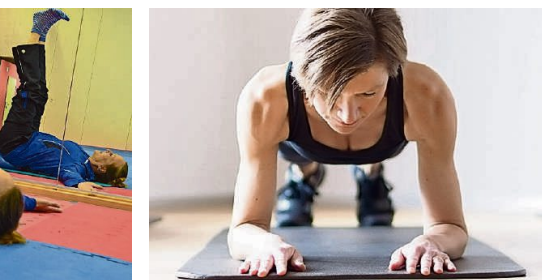
«Alles neu macht der Mai» – Sabina Schülin und Chantal Mattes haben sich dies zu Herzen genommen und bieten mit ihrem «Xundheits-Pass» Gelegenheit, verschiedene Fitness-Angebote zu einem Vorzugspreis zu testen. Dazu gehört das neue Angebot Rückentraining (mittwochs, 19 bis 20 Uhr), ein stärkendes und aufbauendes Muskeltraining. Wer schon fit ist und sich richtig auspowern will, der dürfte sich im «Functional Training» (mittwochs, 20.15 bis 21.15 Uhr) wohl fühlen. Hier baut Sabina Schülin auf sehr dynamische Übungen.

Im eher ruhigen Beckenbodentraining von Chantal Mattes steht die Stärkung der Körpermitte im Fokus.



Beckenbodentraining mit Chantal Mattes. (Bild tst.)

Das Freitagmorgen-Training (8.30 bis 9.30 Uhr) richtet sich ausschliesslich an Frauen, aber für interessierte Herren finde sich sicher ein anderer Termin, verspricht die SilatPlus-Leiterin. Insbesondere für Sportarten, bei de-



Muskelketten trainieren mit Sabina Schülin. (Bild zvg.)

Franken darf man alle fünf Angebote einmal ausprobieren. (tst.)

Mai-Special «Xundheits-Pass» für 110 Franken im Bewegungszentrum SilatPlus, Hausen. Infos und anmelden: Chantal Mattes, 078 697 26 64.