



Beim Abstieg vom Raten mit Sicht auf den spiegelglatten blauen Ägerisee. (Bild zvg.)

Rundwanderung in den Voralpen

Schöne Aussichten vom Gottschalkenberg

Die fünfstündige Tageswanderung führt von Oberägeri zum Gottschalkenberg und über den Raten zurück nach Oberägeri, mit wunderbaren Aussichten auf den Ägerisee und Zürichsee sowie zu den Innerschweizer Bergen und Alpen.

Den Berg mit diesem ungewöhnlichen Namen findet man nördlich des Ägerisees, wo die Wanderung auf Seehöhe bei der Busendstation in Oberägeri beginnt. Nun folgt ein Aufstieg zwischen den Häusern bis zur Bruustweid, wo es den ersten Halt gibt. Von hier hat man eine schöne Aussicht auf den Ägerisee

und das Ägerital bis zu den Innerschweizer Bergspitzen. Nun führt der Weg im Wald leicht steigend über die Mangelhöhe auf den höchsten Punkt der Rundwanderung und weiter zum Gottschalkenberg, dem Bellevue. Von einer Aussichtsplattform mit Panoramafeln sieht man in nördlicher Richtung den Zürichsee und Hüttensee und im Süden Bergimpressionen. An diesem Ort verpflegt sich die Gruppe aus dem Rucksack. Nach dem Mittagessen geht es abwärts durch den Wald auf einem idyllischen Bergweg, den man nach ein paar Kurven wieder verlässt und über eine grosse Wiese nach Raten wandert. Auf einem ruhigen Weg erreicht man bald die Pilger-

kappelle St. Josef an schönster Lage. Der letzte Abschnitt führt langsam abwärts über Felder und Weiden zurück nach Oberägeri, immer mit einem schönen Ausblick auf den spiegelglatten blauen Ägerisee. Je nachdem gibt es noch einen kurzen Abstecher zum See oder eine andere Belohnung, bevor man mit dem Bus und der Bahn wieder nach Hause fährt.

Dölf Gabriel, Wanderleiter

Geführte Wanderung am 12. Oktober.
Anmelden bis 09. Oktober per E-Mail an: miteinander.wandern@bluewin.ch oder per Telefon 044 761 99 36 und 079 288 22 72. Weitere Infos: www.miteinanderwandern.ch.

«Ein Tag für mich»

Seminar für pflegende Angehörige



Die Referentinnen Ursula Jarvis (links) und Elena Eicher. (Bild zvg.)

Die Belastungen von pflegenden und begleitenden Angehörigen und Nahestehenden sind vielschichtig (körperliche, psychische und organisatorische). Für die Unterstützungsbedürftigen tragen pflegende Angehörige in bedeutsamer Masse zum Wohlergehen bei und leisten eine wertvolle Aufgabe für die Gesellschaft. Unter Umständen stehen pflegende Angehörige unter ei-

nem Dauerdruck von Pflichten und Aufgaben und eigene Zeit ist rar. Das schlechte Gewissen kann ein steter Begleiter in diesen Situationen sein.

Auf längere Sicht zahlt sich eine ausreichend gute Selbstfürsorge aus, dies drückt sich in der Stimmung, am Energielevel und der eigenen Gesundheit aus. Eine Stärkung der Kompetenzen pflegender und/oder betreuender

Angehöriger ist deshalb das Anliegen. An diesem Seminar steht darum die begleitende und pflegende Person im Zentrum. Themen sind: Wo stehe ich in meiner Lebenssituation? Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um? Wie mobilisiere ich meine Ressourcen? Aber natürlich auch der Austausch mit Gleichbetroffenen. Der Tag soll eine «Tankstelle» sein, um sich gestärkt wieder den Aufgaben im Alltag zu stellen.

Für Verpflegung und Getränke ist gesorgt. Eine «Musikalische Zwischenverpflegung» bieten Elisabeth Schweizer, Akkordeon, und Christine Sommer, Gesang. (pd.)

Seminar am 19. Oktober, 10 bis 17 Uhr im reformierten Chillehaus Affoltern. Ein Anlass der Ref. Kirche Affoltern. Durch den Tag führen: Ursula Jarvis, Sozialdiakonin, DAS Angehörigen und Freiwilligen Support Sveb1; Elena Eicher, Pflegefachfrau und Transaktionsanalytikerin Bereich Beratung. Kosten: 50 Franken. Anmelden bis 15. Oktober an: ursula.jarvis@zh.ref.ch / 043 466 83 23.

Zugang zu den verborgenen Winkeln des Klosters

Öffentliche Führung im Kloster Muri am 6. Oktober

Öffentliche Führung mit Zugang zu den verborgenen, sonst nicht zugänglichen Winkeln des Klosters und der Klosterkirche Muri am Sonntag, 6. Oktober.



Einkblick in die 1000-jährige Klostergeschichte Muri. (Bild zvg.)

Die Klosteranlage Muri gehört zu den wichtigsten aargauischen Kulturdenkmälern und beherbergt neben der jüngsten auch die älteste Grabkapelle des Hauses Habsburg. Die Klosterführer beleuchten die 1000-jährige Klostergeschichte und erzählen Geschichten

und Anekdoten rund ums Kloster Muri. Dabei werden den Besucherinnen und Besuchern nicht nur die Krypta, sondern auch andere sonst unzugängliche Orte wie das Chorgestühl, den Hochaltar oder die Benediktus- und die Marienkapelle gezeigt. Die Führung richtet sich an Einzelbesucher. Es ist keine Anmeldung notwendig. (pd.)

Sonntag, 6. Oktober, 14 bis 15.30 Uhr. Treffpunkt: Haupteingang Klosterkirche Muri. Führung kostenlos, freiwillige Kollekte. Kontakt: 056 664 70 11.

Die Ländler-Wurlitzer aus Sins spielen auf

Dorf-Chilbi in Maschwanden am Sonntag

Am Sonntag, 6. Oktober, trifft man sich wieder an der Chilbi in Maschwanden. Den Auftakt macht um 11 Uhr der Musikverein Maschwanden mit dem traditionellen Frühschoppenkonzert. Ab 12 Uhr wird in der Mehrzweckhalle fürs leibliche Wohl gesorgt, es gibt Aebis Grillbraten mit verschiedenen Salaten. Der Frauenverein bietet auch dieses Jahr wieder ein feines Dessertbuffet an, der Erlös wird einer wohltätigen Institution überwiesen. Am Nachmittag spielen die Ländler-Wurlitzer aus Sins zur Unterhaltung auf. Und auch draussen auf dem Chäsipplatz ist einiges los. So kann man bei der Bierkrug-Meisterschaft

um den Einzug ins Finale kämpfen, an den verschiedenen Verkaufsständen der Schulkinder einkaufen oder beim Bullring die Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Die Kinder können sich auf einer Hüpfburg austoben und für einen Test der Treffsicherheit bietet sich der Schiessstand an.

Um 18 Uhr findet das Finale der Bierkrug-Meisterschaft mit anschließender Preisverteilung statt. In der Mehrzweckhalle sorgt eine Musikformation für einen gemütlichen musikalischen Ausklang. (DuR)

Chilbi in Maschwanden am Sonntag, 6. Oktober, ab 11 Uhr, Mehrzweckhalle und Chäsipplatz.



Die Ländler-Wurlitzer aus Sins. (Bild zvg.)

Bellen, Knurren oder Anspringen

«Hunde-Codex»: Kurs im Familienzentrum



Was will der Hund mir sagen? (Bild zvg.)

unter zehn Jahren betroffen. Wenn Kinder wissen, wie sie sich im Umgang mit Hunden korrekt verhalten, sind sie besser geschützt.

Das Hunde-Codex-Team vermittelt genau dieses Wissen über «Codex Kind & Hund» am Mittwoch, 30. Oktober, von 14 bis 16 Uhr im Familienzentrum Bezirk Affoltern. Die Eltern können ihr Kind am Kurstag gerne begleiten. Dabei erfahren auch sie, wie wichtig das korrekte Verhalten der Eltern gegenüber Hunden ist. Der Kurs ist für Kinder ab Schulalter geeignet. (pd.)

Hunde gelten als die besten Freunde des Menschen. Und doch gibt es leider immer wieder unerfreuliche Vorfälle bei Begegnungen zwischen Mensch und Hund. Bei diesen Vorfällen sind überdurchschnittlich häufig Kinder

Weitere Infos und Anmelden unter www.familienzentrum-bezirk-affoltern.ch, Tel. 044 760 12 77 oder kurse@familienzentrum-bezirk-affoltern.ch.

ANZEIGE

HAPPY HOUR



Gregor Rutz
Nationalrat SVP



Hans-Ulrich Bigler
Nationalrat FDP



Martin Farmer
Kantonsrat FDP



Josef Wiederkehr
Kantonsrat CVP

Lernen Sie die HEV-Spitzenkandidaten bei einem Apéro kennen:

Montag, 7. Oktober 2019, 18.30–20.00 Uhr (Türöffnung 18.00 Uhr)
Restaurant Krone, Zürcherstrasse 26, 8908 Hedingen

- Begrüssung: **René Homberger**, Präsident HEV Albis
- Einleitung: Nationalrat **Hans Egloff**, Präsident HEV Kanton Zürich

Alle sind herzlich zum Apéro und einem kleinen Imbiss eingeladen!
Die Veranstaltung ist öffentlich – auch für Nicht-Mitglieder.



HEV Albis
Zürcherstrasse 120 | 8910 Affoltern am Albis
Tel. 044 761 70 80 | www.hev-albis.ch