

Bonstetten bis 2050 energieautark?

Öffentlicher Anlass am 7. November

Die obige Frage versucht solarbonstetten am 7. November, im Anschluss an ihre Generalversammlung, zu beantworten.

Um 20 Uhr präsentiert Charles Höhn aktuelle Daten, zeigt die Entwicklung der letzten Jahre auf und stellt Prognosen vor. Kann eine Gemeinde wie Bonstetten jemals unabhängig von Öl, Gas und Uran-Lieferanten ihren Energiebedarf decken? Was ist machbar, was macht Sinn und welche Projekte sind aktuell angedacht? Mit dabei sind Vertreter des Gemeinderates, der sich seit längerem schon mit der Energiezukunft der Gemeinde befasst. Der Anlass ist öffentlich. Das Beispiel der Gemeinde Bonstetten dürfte sich ähnlich bei anderen Gemeinden



Die PV-Anlage auf dem Primarschulhaus Schachenmatten 2. (Bild zvg.)

im Bezirk und darüber hinaus präsentieren. Mit dem Anlass will solarbonstetten einen Beitrag dazu leisten, sich sachlich mit der Energiezukunft, ihren Herausforderung und Chancen auseinanderzusetzen. (pd.)

7. November, 20 Uhr, Rigelhüsi Bonstetten, Der Eintritt ist frei.

Kochen: ein gesundes Erlebnis

Am Samstag, 9. November, von 11 bis 13 Uhr, zeigt die Ernährungsberaterin Simone Kleiner im Familienzentrum, wie Kinder aus gesunden Zutaten ein leckeres Menü zaubern.

«Früh übt sich, was ein Meister werden will!», schrieb Friedrich Schiller in seiner Erzählung Wilhelm Tell. Besonders bei der gesunden, abwechslungsreichen Ernährung kann man

nicht früh genug anfangen. Erlebnis-kochen für Kinder macht viel Spass und fördert gleichzeitig die Kreativität. Sich mit vollwertigen Lebensmitteln auseinanderzusetzen, diese dann zu einem leckeren Menü zuzubereiten und die Köstlichkeiten gemeinsam zu essen, ist ein Genuss für alle Sinne. Am 9. November zeigt die Ernährungsberaterin Simone Kleiner den Kindern, wie das geht. Kreiert werden handgemachte Nudeln mit Tomatensauce und Parmesan. Als Dessert entstehen selbstgebackene Cake Pops. Jedes Kind kann seinen Cake Pop schön verpackt mit nach Hause nehmen! Es werden vorzugsweise Bioprodukte und Vollkornmehl verwendet. (GS)



Gesunde Ernährung kann richtig viel Spass machen. (Bild zvg.)

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

Durch Meditation zur Ruhe kommen

Am Freitagmorgen, 8. November, von 10.15 bis 11.15 Uhr, startet ein dreiteiliger Meditationskurs speziell für Menschen, die am Abend weniger Zeit und Musse haben, einen Kurs zu besuchen. Meditation ist viel mehr, als einfach nur dazusitzen und die Augen zu schliessen. Es heisst, bei sich zu sein, den Moment im Hier und Jetzt ganz bewusst zu erleben, sich Zeit für sich zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen und Abstand zu den Beschwerlichkeiten des Alltags zu erhalten.

Am 8. November startet ein dreiteiliger Meditationskurs im Familienzentrum. Dieser wurde speziell für Menschen entwickelt, die am Abend weniger Zeit und Musse haben, einen Kurs zu besuchen. Mit der diplomier-

ten Wellnesstrainerin und Gesprächs-therapeutin Gabriella Steiner lernen die Teilnehmenden verschiedene Meditationstechniken kennen und erhalten Einblick in die Kunst des stillen Sitzens in der Präsenz und mit ruhigem Geist. Herzlich willkommen sind auch Eltern, die neue Techniken für eine schnelle Entspannung und Gelassenheit für den Familienalltag lernen möchten. Für Kinder ist die haus-eigene Kinderhütte 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 an kurse@familienzentrum-bezirk-affoltern.ch entgegen. Weitere Informationen auf www.familienzentrum-bezirk-affoltern.ch.

«Die grüne Lüge»

Im Zentrum Kafimüli in Stallikon läuft am 1. November im Rahmen des sechsten «Filme für die Erde»-Kinoabends der Film «The Green Lie».

Umweltschonende Elektroautos, nachhaltig produzierte Lebensmittel, faire Produktion: Hurra! Schenkt man den Konzernern Glauben, lässt sich per Kaufentscheid die Welt retten. Aber das ist eine populäre und gefährliche Lüge. Gemeinsam mit der Greenwashing-Expertin Kathrin Hartmann zeigt Werner Boote («Plastic Planet», «Alles unter Kontrolle») in seinem neuen Dokumentarfilm, wie wir uns dagegen wehren können. (pd.)



In diesem Tagebau in Deutschland wird Braunkohle gefördert. (Bild zvg.)

Freitag, 1. November, 20 Uhr, (Türöffnung um 19.30 Uhr), Zentrum Kafimüli, Weidhogerweg 11, Stallikon. Der Eintritt ist kostenlos (Kollekte zur Deckung der Unkosten). Sprache: Deutsch/Englisch, Untertitel: Deutsch. Infos: www.adrianavogt.ch, www.FILMEFÜRdieERDE.org/events.

«Rifferswil spielt wie verrückt!»

Herbstfest zum Abschluss des Jubiläumsjahrs

Am Herbstfest vom 1. bis 3. November können Klein und Gross Körper und Geist herausfordern, bei Bogenschiessen, Brett- und Kartenspielen, einer Schnitzeljagd oder auf dem Kissenschlachtbalken. Zur körperlichen und mentalen Stärkung gibts feines Essen und Musik.

Anstelle einer einzigen Sause drei Fest-Wochenenden aufs ganze Jahr verteilt – so feiert Rifferswil sein 1000-jähriges Bestehen. Das Frühlings- und das Sommerfest sind längst passé (der «Anzeiger» hat berichtet), nun steigt vom 1. bis 3. November das Herbstfest unter dem Motto «Rifferswil spielt wie verrückt!»

Zum Auftakt laden die Schule und der Kindergarten am Freitagabend zu einem Lichter-Klangfest auf den Pausenplatz. Es gibt Kürbissuppe und Brot für alle. Der Samstagmorgen beginnt um 9.30 Uhr mit Spielen und Basteln für Kleinkinder im Spielgruppenraum der Schule. Es folgt um 11 Uhr ein Keramik-Wokshop. Über Mittag wird in der Mehrzweckhalle Raclette mit Gschweilt gereicht.

Das Nachmittagsprogramm beginnt um 13.30 Uhr mit Alphornklängen auf dem Pausenplatz, ehe die Kindergarten bis Zweiklässler um 14 Uhr auf die Schnitzeljagd gehen. Der Start ist beim Tränkegass-Brunnen. Gleich-



Bereits das Sommerfest stiess auf viel Anklang, nun steht das Herbstfest an. (Archivbild Marianne Voss)

zeitig kann man sich beim Bogenschiessen, beim Tischtennis, auf dem Kissenschlachtbalken, beim Boule oder bei anderen spielerischen und gestalterischen Aktivitäten amüsieren. Um 16 Uhr startet dann am Tränkegass-Brunnen die grosse Schnitzeljagd durchs Dorf für alle ab der 3. Klasse.

Als «Fest des Schenkens» – oder «Potlatsch», wie es bei den Indianern im pazifischen Nordwesten hiess – steigt dann um 18.30 Uhr das Abendessen in der Mehrzweckhalle. Jeder darf Speisen zum gemeinsamen Büffet beitragen, gerne auch exotische und unbekannte. Und nach dem Konzert der Band Dacustico rundet die Volleyballnacht für alle den Samstag ab.

Den Sonntag lanciert am Mittag das Pilzrisotto für alle in der Mehrzweckhalle, musikalisch begleitet durch die «Jungjodler vo Huuse», ehe um 14 Uhr der Spiele- und Workshop-Betrieb weitergeht. Das Konzert des Collegium Vocale Grossmünster um 17 Uhr in der Kirche läutet dann das Ende des Festwochenendes ein. Zu hören ist Musik aus 10 Jahrhunderten – und natürlich das Riffi-Lied. Um ca. 18.15 Uhr folgt noch der Apéro für alle beim Dorfbackofen – eine Gelegenheit, die Erlebnisse des Wochenendes noch einmal gemeinsam Revue passieren zu lassen. (pd./lst.)

Weitere Infos: www.1000jahrerifferswil.ch.

Zu Hause wohnen, auch wenn es alleine nicht mehr geht

Sorgende Gemeinschaft Obfelden – es geht weiter

Sorge um andere als Gemeinschaftsaufgabe – dazu werden in Obfelden aktuell Lösungsansätze erarbeitet. Das nächste Treffen ist am kommenden Montag, 4. November.

Nicht mehr selbstständig zu sein, ist für die meisten Menschen ein Schreckensszenario. Für viele, die mit einer chronischen Krankheit oder Behinderung leben oder durch das Alter stark gezeichnet sind, ist dies allerdings Alltagsrealität. Damit sie trotzdem zu Hause wohnen können, braucht es Unterstützung.

Wer gewährt diese Unterstützung? Angehörige leisten den Löwenanteil – und werden dabei nicht selten selbst krank. Das Förderprogramm zur Entlastung betreuender und pflegender Angehöriger des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) läuft gerade aus, Ende Oktober werden die Resultate veröffentlicht.

Eine der ersten Veröffentlichungen dieses Förderprogramms widmet sich Sorgenden Gemeinschaften – ein Konzept, das gerade viel diskutiert



Die Sorgende Gemeinschaft setzt sich dafür ein, dass Menschen auch dann weiterhin zu Hause wohnen können, wenn alleine nicht mehr geht. (Bild zvg.)

wird. Betreuung von Menschen, die ihren Alltag nicht (mehr) selbstständig bewältigen können, ist in Sorgenden Gemeinschaften auf viele Schultern verteilt: Gemeinde, Professionelle, Angehörige, Freiwillige. Sorge um andere als Gemeinschaftsaufgabe, jede und jeder trägt einen Teil bei. Könnte dies die Lösung sein, die es Menschen ermöglicht, länger zu Hause zu leben? Diese Frage stellt man sich in Obfelden. Am 2. September wurde über das Projekt «Sorgende Gemeinschaft Obfelden» informiert (der «Anzeiger» hat berichtet).

Es kamen über 80 Personen, von denen mehr als 10 mitarbeiten wollen. In zwei Arbeitsgruppen werden nun gemeinsam Unterstützungsbedürfnisse erfasst und Lösungs-Ideen für Obfelden entwickelt. Das Projektteam lädt alle Interessierten ein, die ersten Umsetzungsschritte zu gehen.

Heidi Kaspar

Erstes Arbeitstreffen am Montag, 4. November, 18 bis 20 Uhr, Mehrzweckgebäude Brunnmatt, Obfelden. Weitere Informationen sind per E-Mail bei sorgende.gemeinschaft@obfelden.ch erhältlich.

Unterstützung für Menschen mit Demenz

Alzheimer Zürich arbeitet seit Neustem mit der Stiftung Sonnweid im Bereich der ALZ-Gipfeltreffen zusammen. Damit werden Betroffene zukünftig direkt unterstützt.

Alzheimer Zürich bietet an verschiedenen Standorten Aktivierungs- und Gesprächsgruppen für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten und begin-

nender Demenz an. Diese finden dabei Gleichgesinnte, mit denen sie unter fachkundiger Leitung einen Nachmittag lang diskutieren, sich austauschen, spielen, rätseln, sich in der Natur bewegen oder kreativ und künstlerisch tätig sind.

Die Stiftung Sonnweid unterstützt finanziell Menschen mit Demenz, die einen Heimaufenthalt nicht aus eigenen oder staatlichen Mitteln finanzieren können. Seit dem 1. Oktober 2019 vergünstigt sie jede Teilnahme in allen ALZ-Gipfeltreffen mit 25 Franken pro Teilnehmer. Der Eintritt in die Gruppe ist jederzeit möglich. Das ALZ-Gipfeltreffen in Affoltern finden jeweils am Montag und am Donnerstag von 11.30 bis 16.30 Uhr statt. (pd.)

Weitere Auskünfte über Ort und Kosten erteilt Ursula Jarvis, Tel. 078 676 10 22.

«Female Pleasure»

Doku-Film im Kinofoyer Lux

Am Mittwoch, 6. November, präsentiert das Kinofoyer Lux den Film «Female Pleasure» von Barbara Miller. Die Regisseurin ist vor Ort.

Fünf mutige, kluge und selbstbestimmte Frauen stehen im Zentrum von Barbara Millers Dokumentarfilm, welcher die Protagonistinnen in ihren Heimatländern oder in die von ihnen bereiten Regionen begleitet. Dokumentiert wird die Arbeit der ehemaligen Ordensfrau Doris Wagner, der japanischen Künstlerin Rokudenashiko, der für die Selbstbestimmung muslimischer Frauen kämpfenden Somalierin Leyla Hussein, der Jüdin Deborah Feldman, die sich mit ihrem Buch «Unorthodox» von ihrer Herkunft freischrieb und der Inderin Vithika Yadav, die via Online-Plattform und Strassenaktionen ermuntert, sich gegen sexuelle Übergriffe zu wehren.

Die Aktivistinnen brechen das Tabu des Schweigens und der Scham, welches ihnen die Gesellschaft oder ihre religiösen Gemeinschaften mit ihren archaisch-patriarchalen Strukturen auferlegen. Mit positiver Energie schildert die Dokumentation, wie universell und alle kulturellen und religiösen Grenzen überschreitend die Me-



Fünf mutige, selbstbewusste Frauen stehen im Zentrum des Films. (Bild zvz.)

chanismen sind, welche die Situation der Frau – egal in welcher Gesellschaftsform – bis heute bestimmen. Gleichzeitig zeigen uns die fünf Protagonistinnen, wie man mit Mut, Kraft und Lebensfreude jede Struktur verändern kann. (pd.)

«Female Pleasure». Dok, CH/D 2018, 97 Minuten, von Barbara Miller, Mittwoch, 6. November, 20.15 Uhr, Aula Oberstufe Ennetgraben, Affoltern. Die Regisseurin ist anwesend.

«Jodelphonie»

zusammen mit der Harmonie

Am Samstag, 9. November, sowie am Sonntag, 10. November, finden zwei Kirchenkonzerte des Jodlerklubs Affoltern statt.

Mit dem Kirchenkonzert beschliesst der Jodlerclub sein 75-Jahr-Jubiläum. Unter dem Motto Jodelphonie verspricht dieses Konzert ein ganz spezielles Hörvergnügen. Was geschieht,

wenn sich Blasmusik und Jodeln verbinden? Ist ja klar: Blasmusik! Für alle Mitglieder ist es eine grosse Freude, zusammen mit der Harmonie Affoltern dieses Konzert aufzuführen. Unter der bewährten Leitung von Therese Lüscher, Dirigentin des Jodlerklubs, und Martin Schiesser, Dirigent der Harmonie, möchte der Club seinen Gästen wunderbare Jodelmelodien und Blasmusik präsentieren. Das Publikum erwartet ein stimmiges und einzigartiges Kirchenkonzert. (pd.)

Konzert am Samstag, 9. November, 19 Uhr, reformierte Kirche Affoltern oder am Sonntag, 10. November, 17 Uhr, Pfarrikirche Jona. Weitere Infos auf www.jodlerklub-affolternamabis.ch.



Der Jodlerclub Affoltern lädt zum Konzert. (Bild zvz.)

Falten bügeln – einfach, schnell und tadellos

Das Ortsmuseum Affoltern und Zwillikon wartet einmal mehr mit Fundstücken aus längst vergangenen Zeiten auf. Dieses Mal im Fokus: ein Bügeleisen.

Und so geht es weiter in der Werbung: Falbu ist einfach und handlich. Jeder Herr kann sich seine Hosenfalten in wenigen Minuten spielend selber bügeln. Eine Wohltat für Herren, die viel auf Reisen sind und Wert auf tadellose Bügelfalten legen! Eingebaut ist ebenfalls ein Tauchsieder, der es ermöglichte, Wasser zu erhitzen, beispielsweise für die Rasur, fürs Zähneputzen oder zum Waschen.

So wurde dieses Produkt in den 50er-Jahren angepriesen, und laut Prospekt soll es eine solide Schweizer Konstruktion sein, bekannt in allen europäischen Ländern und in den USA. Hergestellt wurde es in Villingen. Schön, dass bereits vor bald 70 Jahren die Herren zu mehr Selbstständigkeit erzogen wurden, mindestens auf Reisen. (UG)

Das Museum ist jeweils am 1. Samstag im Monat, von 10 bis 16 Uhr, geöffnet. Das nächste Mal am Samstag 2. November. Das Museum befindet sich an der Ottenbacherstrasse 79 in Zwillikon gleich neben dem Volg. Besuche und Führungen mit Gruppen sind auf Voranmeldung jederzeit möglich. Telefon 044 761 81 76 (Hansruedi Huber) oder 044 761 77 42 (Ursula Grob).



Die Falbu-Haushalthilfe aus den 50er-Jahren ergänzt die Sammlung von Bügeleisen. (Bild zvz.)

«Entspann dich!»

Dreiteiliger «Entspann dich!»-Kurs im Familienzentrum Affoltern

Im Entspannungskurs, der am 8. November um 19 Uhr startet, lernen die Teilnehmenden verschiedene und alltags-taugliche Entspannungstechniken, wie progressive Muskelrelaxation, Meditation, Atemtechniken, Stretching und Energiearbeit kennen.

In einem ausgeglichenen Leben wechseln sich die Zustände von Anspannung und Entspannung in einem natürlichen Fluss ab. Ständig in einer körperlichen und geistigen Anspannung oder Entspannung zu sein, wirft die Balance des Körpers aus dem Gleichgewicht. Für die optimale Gesundheit sind somit beide Zustände von Wichtigkeit.

Leider ist es heute so, dass unser Körper durch die Hektik des Alltags sehr viel öfter in einem stressigen Zustand und ständig unter Spannung als unter Entspannung steht. Viele Menschen entwickeln dadurch verschiedene Symptome, die sich über den Körper, Geist, Gefühle und Verhalten ausdrücken. Die Folgen sind mittel- und langfristige Beschwerden wie Bluthochdruck, Schwindel, Herzrasen, Atembeschwerden, Schmerzen im Kopf, Nacken, Rücken und Gelenken ein. Chronische Müdigkeit, Antriebs-



Bei permanentem Stress können Herz- und Kreislaufbeschwerden oder Erschöpfung die Folge sein. Umso wichtiger ist die Entspannung. (Bild zvz.)

losigkeit, bis hin zur Erschöpfung, sind oft Folgen von Schlafstörungen oder auch Störungen des gesamten Magen-Darmtraktes. Bis hin zu Geiztheit, innerer Unruhe und einem Gefühl von Hilflosigkeit. Im «Entspann dich!»-Kurs lernen die Teilnehmenden verschiedene und alltags-taugliche Entspannungstechniken kennen. Diese helfen ihnen, sich bewusst in einen entspannten Zustand zu bringen. Die diplomierte Wellnesstrainerin und Gesprächs-therapeutin Gabriella Steiner

zeigt ebenfalls an praktischen Beispielen auf, wie Bewusstsein und Unterbewusstsein funktionieren oder warum der Atem für das Wohlbefinden so wichtig ist. Im Kurs wechseln sich Theorie und das direkte, körperliche Erleben der Entspannung ab. (GS)

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

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte

Professionelles Foto-Shooting am Samstag, 9. November



Geschenkidee der anderen Art: professionelle Fotos. (Bild zvz.)

Wie wäre es, dieses Jahr professionelle, weihnachtliche Fotos oder Fotogeschenke an Weihnachten zu verschenken? Im Familienzentrum findet am 9. November von 13.30 bis 16.30 Uhr ein professionelles Foto-Shooting mit der Fotografin Rima Nader statt.

Alle Interessierten können sich auf dem eingerichteten Shooting-Set in einer wunderschön-weihnachtlichen Dekoration mit ihren Kindern fotografieren lassen. Das Shooting dauert pro Kind oder Geschwister-/Eltern-Kind-

Paar ungefähr 15 bis 20 Minuten. Nach dem Shooting werden alle nachbearbeiteten Bilder per E-Mail zugesandt. Das Shooting findet in zwei Gruppen statt, sodass die Wartezeit für die Kleinen überschaubar bleibt. Während der Veranstaltung ist das Kafi mit Spielzimmer im Erdgeschoss geöffnet. Alle Gäste können dort ihre Wartezeit mit einem feinen Kaffee und Kuchen überbrücken. (GS)

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

Zusammen feiern und tanzen

Die Mittelstufendisco in Affoltern geht am 2. November wieder los

Die Tage werden wieder kürzer, dafür öffnet der Jugendtreff Hirtschür seine Pforten für die Schülerinnen und Schüler der Mittelstufe.

Gemeinsam mit dem Familienzentrum und dem Familienclub hat die Jugendarbeit Affoltern die Mittelstufendisco geschaffen, ein Angebot für alle aus der vierten, fünften und sechsten Klasse. Diese ermöglicht den Jugendlichen nicht nur die Teilnahme an einer altersgerechten Disco, sondern bietet auch die Möglichkeit, sich zu engagieren. Nachdem die Mädchen und Jungen einen Bar- oder DJ-Kurs absolviert haben, können sie dieses Wissen gleich umsetzen. Hinter der Bar werden alkoholfreie Cocktails gemischt und Hot Dogs zubereitet, die DJs können beim Mischpult ihre Musikkünste zur Schau stellen und den Abend mit abwechslungsreicher Musik begleiten.

Die erste Disco findet am 2. November unter dem Motto «Halloween» statt. Nicht nur der Treff verwandelt sich in eine Schreckenskammer, son-

dern auch die Besuchenden können sich verkleiden. Das lohnt sich, denn die Person mit dem gruseligsten Kostüm erhält einen Preis! Ausserdem gibt es die Möglichkeit, sich schminken zu lassen. Die zweite Disco findet am 7. Dezember statt und widmet sich der «Weihnachtsbäckerei». (pd.)

2. November (Halloween) und 7. Dezember (Weihnachtsbäckerei), 19 bis 22 Uhr, Eintritt: 5 Franken. Die Jugendarbeit, das Familienzentrum und der Familienclub freuen sich über Teilnehmende und neue Mitwirkende hinter der Bar und dem DJ Pult. Bei Fragen oder Interesse zum Mitmachen: Jessica Volmar, Jugendarbeiterin, 079 721 58 78. jessica.volmar@vfj.ch, www.ja-aaa.ch.



Am 2. November startet die Mittelstufendisco zum Motto «Halloween». (Bild zvz.)