

Der Jodlerklub singt in der Kirche

Am Wochenende tritt der Jodlerklub Affoltern zum traditionellen Kirchenkonzert auf. Am Samstag, 9. November, um 19 Uhr, in der reformierten Kirche in Affoltern sowie am Sonntag, 10. November, um 17 Uhr in der Pfarrkirche in Jonen. Zusammen mit der Harmonie Affoltern möchte man dem Publikum ein ganz spezielles Konzert bieten. Jodel und Blasmusik passt sehr gut, und verbindet. Unter dem Motto «Jodelphonie» stimmt der Jodlerklub als Abschluss seines 75-Jahre-Jubiläums ein stimmungsvolles Konzert an. Das Konzert passt bestens zur bald beginnenden Adventszeit. Ein Besuch lohnt sich! (pd.)

Weitere Infos: www.jodlerklub-affolternamabis.ch.



Der Jodlerklub Affoltern lädt zum traditionellen Kirchenkonzert. (Bild zvz.)



Keine Selbstverständlichkeit mehr: Kassenbon von Volg. (Bild zvz.)

Volg: Kassenbon nur auf Verlangen

Der Umwelt zuliebe gibt der Schweizer Detailhändler Volg seit dem 21. Oktober den Kassenbon nicht mehr automatisch ab. Die Kunden werden bei jedem Einkauf vom Verkaufspersonal gefragt, ob sie den Bon wünschen.

Mit dieser Massnahme kann schätzungsweise 80 Prozent der bisher verwendeten Papiermenge eingespart werden. «Wir arbeiten kontinuierlich an der Reduktion unserer Verbrauchsmaterialien. Der Entscheid, den Kassenbon nur noch auszudrucken und abzugeben, wenn der Kunde ihn wünscht, ist daher naheliegend. Durch diese Massnahme kann Abfall vermieden und gleichzeitig viel Papier gespart werden», so Philipp Zraggen, Vorsitzender der Geschäftsleitung der Volg Konsumwaren AG.

Mit dem Verzicht auf das automatische Ausdrucken und Aushändigen des Kassenbons geht man bei Volg davon aus, dass in den über 580 Dorffäden in der Deutschschweiz und der Westschweiz 80 Prozent weniger Papier verbraucht wird. Rund 120'000 Kassenbon-Rollen können somit pro Jahr eingespart werden. Das entspricht 11'000 Kilometern Papier – in etwa der Luftlinie von Bern nach Singapur.

Auch auf das farbige Bedrucken der Kassenbon-Rückseite verzichtet Volg der Umwelt zuliebe ab sofort. Das Kassenrollen-Papier ist zudem FSC-zertifiziert und stammt aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung. Es ist ausserdem frei von schädlichen Phenolen. (pd.)

Hilfe, mein Kind trotz!

Am Mittwoch, 20. November, von 19.30 bis 21.30 Uhr erfahren interessierte Eltern und Erziehungsberechtigte von der diplombierten Sozialpädagogin und Familylab-Seminarleiterin Barbara Egger, warum kleine Kinder trotzen und wie man am besten damit umgehen kann.

Die Trotzphase hat begonnen. Jetzt heisst es: Ruhe bewahren und mit Geduld und Verständnis auf das Verhalten des Kindes reagieren. Denn jedes Kind im Alter zwischen zwei und drei Jahren durchlebt diese Phase. Die Trotzphase sorgt für unverzichtbare



Trotzen gehört zur Entwicklung des Kindes. (Bild zvz.)

Lernschritte in der Persönlichkeitsentwicklung der Kinder. Sie lernen viel für ihr späteres Leben: Dinge, die für das soziale Miteinander unerlässlich sind. Aber wenn die Kinder heranwachsen und einen eigenen Willen

Integrative Kinesiologie und Lin Shiatsu

Tag der offenen Tür in Affoltern

Vor Kurzem haben die Kinesiologin Regula Klee-Häuser und die Shiatsu-Therapeutin Sylva Mozna an der Seewadelstrasse 5 in Affoltern gemeinsam neue Therapieräume bezogen. Am 9. November von 10 bis 15 Uhr öffnen sie nun ihre Türen.

Shiatsu ist eine japanische Druckmassage, die in der fernöstlichen Medizin ihren Ursprung hat und bei chronischen und akuten Körperbeschwerden, seelischen Belastungen und geistigen Herausforderungen angewendet wird. Shiatsu unterstützt darin, dem Körper bewusst und achtsam zu begegnen und im ganzheitlichen Sinne gesund zu bleiben oder es zu werden. Shiatsu wird am bekleideten Körper ausgeübt. Durch einfühlsamen Fingerdruck, durch Dehnungen und Rotationen werden Blockaden gelöst und die natürlichen Selbstheilungskräfte angeregt. Shiatsu ist bestens geeignet für Menschen in allen Lebensumständen und in jedem Alter – für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren.

Integrative Kinesiologie – Gesundheit und Wohlbefinden auf allen Ebenen

Seit zwölf Jahren begleitet Regula Klee-Häuser, diplomierte Integrative Kinesiologin, in ihrer Praxis in Affoltern Erwachsene und Kinder und bietet Kurse an. Individuell wird in den kinesiologischen Einzelsitzungen über das Gespräch und Körperarbeit ein Weg gefunden zu mehr Freude, Wohlbefinden und Gleichgewicht auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Selbstvertrauen wird gesteigert, Lernen erleichtert, alte Muster können aufgelöst, Beschwerden gelindert, Ängste und Stress reduziert werden. Kinesiologie bewährt sich unter anderem sehr gut in Krisensituatio-



Regula Klee-Häuser.



Sylva Mozna. (Bilder zvz.)

nen, bei Energielosigkeit oder körperlichen Beschwerden. Für Regula Klee-Häuser steht die einzelne Person und ihrer Situation, ihren Fähigkeiten und Ressourcen im Mittelpunkt.

Am Tag der offenen Tür geben die beiden Frauen Einblick in ihre Angebote und beantworten Fragen. Die beiden jungen Musikerinnen Zora Janská (Violine) und Meret Klee (Gitarre) spielen die Räumlichkeiten mit kurzen Musikstücken ein. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. (pd.)

Tag der offenen Tür: Samstag, 9. November, 10 bis 15 Uhr, Seewadelstrasse 5, Affoltern.

Regula Klee-Häuser, dipl. Integrative Kinesiologin
lklee@integr-kinesiologie.ch, Telefon
077 523 57 37.

Sylva Mozna, dipl. Shiatsu-Therapeutin SGS,
sylv@lin-shiatsu.ch, Telefon 076 770 51 24.

entwickeln, beginnt für viele Eltern eine anstrengende und herausfordernde Zeit. Im Kurs mit der Sozialpädagogin und Familylab-Seminarleiterin Barbara Egger erhalten die Teilnehmenden Informationen, wie und wann Grenzen gesetzt werden können und wie sie sinnvoll mit dem Kind kommunizieren. Am Schluss des Vortrags bleibt noch genügend Zeit für Fragen aus dem Familienalltag und für einen angeregten Austausch. (GS)

Vortrag «Hilfe, mein Kind trotz!», Mittwoch, 20. November, 19.30 Uhr. Anmelden unter kurse@familienzentrum-bezirk-affoltern.ch. Weitere Infos und das ganze Kursprogramm unter www.familienzentrum-bezirk-affoltern.ch

Aufforstung im Himalaya

Lichtbildersinfonie zu Gunsten von Aalap

Einmal mehr zeigt Paul Roos am Donnerstag eine Lichtbildersinfonie. Dieses Jahr zu Gunsten der Aufforstungsorganisation Aalap im Norden von Indien. Dr. Robert Graf, Präsident von SwissHimalayan Amity, unterstützt Aalap seit den Anfängen 2016. Er und sein Team werden für Fragen anwesend sein.

Paul Roos, Architekt und Fotograf aus Rifferswil, ist ein ausgesprochener Holzliebhaber. Bäume, Wälder und der Baustoff Holz in all seinen Variationen haben ihn sein Leben lang inspiriert und begleitet. Es liegt also nahe, dass er nach 2014 seinen Vortrag wieder einer Organisation im indischen Himalaya widmet. Dieses Jahr gilt das Interesse Aalap, das Aufforstungen im entlegenen Himalayagebiet von Indien mit einer vielversprechenden Anpflanzungsmethode fördert.

Im indischen Himalaya sind die direkten Folgen des Klimawandels haunah und existenzbedrohlich spürbar. Die fast ubiquitären, invasiven Monokulturen von nicht einheimischen Fichten haben einen ausgesprochen schlechten CO₂-Footprint im Vergleich zu Laubwäldern und sind für die Fütterung der Kühe nutzlos. Deren Wasserretentionsfähigkeiten sind gering, und sie führen zu sauren Waldböden, was es anderen Baum- und Pflanzenarten erschwert, daneben zu wachsen. Dies fördert zum einen die Erosion der Böden und zum anderen die rasch fortschreitende Wasserknappheit in vielen Bergdörfern von Uttarakhand, dem Staat von Indien, der an Tibet und Nepal grenzt. Diese Umstände erklären die zunehmende Entvölkerung der Bergregionen.

Anhand der Anbaumethode des Japaners Dr. Akira Miyawaki werden dichte, verschieden hohe lokale Baumarten entsprechend einem unberührten einheimischen Wald gepflanzt. Damit erreicht man eine deutlich höhere Überlebensrate der Setzlinge (92 bis 95 Prozent), ein schnelleres Wachstum der Bäume und eine höhere Biodiversität. Anhand der Miyawa-



Mit dem Erlös der Lichtbildersinfonie wird die Aufforstungsorganisation Aalap in Indien unterstützt. (Bild zvz.)

ki-Methode wurden mit vielen Volontären einige Pilotwälder gepflanzt. Im Distrikt wurden nun vier Dörfer ausgewählt. In denen werden die ersten Waldgebiete zusammen mit geschulten Eco-Leaders bepflanzt. Gleichzeitig werden mit den Schulkindern im Schulareal Obstbäume gepflanzt und sie in der Baumpflege unterrichtet. Die Dorfbewohner ziehen Setzlinge einheimischer Baumarten in der neu angelegten Gärtnerei. Und zusammen mit der Dorfjugend gehen die Eco-Leaders das überall augenfällige Abfallproblem an. Während in diesen Dörfern jedes Jahr grössere Waldgebiete angepflanzt werden, kommen jedes Jahr neue Dörfer hinzu. So hofft Aalap auf eine expansive Ausdehnung des heimischen Waldes in Uttarakhand.

Swiss-Himalayan Amity, vor 15 Jahren unter dem Namen Aarohi Schweiz in Affoltern gegründet, unterstützt Aalap seit den Anfängen und will dies auch zukünftig nachhaltig tun. Mit einem Besuch der Lichtbildersinfonie vom 7. November im Kasinoaal Affoltern kann man bereits einen konkreten Beitrag leisten. (pd.)

Lichtbildersinfonie am Donnerstag, 7. November, 20 Uhr, Kasinoaal Affoltern. Freitag, 8. November, 20 Uhr, Restaurant Schweizer Pöschli, Rifferswil. Eintritt jeweils 30 Franken, inklusive Apéro.

Gemütliches Jassen

Mettmenstetter Dorf-Jassturnier

Wie jedes Jahr führt die SVP Mettmensetten ihr allseits beliebtes Dorf-Jassturnier durch. Am Freitag, 15. November, ab 19.30 Uhr

Erneut stellt der Schützenverein Dachlissen-Mettmensetten freundlichweise den 10-Meter-Stand im Schützenhaus in Wissenbach zur Verfügung, eine Räumlichkeit, die viel Gemütlichkeit zu bieten hat und sich hervorragend für die Durchführung dieses Anlasses eignet. Gespielt wird wie immer der Schieber (zwei gegen zwei) ohne Stöck, Wys und Matchprämie. Die Partner werden nach dem Zufallsprinzip ausgelost.

Natürlich ist auch für Speis und Trank gesorgt. Eine spezielle Essenspause gibt es jedoch aus Zeitgründen nicht. Dank der grosszügigen Unterstützung durch das lokale Gewerbe und einiger privater Gönner winken den Siegern wie jedes Jahr sehr schöne Preise.

Das Organisationskomitee freut sich über eine grosse Teilnehmerzahl und lädt speziell die Einwohnerinnen und Einwohner von Mettmensetten ganz herzlich zum Mitjassen ein. Das Startgeld beträgt zwölf Franken und die Kassenöffnung erfolgt bereits um 19 Uhr, damit der Startschuss pünktlich um 19.30 Uhr fallen kann. (pd.)

«#Female Pleasure»

Nächster Film im Kino Lux

Leider kann die Regisseurin Barbara Miller an der Filmvorstellung nicht wie angekündigt anwesend sein. Das Kinofoyer Lux konnte aber Eveline Lutz, Fachfrau für Paar- und Frauensexualität, für den Abend gewinnen und freut sich auf spannende Einblicke in das Tabuthema «weibliche Sexualität». Eveline Lutz zum Film: «Der Film #Female Pleasure berührt, stimmt nachdenklich, macht aber gleichzeitig

auch Mut, seinem Herzen zu folgen und für sich selbst einzustehen, so wie dies die fünf mutigen Protagonistinnen getan haben! Dies ist auch die Botschaft von wayofheart, folge der Stimme deines Herzens, egal was andere vielleicht von dir denken können. Es lebe die weibliche Sexualität!» (pd.)

#Female Pleasure, Kinofoyer Lux, Mittwoch, 6. November, 20.15 Uhr, Aula Ennetgraben, Affoltern.