

Erstens kommt es anders als zweitens denkt

Wie geht frau konstruktiv mit Veränderungen um?

Coach und Supervisorin Esther Nogler gibt am Frauenabend am Freitag, 6. November, in der reformierten Kirche Mettmenstetten Impulse und praxistaugliche Tipps.

Das Thema könnte aktueller nicht sein: Die gegenwärtige Pandemie verändert das Leben. Die Lage verändert sich ständig, und alle sind herausgefordert, sich immer wieder auf Veränderungen einzustellen und sich neu zu orientieren. Doch auch unabhängig von «Corona» gehören Veränderungen zum Leben. Manchmal sind Veränderungen erwünscht und willkommen; manchmal treten sie aber auch einfach ein. Mit manchen Veränderungen tut man sich äusserst schwer.

Esther Nogler ist Coach und Supervisorin mit eigener Praxis in Wettswil und hat langjährige Erfahrung im Begleiten von Prozessen, die eine Veränderung anvisieren oder von einer Verände-



Immer wieder im Leben ist Flexibilität gefragt. (Bild zvz.)

rung angestossen wurden. In einem Referat erläutert sie, wie frau konstruktiv mit Veränderungen umgehen, Unsicherheit überwinden und das eigene Leben zuversichtlich gestalten kann. Selbstverständlich sind die Anwesenden

eingeladen, eigene Fragen und Erfahrungen einzubringen.

Organisiert wird der Frauenabend von Jana Weiss, Sozialdiakonin in Mettmenstetten, Pfarrerin Claudia Mehl aus Maschwanden und der Affoltemer Pfarrerin Bettina Bartels, und wie immer sind Frauen aus dem ganzen Bezirk und aller Couleur herzlich willkommen! Eine Anmeldung bei einer der dreien (siehe unten) ist erbeten, doch steht grundsätzlich auch Kurzentschlossenen die Türe offen. In der Kirche besteht Maskenpflicht. Der Eintritt ist frei.

«Erstens kommt es anders...» – Frauenabend mit Esther Nogler am Freitag, 6. November, um 19.30 Uhr in der reformierten Kirche, Albisstrasse 10, Mettmenstetten. Anmeldung (gerne bis 2. November) unter jana.weiss@ref-mettmenstetten.ch, Telefon 043 466 83 25 oder claudia.mehl@kirche-maschwanden.ch, Telefon 044 767 09 78 oder bettina.bartels@ref-affoltern.ch, Telefon 044 761 60 15. B. Bartels bietet auch einen Fahrdienst von und nach Affoltern an.

«Zwingli»

Kino in der Kirche Bonstetten

Nach der gelungenen Theateraufführung letztes Jahr ist nun auch der Film in der reformierten Kirche zu sehen.

Zürich im Jahr 1519. Die junge Witwe Anna Reinhart lebt ein karges Leben zwischen Furcht vor der Kirche und Sorgen um die Zukunft ihrer drei Kinder, als die Ankunft eines Mannes in der Stadt für Aufruhr sorgt: Der junge Priester Ulrich Zwingli tritt seine neue Stelle am Zürcher Grossmünster an und entfacht mit seinen Predigten gegen die Missstände der katholischen Kirche heftige Diskussionen. Zwinglis revolutionäre

Gedanken machen Anna Angst. Als sie aber beobachtet, wie Zwingli die Nächstenliebe lebt und nicht nur predigt, «Zwingli» läuft in Bonstetten. (Bild zvz.)



«Zwingli» läuft in Bonstetten. (Bild zvz.)

formieren beginnen, wird die Beziehung von Zwingli und Anna auf eine harte Probe gestellt. Ref. Kirche Bonstetten

Freitag, 30. Oktober, 20 Uhr, ref. Kirche Bonstetten (Eintritt frei, freigegeben ab 12 Jahren). Anzahl Zuschauer begrenzt (Abstandsvorgaben).

«Vamos» läuft neu im Cinepol Sins

Der neue Dokumentarfilm von Silvia Häselbarth Stolz läuft seit Donnerstag im Kino Cinepol.

In der Matinée am Sonntag ist der jüngste Dokumentarfilm der Luzernerin als Schweizer Premiere im Programm. Bekannt wurde sie mit «Drei Brüder à la carte» über das Restaurant Küchen-Down Syndrom-Duo Wicki. «Vamos» porträtiert vier Personen in der Mitte des Lebens. Diese stehen durch verschiedene Umstände an einem Wendepunkt. Verlassen, verloren oder ohne Augenlicht müssen sie sich den Tatsachen stellen.

Gelingt ihnen der Dreh, sich noch einmal neu zu finden und von ihren Lasten und Zwängen zu befreien, oder drohen sie daran zu scheitern?

Die Dokumentation im Breitbildformat ist spannend und gibt dem Publikum vielleicht auch etwas für den eigenen Lebensweg mit. Neben der Matinée läuft «Vamos» gemäss den Programmzeiten bereits seit Donnerstag und bis auf Weiteres im Programm des Kinos. Wegen der Abstandsregeln, welche im Kino gelten, wird empfohlen, vorab die Online- oder telefonische Reservierung zu benutzen. Jsabelle Arnold, Cinepol



«Vamos» zeigt Menschen, die an einem Wendepunkt stehen. (Bild zvz.)

Kino Cinepol, Bahnhofstrasse 28, Sins. Telefon: 041 787 36 00, weitere Infos: www.cinepol.ch.

Der Konzern Report

Filmvorführungen in fünf Gemeinden

Der 50-minütige Dokumentarfilm ist eine interessante Entscheidungshilfe für Stimmbürgerinnen und Stimmbürger zur Abstimmung am 29. November über die Konzernverantwortungsinitiative. Er zeigt auf verständliche Weise, warum diese Initiative so wichtig ist.

Der Film lässt Menschen auf zwei Kontinenten zu Wort kommen, die durch die Tätigkeiten von Schweizer Konzernen geschädigt werden. Dick Marti und weitere Stimmen aus dem In- und Ausland erklären die Initiative und begründen, warum mit ihr klare Regeln verlangt werden.

Im gegenwärtigen Hin und Her zwischen Befürwortern und Gegnern der Initiative rücken die Bilder des Films die Probleme auf die entscheidende Ebene: Es geht um Menschenrechte, auch jene

der Kinder, und um Schutz der Umwelt. Nicht spitzfindige juristische Problemstellungen oder – meist verdeckt – Angst vor kleineren Gewinnen der Grosskonzerne sollten im Zentrum der Überlegungen stehen, sondern die einfache Frage: Gilt für Schweizer Firmen auch im Ausland, was in der Schweiz selbstverständlich ist: Wer Schaden anrichtet, soll dafür haften.

Knonauseramt Solidarisch

An folgenden Orten wird der Film gezeigt (bitte Maske mitnehmen):

Affoltern: Freitag, 23. Oktober, 20 Uhr, Chilehuus, anschliessend Austausch bei einem Apéro.
Mettmenstetten: Donnerstag, 29. Oktober, um 19.30 Uhr, im Saal der katholischen Kirche.
Obfelden: Samstag, 30. Oktober im Anschluss an eine Aktion um zirka 12 Uhr, in der Brunnmatt.
Hausen: Donnerstag, 5. November, 20 Uhr, im Gemeindesaal.
Hedingen: Dienstag, 10. November, 20 Uhr, im Chilehuus.

Der Weg zu sich selbst

Meditation im Familienzentrum Affoltern

Am 30. Oktober startet ein fünfteiliger Meditationskurs mit der diplomierten Wellnesstrainerin und Gesprächs-therapeutin Gabriella Steiner. Der Kurs dauert jeweils von 19.30 bis 21 Uhr.

Wir leben in einer herausfordernden Zeit. Die schwierigen äusseren Umstände hinterlassen auch in unserem Inneren ihre Spuren. Es wird immer beschwerlicher, einen inneren Ausgleich zum Alltag und die auf uns einprasselnden Gegebenheiten zu finden. Hinzu kommt, dass den Menschen die dunklere Jahreszeit zusätzlich zu schaffen macht. Wie wäre es, die Augen zu schliessen und Schritt für Schritt ganz unabhängig von all dem, was draussen gerade passiert, wieder in eine innere Stabilität und Vertrauen zu kommen? Sozusagen ein Licht in sich anzuzünden, das von innen wärmt und Halt gibt?

Meditation kann das und noch viel mehr. Meditation beruhigt den Geist und die ständig wandernden Gedanken und schafft Raum für neue Ansichten und Möglichkeiten im Leben. Meditieren kann inspirieren und stärken für kommende Aufgaben und Situationen. Menschen, die meditieren, sind ausgeglichener und können mit Veränderungen und Stresssituationen besser umgehen. Meditation wirkt dem Altern entgegen und kann sogar das Immunsystem stärken.

Im Kurs im Familienzentrum geht es darum, verschiedene Meditations-techniken kennen zu lernen und eine



Zu innerer Ruhe finden. (Bild zvz.)

eigene Meditationspraxis aufzubauen. Die Abende werden jeweils von einem bestimmten Thema begleitet, wie zum Beispiel inneres Kind, Vergebung, Dankbarkeit, Selbstliebe, Glaubenssätze, Atemtechniken, Klänge und viele weitere spannende Themen rund um Persönlichkeitsentwicklung und das, was den Menschen ausmacht. Einem persönlichen Austausch wird in diesem vertrauten Kreis ebenfalls angemessen Raum gegeben. Der Besuch eines Schnupperabends ist gegen Voranmeldung und für einen Unkostenbeitrag von 30 Franken jederzeit möglich.

Familienzentrum Affoltern

Familienzentrum Bezirk Affoltern, Zürichstrasse 136, Affoltern. Anmeldungen unter Tel. 044 760 12 77 oder kurse@familienzentrum-bezirk-affoltern.ch. Informationen und komplettes Kursangebot: www.familienzentrum-bezirk-affoltern.ch.

ANZEIGE

Landi
ADLISWIL

Neueröffnung
Tolle Aktivitäten und sensationelle Angebote!
Donnerstag, 22. – Samstag, 24. Oktober 2020

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Streichelzoo
Rasenpflege-Infostand + weitere tolle Aktivitäten und sensationelle Angebote!



Wein-Degustation



Foto-Box

Mehr Informationen auf www.landialbis.ch

LANDI Laden Adliswil

«LaMarotte» bietet, was ein Kleintheater bieten kann

Die nächsten zehn Tage bespielt «LaMarotte» Bühnen in Ottenbach und Affoltern und wandert nach Kappel

Schönholzer & Schönholzer

Von und mit Markus Schönholzer
Regie: Paul Steinmann

Schönholzer denkt über Schönholzer nach. Dabei entdeckt er zwei Stimmen in seiner Brust. Die eine will die Welt retten, die andere will lieber ausschlafen. Es beginnt ein Streit um die Sicht der Dinge und um die Gunst des Publikums. Wer gewinnt? Nach 90 Minuten Showdown ist nur eines klar: Der Songwriter geizt mit seinem zweiten abendfüllenden Programm nicht mit schönen Liedern und wilden Gedankenängen. Immer ehrlich, stets humorvoll und äusserst musikalisch.

Heute Freitag, 23. Oktober, Gemeindesaal Ottenbach, Schulrain 12. Bar und Abendkasse ab 19.30 Uhr, Beginn 20.15 Uhr. Eintritt 40/30 Franken, mit KulturLegi 20 Franken.

Jazz am Donnerstag mit dem Joe Haider Sextett

Joe Haider p, comp, arr. | Bert Joris tp, flh | Heinz von Hermann ts, fl | Johannes Herrlich tb | Raffaele Bossard b | Dominic Egli d, perc

Seit über 60 Jahren ist Joe Haider in Sachen Jazz als Pianist, Komponist, Arrangeur und Pädagoge unterwegs. Das Sextett 2020/21 «As Time Goes By» ist sein neuestes Projekt.

«Nun bin ich ja inzwischen schon 84, aber immer noch frisch und munter dabei. Trotzdem muss ich langsam

schauen, wie es weitergeht. In meiner langen Karriere konnte ich viele Musikerkollegen kennenlernen und an vielen Konzerten als Pianist und Bandleader mitwirken. Dafür bin ich unendlich dankbar.» Joe Haider

Donnerstag, 22. Oktober, Chrischona Kirche Affoltern, Alte Obfelderstrasse 24. Bar und Türöffnung 19.30 Uhr, Musik ab 20.15 Uhr. Eintritt frei, Kollekte

Bajass

Erzähltheater nach dem Roman von Flavio Steimann, Idee, Konzept & Spiel: Hanspeter Müller-Drossaart. Regie: Buschi Luginbühl. Musik: Till Löffler

Auf dem abgelegenen Gandhof im stotzigen Luzerner Hinterland wurden der Bauer und seine Frau erschlagen aufgefunden. Kriminalkommissar Gauch macht sich noch vor Tagesanbruch auf, den Doppelmord aufzuklären. Schon bald zeigt sich, dass der Fall viel komplexer ist, als es zuerst den Anschein macht. Gauch schiffert sich schliesslich auf dem Übersee-Dampfer Liberté ein, wo er kurz vor New York Bajass, den jugendlichen Täter und ehemaligen, übel behandelten Verdingbuben der ermordeten Bauersleute, stellt – und gehen lässt.

Flavio Steimann bedient sich zwar des Genres Kriminalroman, aber «Bajass» ist vor allem eine psychologisch hochdifferenzierte, grossartige Milieu- und Gesellschaftsstudie, die letztlich

illusionslos Partei für die Aussenseiter dieser Welt nimmt. Hanspeter Müller-Drossaart war am Schauspielhaus Zürich und am Burgtheater Wien tätig. Die Öffentlichkeit kennt ihn aus TV- und Film-Produktionen sowie als Vorleser bei Radio und Fernsehen.

Freitag, 30. Oktober, Gemeindesaal Ottenbach, Schulrain 12, Bar und Abendkasse ab 19.30 Uhr, Beginn 20.15 Uhr. Eintritt 40/30 Franken, mit KulturLegi 20 Franken.

Nahreise 7 – von Hausen nach Kappel

Kultur und Natur im Säuliamt
Reiseleitung: Urs Heinz Aerni: Journalist, Kulturvermittler und Ornithologe; Bernhard Schneider: Historiker und Kenner der Lokalgeschichte

Die Wanderung findet nahe der Grenze zur Innerschweiz statt. Der Blick nach Süden zeigt den Übergang von der Moränenlandschaft des Mittellandes ins alpine Gebirge. Ob sich dies auch auf die Vogelwelt auswirkt? Nicht erst ab der Reformation war diese Grenze ohne kriegerische Mittel schwierig zu überwinden. Bereits im 12. Jahrhundert rüsteten die Freiherren von Eschenbach gegen Eindringlinge aus der Innerschweiz auf. Ab 1185 kristallisierten sich Konflikte zwischen plündernden Söldnerbanden aus der Innerschweiz und der Herrschaft Knonau heraus. Die Kappeler Kriege stellen das prominenteste Beispiel dar. Auf dem Hof Allen-



Die eindrückliche Klosteranlage in Kappel rückt immer wieder ins Blickfeld der 7. Etappe der beliebten Nahwanderung von «LaMarotte» (Bild Bernhard Schneider)

winden, der etwa in der Mitte zwischen dem Milchsuppenstein und dem Zwingliendenkmal liegt, steht ein kleiner Imbiss bereit. Die Familien Ringger und Falkensammer bewirtschaften den Hof nebenberuflich mit viel Freude und Leidenschaft. Als Gast wird sich Gemeinderätin Carolina Hauser in einem Interview zu aktuellen Themen in Kappel äussern.

Peter Zürcher, «LaMarotte»

Samstag, 31. Oktober, ab 10 Uhr Kaffee und Gipfeli in der Bibliothek Hausen, Zugerstrasse 10. Start um 11 Uhr, Eintritt 25/18 Franken, mit KulturLegi 12 Franken, Essen 20 Franken. Ab 13 Uhr: Kürbissuppe, Weisswürstchen und eine Neuheit: Das Kappeler Klosterbier (Reservierung erwünscht).

Reservierungen für alle Anlässe erwünscht über www.lamarotte.ch oder Telefon 044 760 52 62

Für ein paar Stunden abtauchen

Das Kino Mansarde in Muri zeigt demnächst die fesselnde Verfilmung der aktivistischen Schauspielerin «Jean Seberg – Against all Enemies» und die Drama-Komödie «The Singing Club» über Soldatenfrauen, deren Männer in Afghanistan im Einsatz stehen.

Als die Hollywood-Ikone Jean Seberg (Kristen Stewart) in den 60er-Jahren beginnt, sich für Bürgerrechte einzusetzen, sorgt sie für Schlagzeilen. Neben ihrem politischen Engagement unterstützt Seberg die Black-Panther-Bewegung auch finanziell. Spätestens ihre Affäre mit dem Aktivistin Hakim Jamal erweckt die Aufmerksamkeit des FBI, welches zwei Agenten auf die Schauspielerin ansetzt. Die ständige Beschattung und Einschüchterung artet zu einer regelrechten Hetzkampagne aus, unter deren Druck Jean zu zerbrechen droht. In glamourösen und authentischen Bildern fängt dieser Politthriller die spannungsgeladene Atmosphäre der Spätsechziger ein.

Die Musik als Zuflucht

Das Leben als Gattin eines Soldaten an der Front kann schwierig sein, auch wenn die zähe Kate (Kristin Scott Thomas) sich dies nicht anmerken lässt. Mit den anderen Ehefrauen, deren Män-



Mit ihrem Einsatz nimmt Jean Seberg (Kristen Stewart) schwerwiegende Konsequenzen auf sich. (Bild zvz.)

ner in Afghanistan kämpfen, muss sie auf einer Militärbasis in Grossbritannien ausharren. Um der Monotonie des Alltags und der ständigen Angst zu entkommen, gründet Kate kurzentschlossen einen Soldatenfrauen-Chor – den ersten seiner Art. Unterschiedlicher können die Laiensängerinnen nicht sein; was sie verbindet, ist die Musik. Trotzdem drohen die Differenzen innerhalb des Grüppchens und weitere Rückschläge die Aussicht auf Erfolg ins Wanken zu bringen. Immerhin steht ein grosser Auftritt auf dem Spiel...

Diesen Sonntag: Kinomatinée und Kinderfilm

Kino in Muri gibts bereits am Sonntag, 25. Oktober, um 11 Uhr mit Gratis-Gip-

feli und Kaffee und der beschwingten Verwechslungskomödie «La Daronne», mit Isabelle Huppert. Um 13.30 und 16 Uhr ist dann Familienkino angesagt: Der Animationsfilm «Meine Freundin Conni – Geheimnis um Kater Mau». Nebst sämtlichen Infos können Sitzplätze direkt unter www.kinomansarde.ch reserviert werden.

Kino Mansarde

«Jean Seberg – Against all Enemies», Donnerstag, 29. Oktober, 18 Uhr und Freitag, 30. Oktober, 20.30 Uhr. «The Singing Club», Donnerstag, 29. Oktober, 20.30 Uhr und Freitag, 30. Oktober, 18 Uhr. Gemäss den neusten Covid-19-Erlassen des Bundes gilt ab sofort in den Kino Mansarde-Räumen ab 12 Jahren Maskenpflicht (ausser beim Konsumieren im Foyer).

Flohmarkt im Familienzentrum

Am Samstag, 7. November, von 10 bis 13.30 Uhr findet wieder der beliebte Flohmarkt statt.

Endlich kommt die Gelegenheit, um Spielsachen, Bücher, Puzzles, Spiele, Kinderkleider, Schuhe und andere nicht mehr benutzte Artikel zu verkaufen! Alles, was zu schade zum Wegwerfen ist, findet am Flohmarkt bestimmt eine glückliche neue Besitzerin! An jenem Samstag sind mehrere Stockwerke des Familienzentrums geöffnet. Es können Tische gemietet und die eigenen Sachen

verkauft werden. Der Erlös aus dem Verkauf geht bis auf eine kleine Tischgebühr vollumfänglich an die fleissigen Verkäuferinnen und Verkäufer. Das Kafi ist währenddessen geöffnet und bietet frisch zubereitete Snacks, Schoggibrötli, Kaffee und verschiedene Getränke sowie feine Hot Dogs zu moderaten Preisen an.

Familienzentrum Affoltern

Familienzentrum Bezirk Affoltern, Zürichstrasse 136, Affoltern. Tisch mieten unter Telefon 044 760 12 77 (Montag, Donnerstag, Freitag). Oder per E-Mail an: mail@familienzentrum-bezirk-affoltern.ch.



Altes macht neue Freude. (Bild zvz.)

Populäre Werke von Ludwig van Beethoven

Concerto piccolo am 30. Oktober in der Kirche Obfelden.

Der Pianist Josef Rédei, geboren in Ungarn, absolvierte die Grundausbildung in der Blindenschule. Nach dem Musikgymnasium nahm er das Studium an der Musikuniversität Franz Liszt in Budapest auf. 1967 wurde er mit dem Diplom als Klavierkünstler und Pädagoge ausgezeichnet. Danach folgte ein Auslandsstudium an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Graz (Österreich). Josef Rédei unterrichtete als Klavierpädagogin in der Steiermark und in Worb (BE). Seine vielseitige Konzerttätigkeit führte ihn in mehrere europäische Länder und nach Mittelamerika.

An diesem concerto piccolo am 30. Oktober in Obfelden widmet sich der Pianist dem grossen Meister Ludwig van Beethoven (1750–1827) anlässlich seines 250. Geburtstages. Im Konzert erklingen zwei sehr populäre Werke des Komponisten. Es sind dies die Klaviersonate Nr. 17 d-Moll op 31/2 «Der Sturm» mit den Sätzen Largo/Allegro, Adagio und Allegretto sowie das Rondo Capriccioso alla Ungarese «Wut über den verlorenen Groschen». Die Sonate in d-Moll erhielt die Bezeichnung «Der Sturm» nach einer Äusserung Beethovens bezugnehmend auf Shakespeares «Sturm». Der erste Satz bringt eine düstere, unruhige Stimmung zum Ausdruck, der zweite eine eher heitere und der dritte kennzeichnet sich durch eine tänzerische Art.

Die «Wut über den verlorenen Groschen» ist ein ausschweifendes, eigen-



Der Pianist Josef Rédei spielt in der Kirche Obfelden. (Bild zvz.)

williges Stück, daher die Bezeichnung Capriccio. Ungarese weist auf einen lebhaften Charakter und Rhythmus hin.

Das Konzert am Freitag, 30. Oktober, beginnt um 19 Uhr und dauert wie gewohnt eine halbe Stunde. Die «concerti piccoli» stehen unter dem Patronat der reformierten Kirche Obfelden. «Musik soll Freude sein.» Mit dem Besuch unterstützen die Konzertbesuchenden dieses Motto. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, ein Konzert voller Sturm, Temperament und Lebhaftigkeit zu geniessen.

Marianne Voss, reformierte Kirche Obfelden

Concerto piccolo no.4 mit Klaviermusik in der Kirche Obfelden, Freitag, 30. Oktober. Beginn 19 Uhr, Dauer bis zirka 19.30 Uhr. Eintritt frei, Kollekte.

Erlebnismittag für Kinder

Früchte und Samen, farbige Blätter, Vorbereitung auf den Winterschlaf... Die Stiftung Reusstal lädt am Samstag, 31. Oktober, alle Kinder dazu ein, die herbstliche Natur zu entdecken. Geleitet wird der Anlass von Sarah Wettstein, Umweltgeowissenschaftlerin der Stiftung Reusstal. Diese Exkursion ist ausschliesslich für Kinder zwischen sechs und 12 Jahren in Begleitung Erwachsener be-

stimmt. Auch jüngere Geschwister sind unter Aufsicht herzlich willkommen. Anmeldung bis am Montag, 26. Oktober, an sarah.wettstein@stiftung-reusstal.ch. Stiftung Reusstal

Treffpunkt: Parkplatz Reussbrücke Rottenschwil-Unterkhofen (westseitig), Beginn: 13.30 Uhr, Ende zirka 16 Uhr. Kosten: Erwachsene 12 Franken, Kinder 8 Franken. (jüngere Geschwister kostenlos).