

Der Weg zu sich selbst

Meditationskurs im Familienzentrum

Am Freitag, 21. Mai, startet ein Meditationskurs mit der diplomierten Wellnesstrainerin und Gesprächstherapeutin Gabriella Steiner. Der Kurs findet jeweils von 19.30 bis 21 Uhr statt.

Wir leben in einer herausfordernden Zeit. Die schwierigen äusseren Umstände hinterlassen in unserem Inneren ihre Spuren. 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? 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.

In den vier Lektionen geht es darum, verschiedene Meditationstechniken kennen zu lernen und eine eigene Meditationspraxis aufzubauen. Die Abende werden jeweils von einem bestimmten Thema begleitet, zum Beispiel inneres Kind, Glaubenssätze, Atemtechniken, Klänge und viele weitere spannende Themen rund um Persönlichkeitsent-



Meditation kann das innere Gleichgewicht stärken. (Bild zvg.)

wicklung und das, was den Menschen ausmacht. Einem persönlichen Austausch wird in diesem vertrauten Kreis angemessen Raum gegeben. Die Kurskosten betragen 100 Franken für Mitglieder und 120 Franken für Nicht-Mitglieder. Familienzentrum Affoltern

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

Auf Kriegsfuss mit den Buchstaben

Am Donnerstag, 20. Mai, von 9.30 bis 11 Uhr erfahren die Teilnehmenden im Online-Vortrag von der diplomierten Lerntherapeutin Elisabeth Aliberti, wie sie ihre Kinder bei Lese- oder Schreibschwierigkeiten unterstützen können.

Alle Kinder, die das Lesen und Schreiben erlernen, machen anfänglich die gleichen Fehler in unterschiedlich starkem Ausmass. Bei den meisten Kindern nehmen die Schwierigkeiten jedoch sehr rasch ab und verschwinden schliesslich weitgehend. Zur Entstehung einer Lese- und Rechtschreibstörung können vielfältige Ursachen beitragen, wobei in aller Regel verschiedene Faktoren zusammenwirken. Kinder, die unter einer Lese-Rechtschreibschwäche leiden, haben oft Probleme mit der Welt der Buchstaben.

Im Kurs gibt die Lerntherapeutin Elisabeth Aliberti konkrete Tipps, wie Eltern ihre Kinder bei Schwierigkeiten im Lesen oder Schreiben unterstützen können. Zudem erfahren die Teilneh-



Lesen kann viel Spass machen. (Bild zvg.)

menden, was die Schule von den Kindern erwartet. Für diesen Onlinekurs, der via Zoom stattfindet, ist ein PC, Handy oder Tablet mit Mikrofon und Kamera notwendig.

Familienzentrum Affoltern

Familienzentrum Bezirk Affoltern, Zürichstrasse 136, Affoltern. Anmeldungen unter Telefon 044 760 12 77 oder kurse@familienzentrum-bezirk-affoltern.ch.

Affoltern bewegt: zwei Anlässe abgesagt

Leider müssen die Anlässe der SP und des Centro Sociale aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt werden. Die Bocciaspiele mit Musik und geselligem Zusammensein vom 8. Mai beim Kasino und vom 15. Mai im Centro Sociale müssen leider abgesagt werden. Alle Verantwortlichen der Anlässe sind sich aber einig, dass

Boccia e Musica mit Gesprächen im Centro Sociale zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden sollte. Dann sollten Treffen mit mehr als 15 Personen erlaubt – und vor allem Essen und Trinken mit allen wieder möglich sein.

SP und Centro Sociale

Endlich wieder Theater in Hausen

Das «Duo Luna-tic» wirbelt am 15. Mai im Gemeindesaal

Mit Judith Bach und Stéfanie Lang als «Duo Luna-tic» kommen vier Hände und ein rollendes Klavier nach Hausen. Die beiden Künstlerinnen begeistern in ihrem Programm «Heldinnen!» mit vielfältigstem KlavierAkrobatikLiederKabarett.

Dieser Moment, wenn man Mitte März (2020) im ICE Richtung nächstem Auftritt sitzt – pünktlich, wohl bemerkt! – und das Telefon klingelt: Die heutige Vorstellung ist abgesagt. Und nicht nur die von heute. Eine Welle von Absagen. Eine Welle von Neuigkeiten. Pläne über Bord werfen, voller Fokus auf das Jetzt. Und jetzt. Und wieder jetzt: Mit der Welle surfen lernen. Und gucken, dass der Kopf über Wasser bleibt. Das sagen die beiden Künstlerinnen Judith Bach und Stéfanie Lang über die Shutdown-Zeit. Aber jetzt ist auch wieder jetzt und Mademoiselle Olli aus Ost-Paris und Claire aus Berlin sitzen schon bald im Postauto mit Halt in Hausen. Dort wirbeln sie über die Probephase und widmen sich einer klassischen Tragödie –



Das «Duo Luna-tic» tritt am 15. Mai in Hausen auf. (Bild zvg.)

und damit, so meinen sie zumindest – dem Ernst des Lebens. Die Lieder werden griechisch und das Klavier wird zur Antiquität. Olli spielt die Hauptrolle und Claire philosophiert sich premierenreif. Was entsteht, ist der Blick hinter die Kulisse zweier Heldinnen der besonderen Art: Urkomisch, voller Temperament und wie es der Stoff gebietet: ein furchtbar tragisches KlavierAkrobatikLiederKabarett.

Bitte beachten: Der Einlass kann nur mit vorgängiger Ticketreservierung, via Website www.kulturimdorf.ch oder per Mail info@kulturimdorf.ch, gewährt werden. Während der ganzen Veranstaltung gilt Maskenpflicht und die Personalien der Besucherinnen und Besucher werden aufgenommen. Ob eine improvisierte Outdoor-Take-away-Bar betrieben wird, ist noch unklar und hängt auch vom Wetter ab. Informationen finden sich im Vorfeld zur Veranstaltung auf www.kulturimdorf.ch. (san)

Samstag, 15. Mai, 20.15 Uhr, Gemeindesaal Weid, Hausen. Kasse ab 19.45 Uhr. Eine Reservierung ist zwingend. Infos über die Künstlerinnen: www.duo.luna-tic.net.

Diskussion zur Bodenpolitik

Videokonferenz mit Jacqueline Badran am 11. Mai

Am 11. Mai, um 20 Uhr, führt die SP Bezirk Affoltern online eine Veranstaltung zum Thema Bodenpolitik durch. Referieren wird Jacqueline Badran, Zürcher SP-Nationalrätin.

In den Gemeinden des Kantons Zürich stehen in nächster Zeit wichtige Entscheide an, welche mit einem verantwortungsbewussten, nachhaltigen und sozialen Umgang des Bodens zu tun haben. So müssen die Bau- und Zonenordnungen (BZO) überarbeitet und der Mehrwertausgleich bei Um- und Aufzonungen festgelegt werden. Immer wieder geht es an Gemeindeversammlungen auch darum, Boden zu verkaufen. Die SP vertritt da eine klare Mei-

nung, da Boden knapp und nicht vermehrbar ist und wird sich darum aktiv in die lokalen Diskussionen einbringen.

Zur Vorbereitung treffen sich Mitglieder und Sympathisantinnen und Sympathisanten am 11. Mai um 20 Uhr per Videokonferenz mit der SP Nationalrätin Jacqueline Badran. Sie ist eine profunde Kennerin der Materie und wird den Teilnehmenden aufzeigen, worauf es ankommt. Die Veranstaltung ist öffentlich und weitere interessierte Leute aus dem Bezirk sind herzlich willkommen, teilzunehmen.

Rolf Vollenweider
Präsident SP Bezirk Affoltern

Der Link zur Videokonferenz kann unter info@spaffoltern.ch bestellt werden.



Nationalrätin Jacqueline Badran. (Bild zvg.)

Unterwegs im Berner Mittelland

Die nächste Wanderung führt ausserhalb der Siedlungen durch die liebliche Hügelwelt der Buchsi- und Wynigenberge von Herzogenbuchsee nach Wynigen.

Sind es die sanften Höhen, die lichten Wälder, die ertragreichen Ackerflächen und die Weite der Landschaft, welche Maler wie Cuno Amiet und Dichter wie Walter Flückiger und Maria Waser in ihrer Arbeit beflügelten? Die Schriftstellerin nannte ihre Heimat liebevoll «Land unter Sternen». Die Wanderung von Herzogenbuchsee nach Wynigen ist mit einem Aufstieg von 610 Meter und rund 4½ Stunden mittelschwer. Nachdem man die Aussenquartiere hinter sich gelassen hat, führt der Weg durch den Wald zu den offenen Matten und Ackerlandschaften von Bollodingen. Nun quert man die Önz am Fuss des Humberg und wandert auf dem Hohlweg, der teil-



In einer lieblichen Hügelwelt liegen die Höfe von Spych (Bild zvg.)

weise mit Stufen versehen ist, steil durch den Wald aufwärts. Auf der Berghöhe führt der Weg in leichtem Ab und Auf zu den Höfen von Spych, dem ehemaligen Wohnort des heimatverbundenen Dichters Walter Flückiger. Etwas oberhalb des Weilers sieht man zum Schulhaus von Oschwand, hinter dem sich das frühere Atelier von Cuno Amiet befindet. Hat man die Wanntalhöchi und damit

den höchsten Punkt dieser Route erreicht, öffnet sich ein herrlicher Ausblick über Oschwand zu den Jurahöhen. Dann schlängelt sich vom Baschiloch ein Waldweg angenehm kühl hinunter zum Mutzgrabe. Dieses abgeschiedene Waldtal ist mit dem über Sandsteinplatten sprudelnden Wasser einzigartig. Ein kleiner Abstecher zum 14 Meter hohen Mutzbachfall lohnt sich auf jeden Fall. Nun geht es auf einem Treppenweg steil vom Bach weg und in weitem Bogen zum Weiler Rüedisbach. Dann führt ein Strässchen bis Hinter Leggiswil. Das letzte Stück führt zuweilen auf einem in den Sandstein gehauenen Weglein rasch hinunter nach Wynigen.

Dölf Gabriel, Wanderleiter

Wanderung am 15. Mai, Anmeldung bis 12. Mai. Per E-Mail miteinander.wandern@bluewin.ch oder per Telefon 044 761 99 36 und 079 288 22 72. Weitere Infos: www.miteinanderwandern.ch.

AN7FIGF

Insektenschutzgitter vom Profi montiert

Insektenschutzgitter erlauben eine naturnahe Garten- oder Balkongestaltung, da sie unerwünschte Plagegeister erfolgreich aus der Wohnung fern halten. Wir verfügen über die passenden Produkte und montieren sie professionell.

Die Schreinerei
ARTHUR GIRARDI AG

Maienbrunnenstr. 5
8908 Heddingen
043 322 66 99

www.girardi.ch

