

Gemeinsam meditieren

Erstmals findet am Donnerstag, 25. Mai, von 19 bis 20.30 Uhr, im Mehrzweckraum in Aeugst, eine Meditation in der Gruppe statt.

Meditation ist das Üben des inneren Gewahrseins mit dem Ziel, einen Zustand der inneren Ruhe und Gelassenheit zu erreichen. Der Geist ist dabei wach und nimmt bewusst wahr, ist allerdings nach innen gerichtet. Regelmässig praktizierte Meditation kann helfen, Ängste zu reduzieren, zu entspannen, sich selber zu entdecken und mehr im «Jetzt» anzukommen. Das Meditieren in der Gruppe kann durch den gemeinsamen Fokus die Welt verändern und wird deshalb in der kommenden Zeit immer wichtiger werden. In der Meditationsgruppe beginnen die Teilnehmenden mit aktiver Meditation in der Bewegung, danach folgt das Versinken in der stillen und manchmal geführten Meditation. Der Übergang in den Alltag bildet das Singen des Gayatri-Mantras; einem der ältesten Gebete, das den Schöpfergeist lobpreist. (red.)

Monatliche Meditationsgruppe (immer am letzten Donnerstag im Monat) in Aeugst, Dorfstrasse 22, hinter dem Gemeindehaus. Kosten 20 Franken. Infos und Anmeldung: Simone Thara Müller, praxis@thara.ch, 079 421 42 87, www.thara.ch.

Notfälle bei Kleinkindern

Im Workshop wird der Umgang mit gängigen Notfallsituationen wie Stürzen, Verbrennungen oder Vergiftungen gezeigt und geübt.

In dem Workshop für Eltern, Grosseltern oder Interessierte, die häufig kleine Kinder betreuen, trainieren die Teilnehmer am Donnerstag, 1. Juni, 18 bis 21.30 Uhr, anhand von realistisch nachgestellten Szenen die korrekte und sichere Anwendung der Erste-Hilfe-Massnahmen. Geleitet wird dieser Kurs von Elisabeth Wetzstein, einer überaus erfahrenen Pflegefachfrau Pädiatrie mit Weiterbildung in Intensivpflege und Reanimation. Den Teilnehmern des lebensrettenden Workshops wird der Umgang mit gängigen Notfallsituationen wie Stürzen, Verbrennungen oder Vergiftungen gezeigt und ausgiebig geübt. (red.)

Anmeldungen an kurse@familienzentrum-bezirk-afolltern.ch oder 044 760 12 77. Der Anmeldeschluss: Donnerstag, 25. Mai. Mehr Infos: www.familienzentrum-bezirk-afolltern.ch

Arabischer Gaumenschmaus

Am Freitagabend, 9. Juni, lädt das Familienzentrum Bezirk Affoltern zu einem besonderen Abend ein:

«Arabische Nacht» heisst das Motto, unter dem die Gäste in die Welt des Orients eintauchen und kulinarische Köstlichkeiten geniessen können. Auf dem Buffet und Grill gibt es eine grosse Auswahl an orientalischen Speisen, die à discrétion genossen werden können.

Für musikalische Begleitung sorgt ein arabisches Musiker-Duo, das stimmungsvolle Klänge auf seinen Instrumenten erklingen lässt. Während die Eltern die geschmackvollen Gerichte und die Musik geniessen, werden die Kinder in der hauseigenen Kinderhüeti betreut und ebenfalls verpflegt. (red.)

Arabische Nacht im Familienzentrum Affoltern, Freitag, 9. Juni, Abendessen, von 18.15 bis 21.15 Uhr, Getränke-Service bis 22.30 Uhr, Live-Musik, von 19.30 bis 20.30 Uhr, Kinderhüeti, von 18 bis 21.30 Uhr. Anmeldung zwingend unter www.familienzentrum-bezirk-afolltern.ch

Umgang mit Trigger-Themen

Paar-Sessions sind humorvolle und lehrreiche Abende mit Inputs für die Beziehung

Die «Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich» lädt am 30. Mai wieder alle interessierten Paare zu einem anregenden Anlass ins Café Casino in Affoltern ein.

VON MARIANNE VOSS

Das Angebot Paar-Session gibt es bereits seit mehreren Jahren. Es wird von Frauen und Männern im Alter von 30 bis 80 Jahren rege besucht. Die Anlässe werden von der «Paarberatung & Mediation im Kanton Zürich» organisiert und finden in regelmässigen Folgen statt. Sie sind kein Kurs und können unabhängig voneinander besucht werden. Die Paar-Sessions stehen allen Paaren offen, unabhängig von Konfession, Alter oder der Form des Zusammenlebens.

Hauptakteur in einer Paar-Session ist das Paar, das in einem vertraulichen Rahmen einen bereichernden und durchaus auch humorvollen Abend verbringt. Die Teilnehmenden erhalten Fragen und Inputs von den Beratenden und lernen beim Austausch über die persönlichen Themen neue Seiten und verborgene Bedürfnisse des Partners oder der Partnerin kennen. Auf diese Weise wird die Beziehung gestärkt und die Paare tanken frische Energie für die Liebe.

Triggern ist schmerzhaft

Die nächste Paar-Session findet am 30. Mai, um 19 Uhr, im Café Casino in Affoltern statt, diesmal zum Thema:



An einer Paar-Session verbringt ein Paar den Abend gemütlich zu zweit an einem hübsch dekorierten Tisch. Hier die leitenden Fachpersonen Evrim Yilmaz und Viktor Arheit. (Bild Marianne Voss)

«Du bist meine Lieblings-Triggerin, mein Lieblings-Trigger – Vom konstruktiven Umgang mit Trigger-Themen.» Durch den Abend führen wieder die Paarberaterin Evrim Yilmaz von der Beratungsstelle Dietikon und Viktor Arheit, Paarberater in Affoltern. «Trigger-Points sind medizinisch betrachtet verhärtete Punkte von Muskeln und Sehnen», erklärt Viktor Arheit. «Triggern ist schmerzhaft, auch bezogen auf Gefühle. Man benutzt den Ausdruck Trigger in der

Psychologie für Situationen, die Erinnerungen an traumatische, schwierige Erlebnisse auslösen können.» Gemeint seien also Schmerzpunkte, die durch eine Aussage oder eine Tätigkeit des Partners oder der Partnerin getroffen werden können. «Der Partner, die Partnerin ist der Mensch, der uns am nächsten steht und uns daher auch am meisten triggert. Wenn ich dich gerne habe, tue ich dir auch weh. Das gilt es zu akzeptieren.» Es gehe an dem Abend wie-

der darum, sich miteinander auszutauschen und einander zuzuhören, führt der Psychologe aus. «Auch, wenn es ein schmerzhaftes Thema ist, werden wir es leicht und mit einer guten Prise Humor angehen.»

Paar-Session am Dienstag, 30. Mai, 19 bis 21 Uhr, im Café Casino Affoltern. Kosten inklusive ein Getränk pro Person: 40 Franken pro Paar. Anmeldung unter www.paarimpuls.ch oder 044 252 80 70. Der darauffolgende Abend findet am 4. Juli statt.

Ein Begegnungsort für diverse Generationen

Auf dem Kronenplatz in Affoltern steht bald ein Wohnzimmer-Container

Die Jugendarbeit Affoltern lädt die Bevölkerung von Affoltern ein, Platz zu nehmen.

Zwischen dem 2. Juni und 10. Juni richtet die Jugendarbeit auf dem Kronenplatz in Affoltern ein Wohnzimmer-Container ein. Ein Container mit Sofas, diversen Spielen, Essen und Getränken sollen den öffentlichen Raum zu einem

Wohnzimmer machen und zum Verweilen und Austauschen einladen.

Interaktionen

Neben zwei Jugendarbeitern wird jeweils ein Team von Jugendlichen vor Ort sein, welche die Jugendarbeit bei der Durchführung des Projektes unterstützen. Das Wohnzimmer ist nachmittags und abends geöffnet. Die genauen Öff-

nungszeiten sind unter www.ja-aaa.ch auf Instagram oder direkt vor Ort zu finden. Die Jugendarbeit Affoltern nimmt damit am kantonalen Projekt «Nimm Platz» teil. Ziel dieses Projektes ist unter anderem, Begegnungszonen zwischen verschiedenen Generationen von Affoltern zu ermöglichen und auf die Wichtigkeit des öffentlichen Raumes für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen aufmerksam zu machen.

Durch Interaktionen zwischen Jugendlichen und der Bevölkerung einer Gemeinde, ist eine Integration in die Gesellschaft möglich. Letzteres fördert die Erfahrungen der Jugendlichen in Bezug auf Möglichkeiten und Grenzen. Der öffentliche Raum ist ein Bildungs- und Lebensraum für Kinder und Jugendliche und soll als solcher verstanden werden. Diese und weitere Informationen stammen von www.okaj.ch. (red.)



Hans Feigenwinter Bänz Oester und Norbert Pfammatter. (Bild zvz.)

Auf magistrale Weise

Die nächsten Tage im «LaMarotte»

Drei profilierte Schweizer Jazz-Koryphäen spielen im Affoltemer Kellertheater auf.

Hans Feigenwinter (Piano), Bänz Oester (Bass) und Norbert Pfammatter (Schlagzeug), knüpfen auf magistrale Weise an die Tradition des Improvisierens über Standards im Pianotrio-Format an und führen diese Tradition auf zugleich ungekünstelte und tiefeschürfende Weise fort. Mit anderen Worten: Die drei profilierten Schweizer Jazz-Koryphäen verwandeln alte Melodien und bekannte Harmonien in atemberaubende und

vielschichtige Jazzmusik, die ihren Reiz nicht zuletzt aus der Gleichzeitigkeit von Alt und Neu erhält und deren Swingflow zwischen sanfter Anmut und draufgängerischer Rasananz oszilliert. Da sich die Musiker seit vielen Jahren kennen und schätzen, hat sich zwischen ihnen ein an Telepathie grenzendes gegenseitiges Vertrauen entwickelt.

Hans-Ruedi Widmer, «LaMarotte»

Donnerstag, 25. Mai, Bar ab 18.30 Uhr, Musik ab 20.15 Uhr. Eintritt frei, Kollekte. Essen 20 Franken. Reservierung: 044 760 52 62. Mehr Infos unter www.lamarotte.ch.

Aufblühen und Kraft schöpfen

Am Pfingstsonntag, 27. Mai, lädt die EDU zum kantonalen Frühlingsfest ins Knonauer Amt.

Ein abwechslungsreicher Tag erwartet Jung und Alt im Gütli in Rossau: Kurze Wanderung, Wettbewerb mit attraktiven Preisen und Mittagessen vom Grill, spendiert von der EDU. Lobpreis und Kurzinput des Präsidenten Stefan Dolnenmeier dürfen genauso wenig fehlen, wie Kaffee und Gebäck sowie ein informativer Rundgang durch das Lebenshaus Gütli, einer Oase zum Aufblühen. Kinder und Erwachsene kommen auf

ihre Kosten und können in der frohen Gemeinschaft miteinander so richtig aufblühen und Kraft schöpfen. Denn: Zusammen die EDU-Familie geniessen tut einfach gut.

Aufblühen heisst politisch: Die EDU tritt zu den Nationalratswahlen vom 22. Oktober mit zwei Listen an. In der Verbindung mit anderen kleinen Parteien sieht die Partei die reelle Chance, gemeinsam einen Sitz im Nationalrat zu gewinnen. Daniel Suter, EDU

Frühlingsfest am Pfingstsonntag, 27. Mai, von 10.30 bis zirka 16 Uhr, Baarerstrasse 8, Rossau. Anmelden an johanna.feusi@gmail.com.



Die EDU feiert im «Gütli», Rossau. (Bild zvz.)