

## Prinz Fridolin darf alles



Von so einer Schlagzeile kann Mensch zurzeit nur träumen, leider. Was aber sagt sie über Ihre geliebte und bewährte Quartierbibliothek aus? Prinz Fridolin ist ein kleiner, unverschämter Löwe aus einem Bilderbuch, das leider nicht mehr erhältlich ist. Wie kleine Löwen so sind, er wünscht sich von seinem Papa was ihm so gerade einfällt und treibt diesen damit an die Grenzen des Machbaren und auf den Punkt, was sein übergrosses Herz betrifft. Mühsam muss er lernen, was ihm am Schwersten fällt: Nämlich dem Kleinen sagen: «Nein!» und vielleicht noch schlimmer: «Das kann ich nicht!»

Da sind wir aber schon etwas vorbei an einer Pointe, die zur Bibliothek passt. Zurück auf Kurs: Diese Geschichte haben wir wieder-entdeckt, weil eine Kundin auf der Suche nach dem Titel war. Mit gemeinsamen Überlegungen haben wir sie gefunden und dabei gleich noch eine neue Suchstrategie entdeckt.

Wie einige von Ihnen schon bemerkt haben, wurde für unsere Filiale der Winterthurer Bibliotheken viel und aktuell eingekauft. Uns macht es Freude zu sehen, wie Sie das nutzen und geniessen. Was uns besonders auffällt, der Austausch über Angebot und Nachfrage ist intensiver oder spezieller geworden. Es scheint so zu sein, dass ein gutes Angebot die Nachfrage und die Mitteilbarkeit steigert. Sicher macht sich auch bemerkbar, dass wir im Moment das kulturelle Highlight bilden dürfen.

### **DIE BIBLIOTHEK DARF GEÖFFNET BLEIBEN, DIE LESE-SÄLE UND ARBEITS-SITZPLÄTZE MUSSTEN SCHLIESSEN**

Wir hoffen, dass diese Strategie beibehalten werden kann, komme was da wolle. Immer wieder merken wir, dass sich die Tatsache, dass die Bibliotheken ab 22. Dezember offen waren, nicht überall so gut verbreitet hat. Sollten Sie das verpasst haben, so tut es uns herzlich leid. Wir haben getan was in unserer Macht stand, um das Buschtelefon zu akti-

vieren. Bis auf Weiteres gilt: [www.winbib.ch](http://www.winbib.ch) konsultieren oder direkt an unserer Eingangstür die aktuellen Regelungen überprüfen.

### **EINE SCHNITTSTELLE MIT DER LUDOTHEK**

Dass in allen Filialen der Winterthurer Bibliotheken das komplette Sortiment an Tonie-Geschichten im Angebot ist, haben wir sicher schon erwähnt. Neu möchten wir darauf hinweisen, dass wir eine schöne Nachbarschaft mit der Ludothek Oberwinterthur pflegen. Seit einigen Wochen sind dort die Boxen, die es zum Abspielen der Figuren braucht zur Ausleihe bereit. Eine schöne Gelegenheit ein neues Format auf seine Praxistauglichkeit für Ihre Kinder zu prüfen.

### **WAS IMMER GILT:**

Unsere Öffnungszeiten sind ganzjährig gleich.  
Dienstag bis Freitag 14 – 19 Uhr, Samstag 14 – 19 Uhr  
Zwei Ausnahmen: drei Wochen während den Sommerferien reduzierte Öffnungszeiten  
Zwischen Weihnachten und Neujahr sind die Quartierbibliotheken geschlossen

Die Benutzung der Winterthurer Bibliotheken ist für Kinder bis 16 Jahre gratis. Einzig die Benutzerkarte muss erworben werden (Fr. 8.--)  
Medien können auf [www.winbib.ch](http://www.winbib.ch) direkt verwaltet werden.

Die Winterthurer Bibliotheken bieten vier verschiedene Abos an, Infos dazu:  
<https://stadt.winterthur.ch/bibliotheken-winterthur/ausleihen/abos>

Gegen Vorlage der kulturlegi oder Schüler/Studierendenausweis wird eine Reduktion gewährt

### **Veranstaltungen 2021 (mit Schutzkonzept)**

Zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses ungewiss. Aktuelles unter [www.winbib.ch](http://www.winbib.ch) oder via Tagespresse.

### **Vorankündigung:**

26. Mai Schweizer Vorlesetag  
12. Juni Eröffnungsfest Lesesommer

Ihr Bibliothekst tandem Oberwinterthur Hegi

# Standeschützen Oberwinterthur

## News

(PR) Liebe Leser, es sind wahrlich schwierige Zeiten, die wir momentan wegen Corona immer noch durchmachen, und je länger es geht, desto mehr hinterfragt man kritisch, was da alles abläuft, denn der Sport steht ja in vielen Teilen still und so bleibt Zeit zum Grübeln. Neue Varianten des Coronavirus tauchen auf und verbreiten Unsicherheit, Impfen wird zwar als heilbringend erkannt, aber beim Nachschub der Impfstoffe und beim Organisieren der Impf-Infrastruktur harzt es. Ausgerechnet jetzt monieren Impfstoffhersteller Produktionsausfälle und Lieferschwierigkeiten, während ein paar Länder damit prahlen, wie gross ihr Anteil der Geimpften bereits schon sei. Unserer Bevölkerung wird eingetrichtert, es könne knapp werden mit den Spitalbetten, andererseits holt man Patienten aus dem Ausland (was ich befürworte, denn man soll helfen, wo man kann; aber dann darf man nichts so dreist Halbwahrheiten verbreiten) und im Fernseher läuft zu bester Sendezeit eine Serie zum Thema «Spitalabbau». Da soll noch jemand die Welt verstehen. Am Schluss ist der Bundesrat überrascht, dass so viele Widersprüche zu Kritik führen. Merkt er überhaupt noch, was an der Basis abgeht, und wie sich Kurzarbeit für Niedrig-Löhner und geschlossene KMUs für Unternehmer anfühlen?

Mit ein bisschen Erstaunen haben wir Ende Februar erfahren, Sport im Freien sei nun wieder möglich, selbstverständlich unter Auflagen. 16 Standeschützen nutzen am 06. März die Möglichkeit eines ersten Trainings im Ohrbühl. Wir machten 2 Blöcke, da nur 15er-Gruppen erlaubt waren, und benutzten 2 verschiedene Eingänge in die Schiessanlage. So konnten alle Auflagen eingehalten werden. Dank regelkonformem Verhalten aller Schützen stand einem guten Training nichts im Wege. Die freudigen Blicke sprachen Bände, auch ein geliebtes Hobby und gute Gespräche gehören halt zu einem gelungenen Tag. Im Ohrbühlrestaurant gab es sogar ein Take Away. Leider durften sich gleichzeitig nur 5 Personen im Raum aufhalten. Da es draussen recht kalt war und man gerne in der Wärme blieb, kam nicht jeder zu seinem wärmenden Kaffee. Ich frage mich da manchmal schon, warum die Restaurants derart Corona-geprügelt werden, investieren sie doch so viel in die Sicherheit mit Zwischenwänden etc., fast wie an einer Session im Bundeshaus. Geht es doch in manchem Lebensmittel-Einkaufszentrum viel hektischer und ungeordneter zu und her, ohne dass dort je geschlossen wurde.

Nun denn, man soll die Freuden des Alltags schätzen und nicht zu sehr grübeln. Viele von uns haben ja Glück und einen guten Job, wo man dank Home-Office und anderen Massnahmen immer noch zum vollen Lohn arbeiten kann. Sogar unsere Hobbys sind wieder am Kommen, ein Licht-



strahl am Ende des Tunnels? Vergessen wir dabei nicht alle jene, die es momentan hart getroffen hat. Wäre es nicht eine schöne Geste, mal dem langjährigen Stammbeizer ein paar vorige Franken zuzuschancen, damit er dann im Sommer, so Gott und der Bundesrat es wollen, immer noch für uns da ist?

Zu unserer Schützensaison kann ich leider nicht viel berichten. Alle Frühjahrs-Anlässe wurden gestrichen. Unsere GV haben wir auf den April verschoben in der Hoffnung, sie physisch durchzuführen und wieder mal die Kameradschaft zu pflegen. Das Eidg. Schützenfest im Raum Luzern und Umgebung ist für Juni und Juli geplant. Es ist wohl das Highlight des Jahres, steht momentan aber auf wackeligen Füßen. Warten wir mal ab. Immerhin kann ich schon mal die provisorischen Obli- und Feldschiessen-Termine bekannt geben:

### FELDSCHIESSEN (OHRBÜHL):

Donnerstag, 06. Mai, 18.00 -20.00 Uhr (Vorschiessen);  
Freitag, 28. Mai, 18.00 – 20.00 Uhr; Samstag, 29. Mai, 09.30 – 11.30, 13.30 - 17.00 Uhr. Sonntag, 30. Mai, kein Schiessbetrieb.

### OBLIGATORISCH (OHRBÜHL):

DI, 18. Mai; SA, 19. Juni; DO, 01. Juli; DI, 06. Juli; DO, 05. August; DI, 10. August; SA, 14. August; DI, 17. August; DO, 19. August; DO, 26. August; SA, 28. August; DI, 31. August.  
DI und DO jeweils Standblatt-Ausgabe 17:45 – 19:30 Uhr, Schiesszeit 18:00 – 20:00 Uhr.  
SA jeweils Standblatt-Ausgabe 09:15 – 11:00 Uhr, Schiesszeit 09:30 – 11:30 Uhr.

**Auskünfte:** Präsident Marcel Ochsner, Löwenstrasse 5, 8400 Winterthur; Telefon: 052 / 212 29 66;  
Mail: marcel.ochsner@bluewin.ch

Immer à jour und mit den neusten Informationen bestückt, unsere Homepage: [www.stsoberi.ch](http://www.stsoberi.ch)  
An dieser Stelle ein grosses Dankeschön unserem Webmaster Kurt Ochsner für seine tolle Arbeit.

# Chor St. Marien

## Noten & Notizen



Pausen gehören zur Musik, fast gleichberechtigt wie die Töne. Sie haben sogar ihre eigenen Zeichen in der Notenschrift, das weiss jedes Kind: - Ganze, halbe, Viertelpausen, usw. Wenn aber eine Pause sehr lange dauert, heisst es «tacet».

In diesem Zustand befinden wir uns nun. Tacet für den Chor, das ist sehr schmerzlich. Doch das muss kein Dauerzustand sein. Man hat versucht, sich in den Proben dem Coronaproblem anzupassen und ist auseinandergerückt. Wie frustrierend und grotesk waren doch unsere vergebli-

chen Bemühungen, mit 1,5 m Abstand unseren chorischen Klangkörper zu bewahren, ständig auf der Hut vor möglicherweise über uns schwebenden Virus-Aerosolen!

Inzwischen sind auch diese Zusammenkünfte nicht mehr erlaubt. «Lockdown» nennt sich diese Situation. Wer hätte je gedacht, dass die Maske ein Bestandteil unseres Outfits werden würde? Statt eines Händedrucks kicken wir uns mit dem Ellbogen an. Unser Lächeln ist verhüllt und unser Gesang ist verstummt. Aber hoffentlich nicht für immer.

*Stefanie Randon*

WIR **BEWERTEN** FÜR SIE  
WIR **VERMIETEN** FÜR SIE  
WIR **VERKAUFEN** FÜR SIE



**GRAF & PARTNER**  
Immobilien AG Winterthur

Mit besten Aussichten.



**GRAF & PARTNER Immobilien AG**  
**Winterthur**  
Schützenstr. 53, CH-8400 Winterthur  
+41 (0)52 224 05 50  
graf.partner@immobag-winterthur.ch  
www.immobag-winterthur.ch

Für noch bessere Aussichten  
auf nachhaltige Immobilienerfolge.

Kompetente Beratung ohne  
Wartezimmer.

**toppharm**  
Römer Apotheke

Ihr Gesundheits-Coach.

Annette Prohaska, Römerstrasse 232, 8404 Winterthur  
Telefon 052 242 36 60, roemer@ovan.ch

Neue Wege erarbeiten

Mit Krisen, Spannungen und unterschiedlichen Erwartungen und Vorstellungen umgehen  
sich selber und einander im Alltag wieder im Blick haben



[www.paar-familienberatung-winterthur.ch](http://www.paar-familienberatung-winterthur.ch)

077 507 18 98

## Mit Kreativität fit durch die Corona-Zeit kommen

**ERST WOCHENLANG GAR KEINE TRAININGS, DANN NUR STARK REDUZIERT MIT LAUFEND ANGEPASSTEM SCHUTZKONZEPT – WIE HÄLT MAN DA DIE JUGEND BEI LAUNE?**

Für viele unserer SAWIN-Athleten ist Aerobics ein grosser und wichtiger Teil ihres Lebens geworden. Reduziertes Training und null Wettkämpfe sind da wenig aufbauend. Damit unsere Athleten aber gerade in diesen Zeiten ihre Motivation nicht verlieren, versucht unser Trainer-Team mit viel Kreativität diese Durststrecke zu überbrücken.

Achtung, nicht alle folgenden Beispiele aus dem Alltag sind zur Nachahmung geeignet.



1. Eliane am Kochen und Backen – 2. Izem schaut TV – 3. Kira bindet sich die Schuhe – 4. Severine hat eine kreative Lösung zum Blumen giessen – 5. Laura in bequemer Stellung zum Lesen – 6. Luana putzt sich die Zähne – 7. Vitalina hat was zum Trinken – 8. Saskia nach dem Einkaufen – 9. Syarta am Putzen und Aufräumen

Angela Christen



# Frauenchor Oberi

## Schritt für Schritt.....

Seit dem 1. März 2021 dürfen Kinder und Jugendliche bis und mit Jahrgang 2001 wieder miteinander singen und proben, unter Einhaltung der vorgegebenen Schutzmassnahmen. Dies dank des bundesrätlichen Beschlusses vom 24. Feb. 2021 betr. Lockerungen der Corona Massnahmen. Ein erster Schritt also in eine gute Richtung.

Wann dürfen wir wieder singen? Das ist nach wie vor die Frage, auf die wir uns sehnlichst eine positive Antwort wünschen. Alle sind wir Corona müde und können den Tag kaum erwarten, an dem es auch für uns wieder möglich sein wird, miteinander im Chor zu singen. Schon viel zu lange haben wir uns nicht mehr gesehen. Dank sozialer Medien halten wir untereinander Kontakt, mit einem tröstenden Spruch, einem lustigen Witz oder Infos aus der Chor Welt. Auch der Osterhase hat sich bei uns allen mit einer Überraschung im Briefkasten gemeldet. Ein liebevolles Zeichen zur Erhaltung unserer Zusammengehörigkeit.

Weiter beschäftigt uns die Suche nach einem passenden Probelokal für die Zeit, in der das Kirchgemeindehaus St. Arbogast umgebaut wird. Die Renovation dauert von Anfang 2022 bis Frühjahr 2023. Der Raum sollte gut erreichbar sein mit Auto und öffentlichem Verkehr und am liebsten im Gebiet Oberwinterthur. Vielleicht haben Sie, liebe Leserin, lieber Leser, eine Idee, wo dies sein könnte? Ihre Vorschläge nimmt unsere Präsidentin gerne entgegen.

Unsere GV haben wir voreinst festgelegt auf Montag, 31. Mai; in welchem Rahmen diese stattfinden wird, hängt von Corona ab. Wir nehmen es, wie es kommt und hoffen das Beste!

Vreni Heggin

*Schlägt dir  
die Hoffnung fehl,  
nie fehle dir das Hoffen.  
Ein Tor ist  
zugetan,  
doch tausend steh'n noch offen*

Friedrich Rückert

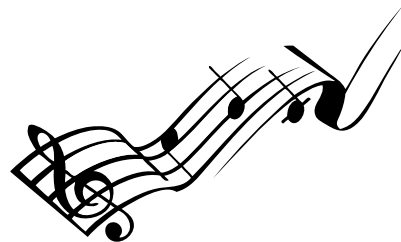
### An alle singfreudigen Frauen:

Sobald Corona es zulässt proben wir wieder gemeinsam im reformierten Kirchgemeindehaus St. Arbogast, Oberwinterthur

Jeweils Montagabend von 20.00 – 21.30 Uhr

Schnuppern Sie Chor-Luft bei uns!

Auskunft erteilt gerne unsere Präsidentin Marianne Stutz, Tel. 052 233 65 18



### Ihre natürliche Musikalität entdecken und verfeinern

Einzel- und Gruppenstunden  
für

#### KLARINETTE

Stimme und andere Instrumente

für  
Berufs- und Amateur- MusikerInnen,  
Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Musik-Raum Für Kreatives  
Musizieren

Anita Walser

Tel. 052 232 51 63  
wal.an@bluewin.ch  
8400 Winterthur



**Willy Beyeler & Söhne AG**  
Eidg. dipl. Dachdeckermeister



**Steildachkonstruktion**  
**Flachdachkonstruktion**  
**Fassaden-Gerüstebau**

**052 242 12 03**      **Hauswiesenweg 4**  
**8404 Winterthur**

# Ref. Kirche

«Wie geht es dir?» - «Wie geht es Ihnen?»

## WIR SIND FÜR SIE DA!

Wir kennen diese Fragen, sie werden zu Beginn eines Wiedersehens gestellt, mit der guten Absicht, ins Gespräch zu kommen. «Danke, gut!» ist danach oft die schnelle Antwort. Wie wir antworten, ist nicht zuletzt auch davon abhängig, welches Gegenüber uns die Frage gestellt hat. Seit gut einem Jahr leidet die Schweiz, ja sogar die ganze Welt im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie. Daher wird die Frage vom einzelnen «Wie geht es dir?» zum «Wie geht es uns?». Die Antworten lauten von «den Umständen entsprechend gut» bis zu: «Ich habe mit dieser Situation grosse Mühe, es geht mir nicht gut!» Aufgrund der Corona-Situation nehmen psychische Erkrankungen weiter zu.

Fast alle kennen jemanden, dem es derzeit nicht gut geht. Die Anlaufstellen sind überlastet. Die Dargebotene Hand, Nummer 143, verzeichnet eine massiv erhöhte Nachfrage. Es gibt Wartefristen für Hilfsangebote. Und je länger man mit einer Intervention wartet, desto schwerer kann der Verlauf einer psychischen Erkrankung sein.

Zu Beginn dieses Jahres besuchte ich den «Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit». Die Weiterbildung versetzt Gesprächspartner in die Lage, auf Menschen mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und ihnen hilfreich zur Seite zu stehen. Praxisnah vermittelt der Kurs Basiswissen über die Psyche und ihre Erkrankungen sowie verschiedene Möglichkeiten der Hilfeleistung. Die Teilnehmenden lernen, Probleme rechtzeitig zu erkennen, wertfrei anzusprechen und Betroffene zu professioneller Hilfe zu ermutigen.



«Wie geht es dir?» - «Wie geht es Ihnen?» Diese zu Beginn gestellte Frage ist ernst gemeint und interessiert uns als Verantwortliche der Kirchgemeinde Oberwinterthur sehr. Sie finden in der Kirche, im Kirchgemeindehaus und auf der Website den Flyer «Wir sind für Sie da» mit verschiedenen Angeboten, wie Sie schnell und einfach mit uns in Kontakt kommen können. Gestartet wurde zum Beispiel im März ein Treff über Mittag, an dem Suppe, Brot und Konversation in einem ansprechenden, ruhigen Rahmen möglich sind. Wir freuen uns auf eine Kontaktaufnahme!

*Peter Lattman, Sozialdiakon, Kirchgemeinde Oberwinterthur, Tel. 052 242 15 46, E-Mail peter.lattmann@ref-winterthur.ch*

## SENIOREN-GOTTESDIENST MIT REGENBOGEN

*Mittwoch, 18. Mai 2021, 10.00 Uhr (je nach Situation feiern wir in zwei Gruppen, dann auch schon am Dienstag, 17. Mai In der Kirche St. Arbogast*



Die Kirchgemeinde Oberwinterthur lädt auch dieses Jahr wieder herzlich zu einem Seniorengottesdienst mit anschliessendem Mittagessen ein.

Im Zentrum unseres Feierns steht der Regenbogen: Symbol von farbigem Leben, Vielfalt, Hoffnung und Freude. Symbol aber auch von Versöhnung und Frieden.

Wo und wie erleben wir Regenbogenmomente? Wie können wir unsere ganz verschiedenen Begabungen zum Wohl des Ganzen einbringen? Diese und andere Fragen inspirieren das Vorbereitungsteam des Ressorts 60plus, und wir freuen uns, wenn auch Sie sich zum Nachdenken und Feiern anregen lassen!

*Auskunft gibt gerne:*

*Pfrn. Regula Schmid, Tel. 052 243 30 36,*

*E-Mail: regula.schmid@reformiert-winterthur.ch*

## In guter Gesellschaft

In Anbetracht der aktuellen Situation bitten wir Sie, sich auf [www.refkircheoberi.ch](http://www.refkircheoberi.ch), unter 052 242 28 67 (Tonband) oder beim Aushang im Kirchgemeindehaus zu informieren, ob die Veranstaltungen durchgeführt werden können.

### Zentrum am Buck

#### Kreativgruppe

Jeden Donnerstag, 14–16 Uhr

Hast du einen «Knopf» beim Stricken oder möchtest du dich über eine Häkelarbeit austauschen? Wir arbeiten an etwas Eigenem oder stellen etwas für die Verkaufsecke im Zentrum am Buck her.

Lust auf ein Spiel? Nimm dein Spiel mit oder schau, welche es bei uns gibt! Oder möchtest du gemütlich einen Tee oder Kaffee geniessen? Alles ist möglich in der Kreativgruppe.

Kostenbeitrag: Material, das für den Eigenbedarf benötigt wird. Eine Anmeldung nicht erforderlich.

#### Bring-und Holtag für Baby- und Kleinkinderartikel

Samstag, 29. Mai, 9–12 Uhr

Möchten Sie weitergeben, was sie selbst nicht mehr gebrauchen können, weil die Kinder schon wieder gewachsen sind? Suchen Sie neue Lese- oder Bilderbücher? Möchten Sie Spielzeug tauschen, das zu Hause nicht mehr benutzt wird, und dafür ein spannendes neues Spielzeug mitnehmen? Dann «herzlich willkommen» am Bring- und Holtag! Gebracht werden können gut erhaltene, gebrauchsfähige Artikel, sauber und in gutem Zustand für Kinder bis ca. 5 Jahre (Kleider bis Gr. 128, bitte keine Unterhosen/Unterhemden), Spielsachen, Kinderartikel wie Schoppenwärmer, Kleinmöbel wie Hochstühle, die man mit zwei Händen tragen kann.

Annahme: 25.–28. Mai, 9–11 Uhr. Bringen und holen – gratis. Die Durchführung erfolgt voraussichtlich mit Einlass in kleinen Gruppen. Rechnen Sie daher mit Wartezeiten.

#### Je ... français

«Vous avez appris le français, mais ...» Französisch für Erwachsene: Möchten Sie Ihr Französisch auffrischen? Ihr Sprachwissen wieder einmal anwenden und in einer Gruppe sprechen oder auch Texte lesen? Lernen Sie in angenehmer Atmosphäre ohne Leistungsdruck und mit Freude.

Freitags, 14–15 Uhr (bei ausreichendem Interesse auch 15.15–16.15 Uhr). Eine Lektion kostet 5 Franken. Der Einstieg jederzeit möglich.

Informationen: Frau B. Nahi, Tel. 052 246 01 81

#### Unsere Cafeteria

Montag bis Freitag, 9–11 Uhr.

Eine kleine Auszeit vom Alltag. Einen Kaffee oder Tee mit etwas Süßem geniessen, mit anderen ins Gespräch kommen oder in Ruhe die Zeitung lesen. Schauen Sie herein, wir freuen uns auf Sie!

Zentrum am Buck, Am Buck 2a, 8404 Winterthur,

052 242 14 43, [zentrumambuck@reformiert-winterthur.ch](mailto:zentrumambuck@reformiert-winterthur.ch)

Bürozeiten: Mo.–Fr. 9–11 Uhr. [www.refkircheoberi.ch](http://www.refkircheoberi.ch)



#### GOTTESDIENSTE WERDEN LIVE ÜBERTRAGEN

Zusätzlich werden die Sonntagsgottesdienste bis auf Weiteres auf der Webseite [www.refkircheoberi.ch](http://www.refkircheoberi.ch) live übertragen und können somit zu Hause mitverfolgt werden. Wenn Sie den nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Gerät scannen, werden Sie direkt auf die entsprechende Seite geleitet. Auf dieser Seite können Sie auch die letzten drei vergangenen Gottesdienste nachschauen.

Wir filmen vom vordersten Kirchenbank aus. Besucherinnen und Besucher des Gottesdienstes sind auf den Aufnahmen also nicht zu sehen.

Haben Sie Lust, beim Video-Team mitzuhelfen? Dann melden Sie sich bitte bei Pfr. Felix Gietenbruch: 052 243 30 35, E-Mail [felix.gietenbruch@reformiert-winterthur.ch](mailto:felix.gietenbruch@reformiert-winterthur.ch)



# Gesundheit

## Fruktose-Intoleranz

Obst gehört zusammen mit Gemüse zu den gesündesten Nahrungsmitteln. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Nahrungsfasern und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen. So lauten die Ernährungsempfehlungen denn auch, täglich 5 Portionen Früchte und Gemüse zu konsumieren. Allerdings reagiert eine immer grösser werdende Anzahl Personen empfindlich auf Fruchtzucker, was sich in Magen-Darmbeschwerden äussert.

### WAS IST FRUKTOSE?

Fruktose gehört zur Gruppe der Kohlenhydrate und zählt wie Glukose (Traubenzucker) zu den Einfachzuckern. Die Kombination aus Glukose und Fruktose ist nichts anderes als unser altbekannter Haushaltszucker. Fruchtzucker kommt natürlicherweise vor allem in Früchten und Honig vor.

### URSACHE DER FRUKTOSE-UNVERTRÄGLICHKEIT

Fruchtzucker wird aus dem Dünndarm mittels eines speziellen Transportproteins ins Blut geschleust. Werden zu wenig Transportproteine produziert oder fehlen sie ganz, erfolgt die Aufnahme des Fruchtzuckers unvollständig. Der Fruchtzucker wandert in den Darm, wo ihn Bakterien zu den Gasen Wasserstoff und Kohlendioxid sowie Fettsäuren spalten. Es kommt zu typischen Symptomen wie Blähungen, Krämpfen und Durchfall. Ab welcher Menge die Transportproteine ihre Kapazitätsgrenze erreichen und Beschwerden auftreten, ist individuell sehr verschieden.

Nebst der Fruktose-Malabsorption existiert noch die sehr seltene, genetisch bedingte Fruktose-Intoleranz, bei der ein

Leberenzym fehlt und von Geburt an zu einem schwer gestörten Zuckerabbau führt.

### VERBREITETER FRUKTOSE-EINSATZ

Da Fruktose den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lässt und insulinunabhängig verstoffwechselt wird, galt sie lange Zeit als idealen Diabetikerzucker, bis man erkannt hat, dass sich grössere Dosen Fruktose nachteilig auf den Fettstoffwechsel auswirken. Im Gegensatz zum Haushaltszucker besitzt Fruchtzucker eine grössere Süskraft, kann somit sparsamer verwendet werden und bietet sich für «Light»-Produkte an. Zunehmend wird Fruktose aber auch als billiges Süssungsmittel in Getränken und Fertigprodukten grosszügig eingesetzt.

Mittlerweile zählt der übermässige Fruktose-Verzehr zu einer der Hauptursachen für die Entstehung dieser Art von Verdauungsbeschwerden.

### AUSTESTEN BRINGT GEWISSHEIT

Bei Vermutung auf eine Fruktose-Intoleranz empfiehlt es sich, ein Ess- und Symptomtagebuch zu führen, um die kritischen Lebensmittel zu eruieren. Eine sichere ärztliche Diagnose kann mit Hilfe eines Atemtests gestellt werden. Dabei wird nach Einnahme einer Fruktose-Lösung der Wasserstoffgehalt der Atemluft in regelmässigen Abständen gemessen.

### WAS VERMEIDEN?

Wer sensibel auf Fruchtzucker reagiert, wird feststellen, dass dieser in ziemlich vielen Lebensmitteln steckt.



Kantonal anerkannte  
**Privatschule für Primar- und Sekundarstufe**

wertschätzend, kleine Gruppen, familiär,  
individuell und 3 mal Mittagstisch

**Noch wenige freie Plätze fürs Schuljahr 21/22**  
Mehr Infos: [www.itsmove.ch](http://www.itsmove.ch)  
Rudolf-Diesel-Strasse 24, 8404 Winterthur (Grüzemarkt)

**ITSmove – Lebe deine beste Version**

Kraft tanken, Anspannung und Stress mindern,  
Ängste (vor Höhe, Operation, Verlust etc.) überwinden,  
Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion,  
Lernblockaden lösen, Wettkampfvorbereitung,  
Allergien, Zwänge, Eifersucht angehen,  
Muster auflösen ....

BERATUNG.COACHING

Jennifer Sobania



[www.hypnose-in-winterthur.ch](http://www.hypnose-in-winterthur.ch)

077 507 18 98





nicht notwendig, ja sogar kontraproduktiv, denn die Funktion des Fruktose-Transportproteins würde dabei weiter nachlassen und auch eine bedarfsgerechte Nährstoffversorgung nicht gewährleisten. Trotz Fruktose-Malabsorption ist es also möglich und ratsam, ausgewählte Früchte und Gemüse massvoll zu genießen.

*Brigitta Deplazes, Apothekerin*

Viel Fruktose enthalten z.B.

Früchte: Äpfel, Birne, Trauben, Kirschen, Mango, Trockenfrüchte

Getränke: Obstsäfte, Softdrinks

Süsswaren: Honig, Birnen- und Agavendicksaft, Konfitüre, Speiseeis, Haushaltszucker

Auch das Süssungsmittel Sorbit (und in geringerem Mass auch andere Zuckeralkohole wie Xylit, Mannit, Isomalt) kann die Beschwerden verstärken, da es die gleichen Transportsysteme benutzt wie Fruchtzucker. Ebenso werden Lifestyle-Produkten (z.B. kalorienreduzierte Süssgetränke oder Milchprodukte) oder Spezialprodukten für Diabetiker/innen oftmals Fruktose oder Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit zugesetzt.

Deshalb ist man gut beraten, den Verzehr obiger Lebensmittel zu reduzieren, Fertigprodukte zu meiden und auf besser verträgliche Früchte und Gemüse auszuweichen.

## WAS IST BESSER VERTRÄGLICH?

Fruchtzucker wird in der Regel besser aufgenommen, wenn er gleichzeitig mit fett- oder eiweissreicher Nahrung gegessen wird (z.B. Erdbeeren mit Rahm). Auch die Kombination mit Glukose (Traubenzucker) hilft. Denn entscheidend für die Verträglichkeit ist nicht die absolute Menge an Fruktose, sondern das Verhältnis von Glukose zu Fruktose. Lebensmittel, deren Traubenzucker-Anteil gleich hoch oder höher ist als der Fruktose-Anteil, werden deutlich besser vertragen. Dazu zählen etwa

Früchte: Aprikosen, Bananen, Zitrusfrüchte, Ananas, Beeren  
Gemüse: Blumenkohl, Broccoli, Zucchini, Gurken, Spinat, Radieschen, Erbsen

Zu guter Letzt können Kapseln helfen, welche Fruchtzucker in leicht resorbierbaren Traubenzucker umwandeln.

Ein dauerhafter strikter Verzicht auf Früchte ist jedoch

**Nur die Harten kommen zu Ihnen in den Garten!**

Gartengestaltung  
Gartenbau  
Gartenbepflanzung  
Gartenpflege

**Kilchenmann**  
Gartenbau & Pflege

8352 Ricketwil (Winterthur)  
Telefon 078 910 00 31  
info@kilchenmann-gartenbau.ch  
www.kilchenmann-gartenbau.ch

www.psmn.ch

musikschule - **prova**



- Unterricht für Kinder bis Erwachsene
- vielfältiges Zusammenspielangebot
- diverse Chöre + Frühunterricht



Online Instrumente kennenlernen:  
«Loralu und die verschwundenen Töne»

[www.prova.ch](http://www.prova.ch)

Musikschule Prova - Winterthur

## Willkommen bei der Zürcher Kantonalbank in Oberwinterthur.

[zkb.ch](http://zkb.ch)



# farbpalette.ch

Malerbetrieb Winterthur GmbH

Römerstrasse 190 • 8404 Winterthur

Tel. 052 242 02 42 • Fax 052 335 31 32

[info@farbpalette.ch](mailto:info@farbpalette.ch) • [www.farbpalette.ch](http://www.farbpalette.ch)



- malen
- spritzen
- tapezieren
- verputzen
- renovieren
- bodenbeläge
- gerüstungen

BELVIDA - FRETZ MEN - PIKOLINOS - WALDLÄUFER - SCHOLL - SEMLER - GEOX

### OOO

GNL GLIDE'N LOCK FOOTWEAR



Die **16 versenkbaren Dämpfungselemente** der GNL Schuhsolen federn dein Auftreten in alle Richtungen ab. **Dadurch gehst du überall wie auf Waldboden.**

Die beweglichen Dämpfungselemente halten deine Fuss- und Beinmuskeln in leichter Bewegung. Auch beim Stehen. Das **kräftigt, erfrischt** und **wirkt gegen müde Beine.**

**GNL - eine Schweizer Entwicklung**

## SCHUHHAUS OBERI

Stadlerstrasse 7  
8404 Winterthur  
bei der Bushaltestelle Römertror



lueged sie inne, mir freued eus uf ihren Bsuech

Maya & Ewald Hohl

SOFTCLOX - CORAMI - ARA - JOMOS - GNL - WANDA PANDA - REMONTE

## Mädchen- und Frauenförderung

Sehr geehrte Leserinnen und Leser der Oberi-Zytig, gerne möchten wir Ihnen Wizards Sports, unsere Philosophie, das sehr breite Angebot und einen kleinen Auszug unserer vielfältigen Aktivitäten vorstellen.

Am 8. März 2021 wurde der Internationale Frauentag gefeiert. Entsprechend möchten wir den Auftakt mit einem unserer wichtigsten Tätigkeitsbereiche beginnen:

### MÄDCHEN- UND FRAUENFÖRDERUNG

Die Motivation für Mädchen und Frauen, einen Sport langfristig auszuüben, unterscheidet sich meiner Erfahrung nach gegenüber der Motivation von Jungs und Männern in sehr vielen Punkten. Während bei den Jungs und Männern der Wettkampf und das messen mit anderen (allenfalls auch das eigene Ego) für die meisten klar im Vordergrund steht, ist das Team, der soziale Aspekt und die Geselligkeit für Mädchen und Frauen viel entscheidender.

Dies bedeutet jedoch keinesfalls, dass sich Mädchen und Frauen nicht gerne mit anderen messen. Ganz im Gegenteil! In meinen mehr als 30 Jahren als Trainer habe ich viele Frauen und Frauenteamerinnen kennengelernt die um ein vielfaches erfolgreicher sind als Ihre männlichen Mitstreiter. Weshalb dies so ist, ergäbe eine lange und kontroverse Diskussion für sich.

Nach wie vor werden gewisse Sportarten als weiblich oder männlich konnotiert angesehen und es kommt zu dem klassischen Klischeedenken. Diese Denkmuster zu durchbrechen und Mädchen und Frauen aufzuzeigen, dass Sie auch in anderen Sportarten sehr erfolgreich sein, ja sogar zu den Top-Teams in Europa oder zur Weltspitze aufschliessen können, daran arbeiten wir von Wizards Sports täglich. Dabei geht es uns nicht um Leistungssport per se. Eine viel grössere Bedeutung hat für uns, Mädchen und Frauen nachhaltig zu fordern und zu fördern. Ihnen den Spass an der lebenslangen Bewegung zu vermitteln und Ihr Selbstvertrauen zu stärken, sich auch in sogenannte «Männerdomänen» vorzuwagen.

### Drei Beispiele:

Seit 10 Jahren führen wir jährlich mindestens sechs sogenannte «Girls only» Aktivitäten durch. In diesen können Mädchen und Frauen während eines Nachmittags, eines ganzen Tages oder während eines Wochenendes unter sich sein und kostenlos verschiedene Sportarten und Aktivitäten ausprobieren.

Vor zwei Jahren haben wir die «Softball Academy» und die «Tchoukball Academy» eingeführt.



Das Programm richtet sich derzeit ausschliesslich an Mädchen und jungen Frauen aller Altersstufen und ist eine Kooperation mit den Schulen. Es bietet die Möglichkeit die vorgenannten Sportarten Softball und Tchoukball regelmässig (zum Beispiel während der Mittagspause oder unmittelbar im Anschluss an die Schule) auszuüben.

Herzlich Willkommen sind bei uns auch Mädchen und Frauen aus sozial schwächeren Schichten (Armutsbetroffene, Working-poor, Migrantinnen usw.). Gerade in diesem Bereich ist es wichtig, den betroffenen individuelle Lösungungen anzubieten ohne dass sich die betroffene Person ausgegrenzt fühlt oder gar Scham empfindet.

Ein wichtiger Grundsatz unserer Philosophie lautet, dass niemand der bei uns mitmachen möchte aufgrund der verfügbaren finanziellen Mittel, der Herkunft, des Glaubens, der Hautfarbe, eines Handicaps, der Sprache und so weiter von der Teilnahme am Angebot von Wizards Sports ausgeschlossen wird. Gemeinsam finden wir immer eine Lösung. Etwas stolz sind wir auf die über 85% Mädchen und Frauen innerhalb des Vereins Wizards Sports.

Dies kommt nicht von ungefähr. Einerseits bieten die Sportarten und Aktivitäten in unserem Angebot Mädchen- und Frauen ein enormes potential ihre Stärken zu nutzen. Andererseits achten wir sehr bewusst auf die konstante interne und externe Schulung und Weiterbildung unserer Trainerinnen und Trainer. Wir bemühen uns, unser Verhalten, die gesamte Kommunikation, die Gestaltung unserer Angebote und Aktivitäten so zu gestalten, dass Mädchen und Frauen sich auf allen Ebenen ernstgenommen, verstanden eingebunden und motiviert fühlen um auch langfristig aktiv bei uns dabeizusein.

Haben wir Ihr Interesse geweckt und Sie möchten mehr über uns erfahren oder sogar eines unserer Teams verstärken? Kontaktieren Sie uns unter [wizards@swissonline.ch](mailto:wizards@swissonline.ch)

*Patrik Knechtle*

# Tennis



## TC Oberi - Saisonstart!



Wir freuen uns über neue Mitglieder, die wir gerne in unserem Club willkommen heissen. Wir bieten ein geselliges Vereinsleben mit zahlreichen Tennis- und Clubevents. Spieler jeder Spielstärke sind willkommen. Wer nur ab und zu Lust auf eine Runde Tennis hat, kann bei uns auch ein Abonnement lösen. Email an [vorstand@tcoberi.ch](mailto:vorstand@tcoberi.ch) oder über unsere Homepage [www.tcoberi.ch](http://www.tcoberi.ch). Unser Club ist Trainingsstandort von Tennis ProBase. Juniorinnen

und Junioren sind daher in Sommer-/Ferien Trainings willkommen und die ganz Kleinen sind im Kids-Programm gut aufgehoben.

Unser gepflegtes Clubhaus mit voll ausgestatteter Küche, Cheminée, Sitzgelegenheiten und vielem mehr, kann man mieten. Wir haben 60 Innen- und 40 Aussenplätze sowie 24 Parkplätze und der S-Bahnhof Wallrüti und die Bushaltestelle Oberwinterthur sind ganz in der Nähe!



## Übersicht Jahresprogramm

Was	Wann	Anmelden bis
Jassabend	Freitag, 7. Mai - QT	24. April
Ausflug Schatzmann	Donnerstag, 13. Mai	
Petanque, Bocciodromo	Samstag 5. Juni	26. Mai
EM-Stübli Wales-Schweiz, Grill & Lottomatch	Mittwoch, 12. Juni - SP	
EM Stübli Schweiz-Italien	Mittwoch, 16. Juni - QT	
EM- Stübli Schweiz - Türkei mit Grill	Sonntag, 20. Juni - SP	
EM- Stübli mit Grill, bei CH Beteiligung	Samstag, 26. Juni - SP	
EM- Stübli mit Grill, bei CH Beteiligung	Sonntag – Dienstag, 27. - 29. Juni - QT	
EM- Stübli, 4-tel Final EM (bei CH Beteiligung)	Freitag, 2. Juli - SP	
Flohmarkt, anschliessend Feuer zum Grillieren EM Match (bei CH Beteiligung)	Samstag, 3. Juli - SP	13.Juni, Flohmi
Halbfinal EM (bei CH Beteiligung)	Dienstag, 6. Juli oder Mittwoch, 7. Juli - QT	
Finale EM, je nach Teilnehmer und Interesse QV-Mitglieder	Sonntag, 11. Juli - QT	
Sonntags - Brunch	Sonntag, 29. August – SP	
Birchermüsli-Treff (2)	Donnerstag, 9. September - QT	
Brändi Dog - Turnier	Samstag, 30. Oktober - QT	22. Oktober
Ladies - Night	Freitag, 5. November – QT	1.November
Besichtigung Zuckerfabrik, Anlass unter Vorbehalt, konnte noch nicht bestätigt werden	Samstag, 13. November	14. Juni
Birchermüsli-Treff (3)	Samstag, 13. November - QT	
Räbeliechtliumzug	Mittwoch, 17. November	10. November
Weindegustation	Freitag, 19. November - QT	05. November
Kranzbinden	Samstag, 27. November - QT	13. November
Adventsfenster	1. – 24. Dezember	31. Oktober
Samichlaus	Montag, 6. Dezember - SP	25. November
Prosit Neujahr	Samstag, 1. Januar 2022 - SP	
Kinderkino (ab 6 Jahre)	Samstag, 15. Januar 2022 - QT	
Mitgliederversammlung	Freitag, 25. Februar 2022 - QT	21. Januar 2022

Die Daten sind zu 99% final – kleine Änderungen sind möglich - je nach Entwicklung der Bedingungen, die uns durch die Corona-Pandemie gesetzt werden, müssen wir Anpassungen vornehmen, wir halten euch wie gewohnt via E-Mail und unsere Homepage auf dem Laufenden.

# GARAGE TOP Hegi

Service und Reparaturen von A-Z an allen  
Auto-Marken zu TOP Preis/Leistung  
Insbesondere VW/AUDI/SEAT/SKODA  
An- und Verkauf von Occassionen und Neuwagen

Garage Top GmbH  
Hofackerstr. 15  
8409 Winterthur  
052/243 34 10

[www.garage-top.ch](http://www.garage-top.ch)

CARXPERT

Bauspenglerei  
Blitzschutzanlagen  
Flachbedachungen  
Dachunterhalt

**SUREMANN**  
**SPENGLEREI AG**

Römerstrasse 203  
8404 Winterthur

Telefon 052 242 05 48  
[suremann-spenglerei.ch](http://suremann-spenglerei.ch)

lyner.ch  
Genuss seit 1903

1903

# Lyner



**Sabina Surya Neff**  
Heil- und Massagepraxis

Massagen  
Krankenkassen anerkannt

R.E.S.E.T. Kiefer Balance  
Alternative Heilmethoden

Römerstrasse 232 Oberwinterthur  
[sabinaneff.ch](http://sabinaneff.ch) 076/343 6331



**ZEHNDER**  
**HOLZ UND BAU**  
100 JAHRE

Rümikerstrasse 42  
8409 Winterthur-Hegi  
Tel. 052 245 10 60  
[www.zehnder-holz.ch](http://www.zehnder-holz.ch)

Holzbau  
Innenusbau  
Umbau  
Reparaturservice



PRÄZISION SEIT 100 JAHREN

# TV Oberi Faustball

## Ungewisse Sommersaison



Guggenbühl immer zu den Highlights der gesamten Saison, da die Teams stets von zahlreichen Zuschauern unterstützt wurden. Deshalb ist der Wunsch gross, sich auch in diesem Jahr wieder dem Heimpublikum präsentieren zu dürfen.

Grundsätzlich wären folgende Runden geplant:

- 08. Mai; Meisterschaft 3. Liga
- 15. Mai; Meisterschaft NLB
- 06. Juni; Meisterschaft NLB
- 19. Juni; Meisterschaft 3. Liga

Ob und in welcher Form die Runden durchgeführt werden können, wird sich vermutlich auch sehr kurzfristig entscheiden.

Diese Informationen sowie weitere Berichte und Spieldaten sind auf unserer Homepage unter [www.tv-oberwinterthur.ch](http://www.tv-oberwinterthur.ch) zu finden.

### DIE FAUSTBALLER VOR EINER ERNEUT UNGEWISSEN SOMMERSAISON

Wie in vielen anderen Sportarten auch, war bei den Faustballern in den letzten Monaten wenig los. Die Hallenmeisterschaft wurde in allen Kategorien abgesagt und auch Trainings waren über weite Strecken zumindest für die Erwachsenen nicht möglich. Somit konnte leider auch das alljährliche Schulf Faustball, mit welchem man jeweils neuen Nachwuchs gewinnen möchte, nicht durchgeführt werden. Einzig die Juniorentrainings konnten über einen grösseren Zeitraum des Winters angeboten- und abgehalten werden. Auch die Vorbereitungen auf die Sommersaison 2021 stehen noch ganz im Zeichen des Corona Virus. Erste Frühjahresturniere mussten bereits abgesagt werden und über die Art und Weise der Durchführung der Meisterschaft wird Mitte April entschieden. Noch ist es das Ziel des Verbandes, eine 'normale' Rasensaison durchführen zu können.

Grundsätzlich würde der TV Oberwinterthur auch in diesem Jahr mit diversen Teams an den Start gehen. Neben der ersten Mannschaft in der NLB sind bei den Erwachsenen ausserdem eine Mannschaft in der 2. Liga sowie zwei Teams in der 3. Liga gemeldet. Auch bei den Senioren wird der TVO wieder mit zwei Mannschaften im Meisterschaftsbetrieb vertreten sein. Im Nachwuchsbereich möchte Oberi mit mindestens zwei Teams um die besten Plätze kämpfen. In den vergangenen Jahren zählten die Heimrunden auf dem

*Fabio Schiess*

**VBK** Vereinigung Begleitung Kranker Winterthur-Andelfingen

### ZUHÖREN – ENTLASTEN – DASEIN

Die Vereinigung Begleitung Kranker bietet kostenlose Hilfe für Langzeitkranke, Schwerkranke und Sterbende. Wir nehmen uns Zeit und entlasten Angehörige.

Wir freuen uns, wenn Sie die Vereinigung unterstützen: mit einer Spende, einer Mitgliedschaft oder mit Ihrer aktiven Mitarbeit.

[www.begleitung-kranker.ch](http://www.begleitung-kranker.ch) Tel. 079 776 17 12

# Kolumne

## Im Millionenglück

Sie hört genau hin. Kaum mache ich mich für einen Spaziergang parat, steht sie auch schon neben mir. Gemeinsam laufen wir den Hügel hinunter. Wenn ich zu schnell laufe, ruft sie hinter mir her: Nicht so schnell! Im letzten Sommer begleitete sie mich gar bis zum Wald und zurück. Im Winter wartete sie über eine Stunde unter der Tanne unten am Hügel. Manchmal denke ich nicht mehr an sie, wenn ich zurückkehre. Da springt sie mir entgegen und freut sich riesig, dass ich endlich wieder da bin. Die Rede ist von meiner fünfjährigen Kätzin namens Loulou. Nie hätte ich gedacht, dass mich eine Katze aus einer Gruppe von Spaziergängerinnen erkennt. Nie hätte ich gedacht, dass eine Katze bei Minustemperaturen mehr als eine Stunde ausharrt.

Ohne Corona hätte ich dies nie erfahren. Ohne Lockdown hätte ich nie eine solche spezielle Beziehung zu meiner Katze entwickelt. Ohne die Pandemie würde ich mich nie täglich auf einen Spaziergang in die Natur begeben. Nie hätte ich Kilometer um Kilometer im nahen Wald zurückgelegt und nie hätte ich die Jahreszeiten so hautnah miterlebt.

Als es so viel geschneit hatte, fühlte sich die Hügellandschaft hinter Hegi an, als befände man sich auf einer Schneewanderung in den Bergen. Manchmal war der Schnee so hart, dass ich einfach querfeldein über die Felder stapfen konnte – einfach der Sonne entgegen, abseits von den Wegen. Manchmal war ich die erste Person, die im Wald eine Spur in den Schnee legte. Von diesen vielen Spaziergängen gibt es unglaublich magisch anmutende Erinnerungsfotos auf meinem Instagram Account.

Die Pandemie hat mich meine kleine Welt rund um mein Zuhause mit anderen Augen sehen gelehrt. Dazu gehört auch, dass sich nicht nur die Beziehung zu meiner Kätzin Loulou, aber auch zu den zwei weiteren Pfotentieren in unserem Haushalt zu mehr Innigkeit hin gewandelt hat. Ich fühle mich so glücklich und reich zugleich, dass ich etwas habe und täglich erlebe, was ich mir auch nicht mit einer Million Franken kaufen könnte. Was es zu so viel Reichtum braucht? Bloss ein offenes Herz und offene Sinne. Erleben Sie Ähnliches?



Esther Bürki, Schreibcoach, Autorin und Gründerin von [www.swissmadestory.ch](http://www.swissmadestory.ch), lebt mit ihren zwei Kindern und drei Katzen in Hegi.

## Herren Coiffure

Doris Deragisch

Telefon 052 242 93 31

Römerstrasse 162 • 8404 Oberwinterthur

## AHL Treuhand

GMBH

IHR TREUHANDPARTNER FÜR:

BUCHHALTUNG • STEUERERKLÄRUNGEN  
REVISIONEN • ERBRECHT  
STEUERBERATUNG • FIRMENGRÜNDUNGEN

Tel. 052 316 36 00

[www.ahl-treuhand.ch](http://www.ahl-treuhand.ch)

Winterthur Henggart

Neumarkt 15 Ifang 1b

Mitglied TREUHAND | SUISSE

Rudolf Steiner Schule Winterthur  
Seit über 40 Jahren

## Von der Spielgruppe bis zur Matur

Bei uns erwartet die Kinder eine ganzheitlich gestaltete Schulzeit:  
Von der Spielgruppe bis zur Berufswahl oder der Matura.



WWW.RSSW.CH

RUDOLF STEINER SCHULE  
WINTERTHUR

Maienstrasse 15, 8406 Winterthur, Telefon 052 202 19 97  
sekretariat@rssw.ch, [www.rssw.ch](http://www.rssw.ch)



## Starke Frauen in der Kirche

«Thérèse von Lisieux, Glasfenster in St. Peter und Paul Winterthur»



«Ich fühle mich zum Priester berufen», schreibt eine Frau. Denken Sie, dass das ein Zitat jüngsten Datums ist? Sie irren sich. Es stammt von Thérèse von Lisieux (1873-1897), die in der Katholischen Kirche als Heilige und Kirchenlehrerin verehrt wird. Die Frage der Rolle der Frau ist kein neues Phänomen. Schon das Schweigegebot im ersten Korintherbrief (1 Kor 14,33f.) deutet darauf hin, dass Frauen nicht geschwiegen haben – sonst wäre es nicht nötig gewesen.

### ERSTE ZEUGINNEN DER AUFERSTEHUNG

Frauen spielten schon in den Auferstehungserzählungen eine zentrale Rolle: Demnach waren es Frauen, die das leere Grab entdeckten und eine Frau, der Jesus nach der Auferstehung zuerst erschien.

### FÜHRENDE ROLLE IN GEMEINDEN DER FRÜHEN KIRCHE

Auch in der frühen Kirche spielten Frauen eine wichtige Rolle. Eine «Junia» wird im Römerbrief als «herausragend unter den Aposteln» bezeichnet. Die Bibelwissenschaft geht davon aus, dass auch andere Frauen, die in paulinischen Briefen und der Apostelgeschichte erwähnt werden, eine führende Stellung einnahmen.

### MITTELALTER – MÄCHTIGE ÄBTISSINNEN UND FRAUENMYSTIK

Im Mittelalter gab es Äbtissinnen, die viele Kompetenzen hatten, die heute einem Bischof vorbehalten sind. Sie herrschten nicht nur über ihr Kloster, sondern auch über zugehörige Gebiete. Die Frauenmystik ermöglichte es Frau-

en, denen es damals nicht möglich war, sich theologisch zu betätigen, ihre Stimme zu erheben. Die Universalgelehrte Hildegard von Bingen korrespondierte mit Papst und Kaiser und unternahm mehrfach Predigtreisen, bei denen sie Missstände in Kirche und Gesellschaft anprangerte. Katharina von Siena widmete sich nicht nur Visionen und Werken der Nächstenliebe. Sie äusserte sich öffentlich kritisch zu kirchlichen, politischen und gesellschaftlichen Themen und kämpfte für Reformen der Kirche. Auch Teresa von Ávila setzte sich mit der Rolle der Frau auseinander. Sie schrieb: «Ich werfe unserer Zeit vor, dass sie starke und zu allem Guten begabte Geister zurückstößt, nur weil es sich um Frauen handelt.»

### STARKE FRAUEN IM 20. JAHRHUNDERT

Starke Frauen in der Kirche des 20. Jh. Zeit sind bspw. Edith Stein und Madeleine Delbrêl. Stein, eine promovierte Philosophin, war jüdischer Abstammung. Sie liess sich taufen und trat in einen Karmelitinnen-Orden ein. 1942 wurde sie im KZ Auschwitz ermordet. Delbrêl, französische Sozialarbeiterin und Schriftstellerin, engagierte sich für Menschen in einer kommunistisch-säkularen Arbeiterstadt und teilte deren Alltag.

### UND HEUTE?

Kürzlich sorgte eine Aktion der Bewegung «Maria 2.0» für Aufsehen: Deutschlandweit haben Frauen sieben Thesen, die auf Missstände in der Kirche hinweisen, an Kirchtüren angeschlagen. Die Benediktinerin Philippa Rath verschafft im Buch «Weil Gott es so will» 150 Frauen Gehör, die von ihren persönlichen Berufungserfahrungen zur Diakonin und Priesterin berichten. Der Schweizerische Katholische Frauenbund engagiert sich in der «Allianz Gleichwürdig Katholisch», die für «gleiche Würde, gleiche Rechte in der Katholischen Kirche und in der Welt» eintritt.

Frauen, die sich in der Kirche kritisch äussern, können sich auf eine lange Tradition berufen: Durch die ganze Kirchengeschichte hindurch gab es starke Frauen, die Missstände kritisiert haben. Viele von ihnen hatten mit massiven Widerständen zu kämpfen. Mir machen diese Frauen Mut, nicht aufzugeben, sondern sich für eine Kirche zu engagieren, die sich am Handeln und an der Botschaft Jesu Christi orientiert.

*Ingrid Bolliger, Pastoralassistentin im Pastoraljahr*



# Gewerbeportraits

## «Ernährungsberatung»

**ERNÄHRUNGSBERATUNG FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN**  
 Seit über 20 Jahren bietet die diplomierte Ernährungsberaterin HF Susanne Sigrist Informationen und Hilfestellung in sämtlichen Ernährungsfragen an.

**ERNÄHRUNG IST VERTRAUENSACHE**  
 Aufgewachsen ist Susanne Sigrist am Mooswiesenweg. Direkt nach der Schulzeit absolvierte sie die Ausbildung zur Ernährungsberaterin auf dem Niveau der Höheren Fachschule. 1991 schloss sie mit Diplom ab und ist seither Mitglied des Schweizerischen Verbandes diplomierter Ernährungsberater/innen (SVDE), welcher dieses Label schützt (siehe Beschreibung). Nach einigen Jahren Tätigkeit im Rotkreuzspital in Zürich wagte Frau Sigrist 1998 den Schritt in die Selbstständigkeit und betreibt seither ihre Praxis in Oberwinterthur. Seit zwei Jahren empfängt Frau Sigrist Ihre Klientinnen und Klienten in den freundlichen Räumlichkeiten an der Trottenwiesenstrasse 2.

**ERNÄHRUNG IST EIN UMFASSENDES THEMA**  
 Vielfach werden die Klientinnen und

Klienten vom Arzt überwiesen. Bei ärztlicher Verordnung werden die Leistungen von den Krankenkassen übernommen.

Susanne Sigrist legt Wert auf eine den individuellen Bedürfnissen angepasste Ernährungsberatung. Als erfahrene Spezialistin motiviert sie die Klientin oder den Klienten bei der Veränderung der Essgewohnheiten. Dabei steht eine Steigerung der Lebensqualität im Zentrum.

Bei Adipositas, leichtem Übergewicht, Essstörungen, Herz-Kreislaufkrankheiten, Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen sowie Diabetes ist eine Beratung hilfreich.

Sie können Frau Sigrist auch aufsuchen, wenn Sie sich für eine gesunde Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit interessieren oder sich fundiert über die vegetarische Ernährung informieren wollen. Das sind nur einige Beispiele, wo die Ernährungsberaterin unterstützen kann.

### MESSUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

Im Rahmen der Beratung können Sie den Fett- und Muskelanteil Ihres Körpers messen lassen. Das System BIA

(bioelektrische Impedanzanalyse) wird weltweit in der Sport- und Ernährungsmedizin eingesetzt. Die herausragenden Eigenschaften und die Genauigkeit des Impedanzgerätes werden in wissenschaftlichen Publikationen bestätigt. Sie erfahren zum Beispiel bereits zu Beginn der Beratung, wieviele Kalorien Sie durchschnittlich pro Tag verbrauchen. Ausserdem können Sie dank dieser Methode Fortschritte optimal erkennen und verfolgen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach: Oft werden die Kosten auch ohne ärztliche Überweisung finanziert.

[www.ernaehrungsberatungwinterthur.ch](http://www.ernaehrungsberatungwinterthur.ch)  
 Susanne Sigrist, Tel. 079 278 25 57

<b>Trottenwiesenstrasse 2</b>	
Physiotherapie & Bewegungsentwicklung	Freddy Bopp Dipl. Physiotherapeut PH Zert. Fachverband Physiotherapie SVS
KINDER PHYSIOTHERAPIE	Barbara Graf Eckert Dipl. Physiotherapeutin PH für Jugendliche, Kinder & Säuglinge
CRANIO SACRALTHERAPIE	Barbara Graf Eckert Dipl. Craniosacral-Therapeutin Körperwahrnehmungstraining mit Neuroentwicklung Osho KT
Ernährungsberatung	Susanne Sigrist Dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE
<b>Schöne Praxisräume in Teilzeit zu vermieten</b>	
Weitere Auskunft erhalten Sie unter	076 475 06 58 info@kinder-physiotherapie.ch

### Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen SVDE

Der unabhängige Berufsverband der gesetzlich anerkannten Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater der Schweiz.

Die Mitglieder des SVDE haben an einer Fachhochschule oder altrechtlich an einer höheren Fachschule der Schweiz eine Grundausbildung in Ernährung und Diätetik abgeschlossen oder können einen gleichwertigen ausländischen Abschluss vorweisen. Sie verpflichten sich zur regelmässigen Fortbildung sowie zur Einhaltung der in der Berufsordnung festgehaltenen ethischen Grundsätze.

SVDE-Mitglieder sind berechtigt, den geschützten Titel «Ernährungsberaterin/Ernährungsberater SVDE» zu führen. Dieser steht für seriöse, wissenschaftlich fundierte und praktisch erprobte ernährungsberaterische und -therapeutische Dienstleistungen, sei dies in Privatpraxen, in Spitälern, Reha-Kliniken und Ambulatorien, in der Gesundheitsförderung und Prävention, in der Lebensmittelindustrie, in der Forschung oder in anderen Bereichen.

Dynamik  
Aktivität  
Stärke

Rot – die kühne, erregende und prächtige Farbe. Symbolisch steht Rot für Glück, Liebe und Verbot.

Möchten Sie mehr über die Bedeutung und die Wirkung von Farben erfahren? Besuchen Sie unser Farb-ABC: [www.landolt-maler.ch/farb-abc](http://www.landolt-maler.ch/farb-abc)

LANDOLTMALER  
Ganz Ihr Stil

Else-Züblin-Strasse 19, 8404 Winterthur  
T 052 214 06 26, F 052 214 06 27  
[info@landolt-maler.ch](mailto:info@landolt-maler.ch), [www.landolt-maler.ch](http://www.landolt-maler.ch)

Ihr kompetenter  
Haustechnik-Profi  
aus der Nachbarschaft



**STÄHLI • HAUSTECHNIK • AG**

**SANITÄR + HEIZUNG + LÜFTUNG + SOLARANLAGEN**

Gewerbestrasse 6

Tel 052/242 82 00

8404 Winterthur

Fax 052/242 03 73

[www.staehli-haustechnik.ch](http://www.staehli-haustechnik.ch)

**KELLER**  
GLAS

Glas ist unsere Leidenschaft –  
seit Generationen.

T 052 234 30 10 [kellerglas.ch](http://kellerglas.ch)



## HOLZ FÜR DEN GARTEN

[www.zehnder-handel.ch](http://www.zehnder-handel.ch)

Zehnder **Holz** Handel AG  
*Alles zum Bauen mit Holz!*

## Unser Küchen-Chef empfiehlt:



### Aus Alt mach Neu!

Ist Ihre Küche noch gut in Form, doch besteht der Wunsch mit einem sanfteren Eingriff etwas neuen Schwung in den Küchenalltag zu bringen? Stottert der Kühlschrank oder tropft der Wasserhahn? Ist die Arbeitsfläche in die Jahre gekommen und an vielen Orten der Lack ab? – Als Küchengerätespezialist bringen wir Ihre Küche wieder in Schwung und es entsteht im Nu und mit moderaten Kosten ein neues Küchenerlebnis, ein **elgger**küchenlifting eben.

Martin Tanner freut sich darauf, gemeinsam mit Ihnen festzulegen was erneuert wird, damit Sie Ihre Küche wieder ohne Wenn und Aber geniessen können:  
 Telefon 052 368 61 64 | [martin.tanner@elibag.ch](mailto:martin.tanner@elibag.ch).

**ELIBAG**  
 Küchen Innenausbau Türen  
 Nachhaltig | Nachhaltig | Nachhaltig

Grosse Küchen- & Türausstellung  
 Samstagvormittag geöffnet, gratis!

Obermühle 16b, 8353 Elgg  
 Tel. 052 368 61 61, [www.elibag.ch](http://www.elibag.ch)  
[info@elibag.ch](mailto:info@elibag.ch)

## Immobilien erfolgreich verkaufen

*persönlich, individuell, engagiert*

Der Verkauf einer Immobilie erfordert viel Vertrauen und Kompetenz.

- Fundierte Wertermittlung
- Professioneller Marktauftritt
- Informationsaustausch im Netzwerk
- Honorar nur bei Erfolg, Drittkosten inklusive

Wir entlasten Sie in allen Belangen des Verkaufs.

Rufen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da.

Silvia Brunold



**Brunold**  
 Immobilien

Brunold Immobilien GmbH  
 Kirchgasse 30  
 8472 Seuzach

Tel. +41 52 335 13 26  
[info@brunold-immobilien.ch](mailto:info@brunold-immobilien.ch)  
[www.brunold-immobilien.ch](http://www.brunold-immobilien.ch)

Mitglied bei: **SVIT**  
 ZÜRICH



Ihr freier  
**SUBARU-**  
**Spezialist**

## Sanitär- und Spengler-Reparaturen

Reto Suremann

052 242 10 40

Sanär-Service/Resu-Tec

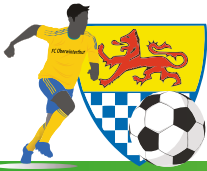
Hauswiesenweg 23

8404 Winterthur

Fax 052 242 85 31

[resutec@bluewin.ch](mailto:resutec@bluewin.ch)





FC Oberwinterthur  
gegründet 1934

## Aus dem FC Oberi Corner

### EINE PAAR KLEINE GESCHICHTEN

Als Trainer in einem Stadtclub begegnet man den verschiedensten Nationen. Dabei ist man sehr nahe dran, mitten im Geschehen, ein Teil im Leben eines Heranwachsenden.

Vor zwei Jahren trainierte ich ein D Junioren Team, in dem sich Jungs aus ursprünglich 16 Nationen vereinigten. Da trafen sich der Irakische, türkische und syrische Kurde zu den Trainings und Spielen mit dem Italiener und dem Spanier und vielen anderen mehr. Ob Muslimisch, Katholisch oder keiner Religion angehörend, interessierte niemanden. Fussball war hier die Religion!

Heute ist auch klar, dass Gott nicht hilft, wenn es hoffnungslos ist!



Auch in meinem aktuellen Team verbirgt sich ein interessanter Mix mit spannenden Geschichten.

Das bringt mich zu einem tollen Jungen aus Eritrea.

Auf die Frage wie lange er und seine Familie schon in der Schweiz seien und wie sie in die Schweiz gelangten, antwortete er:

6 Jahre sind wir schon hier. Sie flüchteten zuerst in den Sudan, blieben dort 4 Jahre,

dann ging es weiter in die Schweiz.

Wo es ihm am besten gefalle oder gefallen hat, beantwortete er für mich überraschend mit, im Sudan. Dachte ich doch, logisch in der Schweiz, hier ist alles sauber und geregelt, dort herrschen Krieg, Schmutz und Krankheiten.

Seine Erinnerungen aber, die 4 Jahre unbeschwerter Kindheit im Alter von 4-8 Jahren, unbekümmertes Spielen mit vielen anderen Kindern, wenige Vorschriften und ohne Wahrnehmung der tatsächlichen Probleme, dominierten.

Oder der kleine Linksfuss aus der Gb Mannschaft, mit dem übergrossen FC Bayern München Shirt. 5 Jahre jung, mit dem Ziel Profi-Fussballer zu werden und jetzt schon Vollblut Stürmer.

Als ich ihm die überflüssige Frage stellte, welche denn seine Lieblings Mannschaft sei, antwortete er, Bayern München natürlich. - Mir kamen Freudentränen!

Eine Geschichte könnte aber auch so sein.

Einst, als Corona die Welt beherrschte, wollte ich Fussball

spielen, durfte aber nicht.

Wir waren zu viele Spieler (mehr als 5) und so mussten einige mit genügend Abstand warten.....

Es war zu kalt um nur rum zu stehen, darum ging ich. Zu Hause angekommen, stopfte ich meine Air Pods in die Ohren und begann zu gamen.

Nach ein paar Wochen erhielten wir im Team-Chat das Angebot für ein erstes Training im Fussballclub. Ich hatte eigentlich keine Lust mehr, die Shirts waren zu eng geworden, die Fussballschuhe zu klein und ich wusste nicht mehr wie es sich anfühlt, zusammen mit Kollegen etwas zu unternehmen. Und überhaupt, was soll ich mich abrackern, wenn es online einfacher geht.

So blieb ich zu Hause.

Sommer 2021, Corona Mutationen gibt es vermutlich mittlerweile mehr als Nationen im FC Oberi.

Trotzdem wurden die ersten Spiele ab Anfang März erlaubt und konnten hoffentlich bis jetzt im Sommer durchgezogen werden. Die Erinnerungen an Corona, werden sich bei den meisten kleineren Kindern in Grenzen halten, bei einigen Jugendlichen jedoch, sind jetzt schon negative Tendenzen zu erkennen.

Diese Zeit hat auch bei mir ihre Spuren hinterlassen. Ein paar Kilo mehr möglicherweise?

Ich habe aber auch sehr viel gelesen. Dabei stiess ich auf den Artikel über die Schlundsackschnecke.

Sie soll fähig sein unter ihrem Kopf den ganzen Körper abzuschütteln, um diesen dann nachwachsen zu lassen. (Bei vielen Menschen wäre die umgekehrte Variante die bessere).

Diese Fähigkeit hätte ich auch gerne. Einmal schütteln und die Knieschmerzen und das Bauchfett sind weg.

Schlundsackschnecke im Trennungstaumel.



Leider und ziemlich sicher beschäftigt uns Corona noch einige Zeit.

Darum wünscht der FC Oberi allen einen riesen Durchhaltewillen und hoffentlich baldigen 100% Restart.

LG tigi

# IG Rychenbergstrasse

## Online-Infoveranstaltung zur Zukunft des ÖV in Winterthur



### **DIE CORONA-PANDEMIE ZWANG DIE IG RYCHENBERGSTRASSE, IHRE INFOVERANSTALTUNG ZUR ZUKUNFT DES ÖV IN WINTERTHUR ONLINE DURCHZUFÜHREN.**

Eine Online-Veranstaltung als nicht geplante Premiere Die IG Rychenbergstrasse lud in der Oberi Zytig Nr. 235 Ende November 2020 zu einer Infoveranstaltung über die Zukunft des Öffentlichen Verkehrs in Winterthur ein. Aufgrund der Pandemie-Situation musste die Veranstaltung Online durchgeführt werden, was eine Premiere für alle Beteiligten war. Die beiden Vorträge zur «Querung Grüze» und zur Angebotsstrategie 2035-40 von Stadtbus waren informativ und gingen gut über die Bühne, resp. über die Bildschirme.

### **Einige für Oberi wichtige Informationen aus den beiden Vorträgen**

#### **«Querung Grüze»:**

Herr Armand Bosonnet, Leiter Projekte im Tiefbauamt Winterthur, erläuterte die Gestaltung und Ausführung der grossen Brücke, welche den Bahnhof Grüze überspannen und Platz für einen Busbahnhof schaffen wird. Er zeigte auf, wie das Bauwerk in die geplanten neuen Hauptverkehrsachsen im Nordosten von Winterthur integriert wird. Die neue Brücke wird neben dem Busverkehr nur für den Fussgänger- und den Veloverkehr zugänglich sein. Der neue ÖV-Knoten wird nur wenige Parkplätze haben, eine Park & Ride-Anlage ist nicht geplant. Man setzt also voll auf den Öffentlichen Verkehr.

#### **Angebotsstrategie von Stadtbus für 2035 – 2045:**

Herr Stefan Geber, Leiter Angebotsplanung bei Stadtbus Winterthur, zeigte auf, wie die zu erwartenden steigenden

Fahrgastzahlen im Raum Winterthur bewältigt werden sollen. Neben der Verdichtung der Fahrpläne und dem Einsatz von grösseren Bussen, braucht es für das Umsteigen vom Bus auf die S-Bahn und die Intercity-Züge der SBB zusätzlich zum Hauptbahnhof weitere Umsteige-Orte. Die Bahnhöfe Grüze und Oberwinterthur werden zu neuen Umsteige-Knoten werden. Ziel ist es, möglichst viele Pendler bereits in den Quartierbahnhöfen auf die S-Bahnlinien umsteigen zu lassen und so den Hauptbahnhof zu entlasten.

Für die Linie 10 wird die Einführung von «Tempo30» auf der ganzen Rychenbergstrasse eine grosse fahrplantechnische Herausforderung werden. Die Kosten für einen nötigen zusätzlichen Kurs will der ZVV nicht bewilligen. Stadtbus ist nun daran, zusammen mit der Verkehrsplanung die Bus-Priorisierung bei Lichtsignalen zu optimieren. So wird es hoffentlich möglich sein, das aktuelle Fahrplanangebot auf der Linie 10 auch mit «Tempo30» zu erhalten. Stadtbus will für die Linie 10 künftig Gelenkbusse einsetzen. Dies sei ohne nennenswerte bauliche Massnahmen an der Rychenbergstrasse möglich. Herr Gerber machte den Fragestellern auch Hoffnung, dass die Dieselsebusse auf der Linie 10 in nicht so ferner Zukunft durch Elektrobusse ersetzt werden, welche auf der Rychenbergstrasse ihren Strom aus der Batterie beziehen und auf den angrenzenden Abschnitten in der Stadt und in Oberi die Batterie von der Trolleybusfahrleitung wieder laden. Diese Aussicht verspricht, zusammen mit Tempo30, eine markante Verbesserung bei der Lärmbekämpfung auf der Rychenbergstrasse.

#### **Fazit:**

Die Online-Premiere hat gut funktioniert. Viele Teilnehmer/-innen haben positiv reagiert. Eine nächste Veranstaltung soll aber wieder in einem Saal über die Bühne gehen. So werden sich die Teilnehmenden am Schluss bei einem Apéro noch persönlich austauschen können.

*Klaus Eisele und Toni Patscheider*

Vorstandsmitglieder der IG Rychenbergstrasse

# Ella und das Huhn

## Neuerscheinung von Bruno Hächler und Katharina Madesta



Eine humorvolle Geschichte, die Kindern hilft, sich auf den Kontakt mit Tieren vorzubereiten, und zu verstehen, dass jedes Individuum andere Bedürfnisse hat, die es zu respektieren gilt.

Ella wünscht sich unbedingt ein Haustier. Am liebsten eines, das sie den ganzen Tag streicheln kann. Und plötzlich steht da ein Huhn vor ihrer Tür. Ella merkt gleich: Dieses Huhn ist etwas Besonderes! Es folgt ihr überall hin, hört ihr zu, und pickt ihr sogar die Körner aus der Hand – nur streicheln lassen will es sich partout nicht. Nach und nach merkt Ella, dass man die Eigenart des anderen akzeptieren muss.

### #lesentutgutes

Ein Franken pro verkauftes Buch kommt dabei den Hühnern selbst zugute durch eine Spende an die Stiftung Tiere in Not – Animal Help.

Mehr Infos unter:

[www.rettetdashuhn.ch](http://www.rettetdashuhn.ch) oder [www.stinah.ch](http://www.stinah.ch).

### Welches ist dein Lieblingstier?

Zur Lancierung der Neuerscheinung von Bruno Hächler und Katharina Madesta gibt es einen grossen Malwettbewerb. Kinder zwischen 3 und 8 Jahren werden eingeladen ihr Lieblingstier zu zeichnen und an den Baeschlin Verlag zu schicken. Die Teilnahme ist bis zum 31.05.2021 möglich. Übrigens: Es kann auch mehrmals mitgemacht werden. Die Zeichnungen werden in unseren Buchhandlungen aufgehängt und natürlich gibt es auch tolle Preise zu gewinnen. Als Hauptpreis wird ein Familienausflug auf den Stinah-Hof verlost.

Bruno Hächler & Katharina Madesta

Ella und das Huhn, Bilderbuch, 32 Seiten

Durchgehend farbig illustriert, Gebunden, 29 x 22 cm

CHF 29.80, ab 3 Jahren, ISBN 978-3-03893-030-3

### Bericht zur Sumpfgauger Oberi - GV 2021

Leider konnten wir die GV im Januar 2021 aus bekannten Gründen nicht durchführen.

Unter der Führung des Sekretärs Heinz Kläui verlebte der Verein ein ruhiges Jahr 2020.

Diverse Anlässe unter dem Jahr gehörten dazu, die Höhepunkte bildete die Vereinsreise:

Treffpunkt: Stein am Rhein / Fahrt mit Bus nach Ramsen, nach ca. 30 minütigem Marsch ab Ramsen, halt zum kleinen Apèro, dann Weitermarsch bis zum «Biergarten Löwen» in Rielasingen (De). Dort Überraschungstreff mit Ottenauer Käppes Club (unser Partnerclub), gemütliche Stunden bei essen und trinken und Gesprächen über vergangene Jahre. Rückfahrt mit Bus von Rielasingen nach Stein am Rhein, dort ausgedehnter Schlummertrunk im Restaurant Weingarten. Zwei Sitzungen und die Metzgete im Restaurant Stadtrain konnten durchgeführt werden. Der Badi-Stamm war bei lauschiger Atmosphäre einmal mehr gelungen. Der 44. Sumpfi-Geburtstag bei Andy war geprägt der Freude um Freunde und Kollegen wieder einmal ungezwungen zu treffen. Was uns allen immer noch fehlt! Der Fondue-Höck in der Winti-Alp war ein Genuss. Mai-Bummel, Bowling-Abend, Albani-Stamm und vieles mehr entfielen wegen dem Corona-Virus. Neu haben sich einmal im Monat ein paar Wander-Sumpfi-Vögel zum «wandern» zusammengetan.

Der Bericht wird an der 45. General-Versammlung vorgelegt.

Der Vorstand für das verlängerte 44. Vereins-Jahr 2021 setzt sich nach wie vor so zusammen:

Sekretär Heinz Kläui Sekretär-Stv. Bruno Suri

In den Ämtern werden keine Änderungen stattfinden.

Nächster vorgesehener Termin im Juni 2021 - wenn eine GV möglich ist. SGO-Stammvater Max Schiess



# Ortsverein Oberwinterthur

Vernetzung, Freizeit, Freundschaften

[www.oberwinterthur.ch](http://www.oberwinterthur.ch)

## Inserateauftrag Oberi-Zytig

Zwischen dem Herausgeber der Oberi-Zytig (Ortsverein Oberi) und der nachstehenden Firma wird folgender Vertrag abgeschlossen:

Die Firma bestätigt mit Ihrer Unterschrift die untenstehende Buchung eines Inserates. Sie verpflichtet sich die Unterlagen termingerecht und gemäss Media-Daten abzuliefern. Verzichtet ein Inserent vor abgeschlossenem Layout auf ein Inserat, so hat er als Verwaltungsbeitrag eine Entschädigung von 20% des gebuchten Inserates zu bezahlen, dies auch, wenn der Inserateplatz später wieder verkauft werden kann. Folgt der Verzicht nach abgeschlossenem Layout, so haftet der Inserent für die vollen Inseratekosten und allfällige Nebenkosten.

Erscheinungsweise: Februar/Mai/Juli/September/November  
Anzeigenschluss: 3-4 Wochen  
Auflage: 12'000 Exemplare  
Format: 210 x 297 mm  
Verteilung: In alle Haushalte im Stadtkreis Oberwinterthur/Hegi/Stadel/Ricketwil/Reutlingen

Bitte kreuzen Sie die gewünschte Inserategrösse und Ausgabenzahl an.

<input type="checkbox"/> 1/1 Seite Format 182 x 269 mm <input type="checkbox"/> farbig CHF 1'360.- <input type="checkbox"/> s/w CHF 1'134.-	<input type="checkbox"/> 1/2 Seite quer Format 182 x 134 mm <input type="checkbox"/> farbig CHF 680.- <input type="checkbox"/> s/w CHF 567.-	<input type="checkbox"/> 1/3 Seite quer Format 182 x 89 mm <input type="checkbox"/> farbig CHF 454.- <input type="checkbox"/> s/w CHF 376.-
<input type="checkbox"/> 1/4 Seite hoch Format 90 x 134 mm <input type="checkbox"/> farbig CHF 340.- <input type="checkbox"/> s/w CHF 284.-	<input type="checkbox"/> 1/4 Seite quer Format 182 x 67 mm <input type="checkbox"/> farbig CHF 340.- <input type="checkbox"/> s/w CHF 284.-	<input type="checkbox"/> 1/6 Seite quer Format 120 x 67 mm <input type="checkbox"/> farbig CHF 227.- <input type="checkbox"/> s/w CHF 189.-
<input type="checkbox"/> 1/8 Seite quer Format 90 x 67 mm <input type="checkbox"/> farbig CHF 170.- <input type="checkbox"/> s/w CHF 142.-	<input type="checkbox"/> 1/9 Seite hoch Format 59 x 89 mm <input type="checkbox"/> farbig CHF 152.- <input type="checkbox"/> s/w CHF 126.-	<input type="checkbox"/> 1/12 Seite Format 59 x 67 mm <input type="checkbox"/> farbig CHF 114.- <input type="checkbox"/> s/w CHF 95.-

**Wiederholungsrabatte** (pro Kalenderjahr)

5 Ausgaben 10%       4 Ausgaben 7,5%       3 Ausgaben 5%

Bei Vorauszahlung mit Jahresrechnung (5 Ausgaben) zusätzlich 3% Skonto

**Gewünschte Ausgaben**

236/Februar 2021     237/Mai 2021       238/Juli 2021       239/September 2021     240/November 2021

Gleiches Inserat und Erscheinungsdaten wie 2020

**Publireportagen** auf Anfrage. Grundsätzlich kosten Publireportagen die Hälfte des Anzeigenpreises.

**Druckmaterial:**       wie bisher       per Mail an [inserate-oz@oberwinterthur.ch](mailto:inserate-oz@oberwinterthur.ch)

**Inserategestaltung nach Aufwand**, Anfragen an Yves Tobler, 052 214 29 06 oder [artevisual@bluewin.ch](mailto:artevisual@bluewin.ch)

**Marktplatz:** 4 Zeilen (160 Zeichen) Fr. 20.-, 6 Zeilen (240 Zeichen) Fr. 30.-, jede weitere Zeile Fr. 5.-

Text per Mail an: [inserate-oz@oberwinterthur.ch](mailto:inserate-oz@oberwinterthur.ch)

Firma: \_\_\_\_\_ Sachbearbeiter/In: \_\_\_\_\_

Branche: \_\_\_\_\_ Tel/Fax: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

eMail: \_\_\_\_\_ Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

Inserateauftrag einsenden an:

Dieter Müller, Römerstrasse 233, 8404 Winterthur, [inserate-oz@oberwinterthur.ch](mailto:inserate-oz@oberwinterthur.ch), Tel. 052 242 37 36



# Wettbewerb

## Texträtsel?

g es weiter in die Schweiz.  
im am besten gefalle oder gefallen hat, beantwortete  
ich überraschend mit, im Sudan. Dachte ich doch, lo-  
der Schweiz, hier ist alles sauber und geregelt, dort  
en Krieg, Schmutz und Krankheiten.  
rinnerungen aber, die 4 Jahre unbeschwerte Kind-  
Alter von 4-8 Jahren, unbekümmertes Spielen mit  
anderen Kindern, wenige Vorschriften und ohne  
hmung der tatsächlichen Probleme, dominierten.

r kleine Linksfuss aus der Gb Mannschaft, mit dem  
ssen FC Bayern München Shirt. 5 Jahre jung, mit  
l Profi- Fussballer zu werden und jetzt schon Vollb-

Zu welchem Artikel gehören diese Zeilen?

Antwort:

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Einsendeschluss 30.6.2021

Name/Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon:

Mail:

**Zu Gewinnen:**

Gewinnen Sie einen Gutschein im Wert von Fr. 20.–  
gestiftet von:



Bitte senden Sie die Antwort

per Mail: [redaktion-oz@oberwinterthur.ch](mailto:redaktion-oz@oberwinterthur.ch)

per Post: Redaktion Oberi-Zytig, Yves Tobler

Alte Römerstrasse 7, 8404 Winterthur

restaurant  
**kafimüli**  
der Quellenhof-Stiftung

takeaway

Im Link

takeaway

**tagesmenu**  
kafimueli.ch/takeaway

Montag bis Freitag von 11:30 bis 13 Uhr

## Schwimmschule Winterthur 052 343 39 40

Kurse im Hallenbad Geiselweid+Michaelschule  
Ferien-Schwimmkurse /10 Lektionen Fr. 160.–  
[www.schwimmkurse.ch](http://www.schwimmkurse.ch)

**Leiden Sie unter:** Heuschnupfen, Allergien, Gynäkologische Probleme, Erschöpfungszustände, dann kann TCM helfen. Seit 1999 dipl. TCM Therapeutin SBOTCM. Silvia Weder, Museumstrasse 74, **Tel. 076 528 28 53**

## HEB Coaching in Oberi

für Paare, Familien und Einzelpersonen

- **Lebensfragen klären**
- **Kommunikation verbessern**
- **Beziehungen stärken**

[www.gruenerfaden.ch](http://www.gruenerfaden.ch) / 052 508 53 34

## Elternbildungskurse, Esther Meier

Lehrgang Spielgruppenleiterin

[www.spielgruppen-winterthur.ch](http://www.spielgruppen-winterthur.ch)

LEAD-Weiterbildung.ch, 052 232 09 54

## Medical-Yogakurse im Bäumlisaal

Montags 18.00 & 19.30 Uhr, auch

**Online** möglich, [www.yogamea.ch](http://www.yogamea.ch)

**Altgold/Altsilber** kaufe ich während meinen Ladenöffnungszeiten immer zum aktuellen Tageskurs, unverbindliche Offerte. Goldschmied Müller, Römerstrasse 233 8404 Oberwinterthur, Tel. 052 242 37 36

## Nachhilfe Mathematik Andrea Gilomen,

Unterricht bei Ihnen zuhause und Online-Nachhilfe 076 341 49 95

[www.nachhilfe-andrea-gilomen.ch](http://www.nachhilfe-andrea-gilomen.ch)

## Steiner Antik- und Bauernmöbel

Restauration und Verkauf

Wiesendangerstrasse 108, 8404 Stadel

Tel. 052 337 15 88, [www.antik-stadel.ch](http://www.antik-stadel.ch)

## Fusspflege bequem bei Ihnen zuhause

von diplomierter Fusspflegerin.

Fussnägel schneiden und pflegen,

Druckstellen behandeln, Fussmassage.

Tarif: pro Std. Fr. 95.- (inkl. Weg)

Anmeldung:

[www.fusspflege-winterthur.ch](http://www.fusspflege-winterthur.ch) oder

Telefon 078 858 79 11

## Soziale Dienste - städtische Beratungsstellen

### Persönliche Beratung und Hilfe

- Sozialhilfe und Sozialberatung der Stadt, Pionierstrasse 5, Tel. 052 267 56 34
- Fachstelle Integrationsförderung, Persönliche Beratung für Migrantinnen und Migranten in verschiedenen Sprachen, Tel. 052 267 36 91
- Sozialdienst der reformierten Kirchgemeinde, Hohlandstrasse 7 Sozialdiakon Tel. 052 242 40 74 (Dienstag, Mittwochmorgen, Freitag)
- Sozialdienst der katholischen Pfarrei St. Marien, Römerstr. 105, Tel. 052 245 03 77
- Zusatzleistungen zur AHV/IV, Pionierstrasse 5, Tel. 052 267 64 84
- Wohnberatung/Anmeldung Alterszentren, Gärtnerstrasse 1, Tel. 052 267 55 23
- Pro Senectute Kanton Zürich, Tel. 058 451 51 00
- Pro Infirmis, Tel. 058 775 25 25
- Alltag- Budget- und Rechtsberatung, Metzgasse 2, Tel. 052 212 15 20
- Dargebotene Hand Tel. 143
- Frauen-Notteléfono Winterthur, Beratungsstelle für gewaltbetroffene Frauen, Tel. 052 213 61 61
- Selbsthilfe-Zentrum Region Winterthur, Tel. 052 213 80 60
- Aids-Infostelle Winterthur Technikumstr. 84, Tel. 052 212 81 41

### Krankheit/Sucht

- Krankenmobiliemagazin, Obere Hohlgasse 1, Tel. 052 242 22 63, Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch und Freitags 17.30 - 19.00
- Spitex Stadt Winterthur, Stadlerstrasse 162, Tel. 052 267 66 77
- Katholische Krankenpflege Oberi, Römerstrasse 105, Tel. 052 242 37 31
- Vereinigung zur Begleitung Schwerkranker und Sterbender, Winterthur-Andelfingen, Tel. 079 776 17 12
- Kriseninterventionszentrum KIZ Winterthur, Bleichstr. 9, Tel. 052 264 37 00
- Integrierte Suchthilfe Winterthur ISW, Information, Abklärung, Beratung, Therapie, Tösstalstr. 19/53, Tel. 052 267 59 59

### Kinder/Jugend/Familie

- kjz Winterthur, Kinder- und Jugendhilfezentrum, St. Gallerstrasse 42, Tel. 052 266 90 90  
Mütter- und Väterberatungen ohne Voranmeldung: Beraterin: Denise Solenthaler, Tel. 052 266 90 58  
– Kirchgemeindehaus Oberi, Eingang: Obere Hohlgasse / 1. und 3. Mo. des Monats 14.00-16.00 Uhr  
– Zentrum am Buck Oberi, am Buck 2a / 2. + 4. Di. des Monats 14.00-16.00 Uhr  
Beraterin: Barbara Portmann-Ott, Tel. 052 266 90 64  
– Kindergarten Hegi, Reismühleweg 48, 2. + 4. Mi. des Monats 14.00-16.00 Uhr
- Paar- und Familienberatung, Mediation, Merkurstrasse 23, Tel. 052 213 90 40
- Fachstelle OKey & KidsPunkt, Opferhilfeberatung und Kinderschutz, St. Gallerstrasse 42, 052 245 04 04

### Recht

- Evangelischer Frauenbund Zürich efz, Rechtsberatung Winterthur, Wartstrasse 5/2. Stock [www.vefz.ch](http://www.vefz.ch), [frauenberatung@vefz.ch](mailto:frauenberatung@vefz.ch), 052 212 10 60 bzw. 044 405 73 35 (Sekretariat Zürich)
- Rechtsberatung der Frauenzentrale Winterthur, Metzgasse 2, Tel. 052 212 15 20, [beratungspunkt@frauenzentrale-fzw.ch](mailto:beratungspunkt@frauenzentrale-fzw.ch), [www.frauenzentrale-fzw.ch](http://www.frauenzentrale-fzw.ch)

**Suche** für meine Pick-Up-Wohnkabine in der Umgebung Winterthur **einen Abstell- oder Einstellplatz**. Platzbedarf ca. 6 x 2.5m, Höhe 3.5m. Es wird nur die Kabine ohne das Fahrzeug abgestellt. Bitte melden bei 079 439 54 17 oder [roger.uehlinger@bluewin.ch](mailto:roger.uehlinger@bluewin.ch)

**Praxis – Therapie – Büroräume** in Oberwinterthur zu vermieten. 60m<sup>2</sup>, zentral, ruhig gelegen. OeV, A 1 Anschluss, Bahnhof, Einkaufsmöglichkeiten (inkl. Post und Apotheke) in der Nähe. Parkplatz vorhanden. Tel. 052 242 91 10

## Bestellalon Solidaritätsabo der Oberi-Zytig 2021 für 25 CHF pro Jahr

Nur für Ortskreis Oberwinterthur ohne adressierte Zustellung

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Einsenden an: Yves Tobler, Alte Römerstrasse 7, 8404 Winterthur

## Oberi-Zytig

Informations-Magazin  
für den Stadtkreis Oberwinterthur  
Hegi/Stadel/Reutlingen/Ricketwil

## Auflage

12'250 Exemplare, gedruckt auf FSC-Papier

## Redaktionsleitung

Yves Tobler, 052 214 29 06, Alte Römerstrasse 7,  
8404 Winterthur, redaktion-oz@oberwinterthur.ch

## Redaktion/Lektorat

Werni Müller, Remo Strehler, Lina Tobler  
Esther Bürki

## Inserate

Dieter Müller, Tel. 052 242 37 36  
Inserate-oz@oberwinterthur.ch

## Layout

artevisual, Yves Tobler, artevisual@bluewin.ch

## Fotos

Thorsten Summer

## Druck

Mattenbach AG, Technoramastrasse 19  
8404 Winterthur, www.mattenbach.ch

## Verteilung

Die Post

## Mitgliederbeitrag Ortsverein

Einzelmitglied/Familie Fr. 30.- / Vereine Fr. 50.- /  
Gewerbe Fr. 75.-

## Abonnement Oberi-Zytig

Fr. 35.- (ausserhalb Ortskreis Oberi)  
Fr. 25.- (Nur für Ortskreis Oberi ohne adressierte  
Zustellung)  
Marina Reichmuth, abo@oberwinterthur.ch

## Spenden

(mit entsprechendem Vermerk)  
PC 84-8655-0, Ortsverein Oberi, 8404 Winterthur

## Herausgeber

Ortsverein Oberi, Postfach 3149, 8404 Winterthur  
Präsident: Andi Müller  
Vize-Präsident: vakant  
Kassier: Patrick Brunner  
Oberi-Magazin: Dieter Müller, Yves Tobler  
Homepage: Thorsten Summer  
Aktuar: Marina Reichmuth

## www.oberwinterthur.ch

Die Oberi-Zytig wird durch die Fachstelle  
Quartierentwicklung unterstützt.

Stadt Winterthur



## Erscheinungsdaten und Termine der Oberi-Zytig

Nummer	Redaktionsschluss	Erscheinungsdatum
238	21.05.2021	08.07.2021
239	20.08.2021	30.09.2021
240	01.10.2021	25.11.2021
241	07.01.2022	10.02.2022
242	18.03.2022	28.04.2022

## Werden Sie Mitglied im Ortsverein Oberi als:

- Einzelmitglied/Familie Fr. 30.-/Jahr       Vereine Fr. 50.-/Jahr  
 Gewerbe Fr. 75.-/Jahr       Abo Oberi-Zytig Fr. 35.-/Jahr ausserhalb Ortskreis Oberi

Firma \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

- Mich kann man bei Anlässen um Mithilfe anfragen.

Einsenden an: Ortsverein Oberi, Postfach 3149, 8404 Winterthur oder anmelden per Kontaktformular unter  
www.oberwinterthur.ch Wir danken Ihnen herzlich für ihre Unterstützung und freuen uns, Sie bei uns im Orts-  
verein willkommen zu heissen.

**Ortsverein Oberwinterthur**

## Das ideale Geschenk, ein Abo der Oberi-Zytig!

Verlassen Sie den Stadtkreis Oberi oder ziehen Sie um in ein Altersheim  
und wollen trotzdem informiert sein, was in Oberi passiert und was die Oberianer  
beschäftigt?

Dann ist ein Abonnement der Oberi-Zytig genau das richtige.

Für Fr. 35 im Jahr werden Ihnen die 5 Ausgaben der Oberi-Zytig per Post zugestellt.  
Dies ist eine gute Möglichkeit den Liebsten den Umzug zu erleichtern und langjäh-  
rigen OberwinterthurerInnen ein Stückchen Oberi zurückzubringen.

## Abo Oberi-Zytig (ausserhalb Ortskreis Oberi)

Ortsverein Oberwinterthur, Marina Reichmuth  
Postfach 3149, 8404 Winterthur, abo@oberwinterthur.ch

## Etwas zu verkaufen, oder ist ein Kurs anzubieten?

Mit einem Inserat ab Fr. 20.- ist dies auf unserem Marktplatz möglich.

1 Spalte, 4 Zeilen (160 Zeichen) Fr. 20.-

1 Spalte, 6 Zeilen (240 Zeichen) Fr. 30.-

jede weitere Zeile Fr. 5.-

Dieter Müller, Römerstrasse 233, 8404 Winterthur

Tel. G: 052 242 37 36, Inserate-oz@oberwinterthur.ch

## Lust und Zeit für Freiwilligenarbeit bei der Oberi-Zytig?

Die Oberi-Zytig sucht für die Inserate Akquise und Inserate Verwaltung, sowie das  
Rechnungswesen auf das 2021 Ersatz.

Der Arbeitsumfang benötigt Zeit während den Bürozeiten und einen eigenen PC.

Gerne gebe ich dir über den Umfang der anfallenden Arbeiten Auskunft.

Dieter Müller, Ortsverein-Oberwinterthur, Resort, Oberi-Zytig, Tel. 052 242 37 36,  
inserate-oz@oberwinterthur

„Schritte zurück ins Leben!“

## KOMPETENZZENTRUM FÜR MENSCHEN MIT HIRNVERLETZUNG

Zürich - Winterthur

Gemeinsam bilden andante Tageszentrum und andante Tägemoos das Kompetenzzentrum für Menschen mit einer Hirnverletzung und bieten betreute Wohn- und Tagesstrukturplätze an.

Die soziale Integration steht hier im Zentrum. Klientinnen und Klienten haben bei uns die Möglichkeit ihre Fähigkeiten zu erweitern und entwickeln Strategien zur Bewältigung ihres Alltags.

Kontaktieren Sie uns! Wir sind telefonisch und persönlich für Sie da.

Mehr auf:  
[hirnverletzung-zuerich.ch](http://hirnverletzung-zuerich.ch)



### Kontakt:

Bettina Stübi Bonesetter (Tägemoos) 052 550 50 45  
Silvan Egger (Tageszentrum) 052 550 50 10



## Grüze Markt

Winterthur



Für mich und dich.

**Montag – Freitag**  
**Samstag**

**8.30 – 20.00 Uhr**  
**8.00 – 20.00 Uhr**



# PUNKTE-BON

10x Superpunkte auf Ihren Einkaufsbetrag  
mit der Supercard.



**10x**  
SUPERPUNKTE

Gültig vom 29.4. bis 22.5.2021



**Einlösbar in Ihrem Coop Supermarkt Winterthur Grüze Markt.**

Bon an der Kasse abgeben und persönliche Supercard vorweisen. Bon nur einmal einlösbar und nicht mit anderen Bons kumulierbar.

Nicht gültig für: Spirituosen/Aperitifs, Raucherwaren, Geschenkkarten, Erlebnisboxen, Reka-Checks, Vignetten, gebührenpflichtige Kehrrihtsäcke, Gebührenmarken, Depotgebühren, Leergut, Telefonkarten, Gesprächsuhhaben, Lose, Lotto/Toto, Ticketverkauf, Zeitungen/Zeitschriften, Baby Anfangsmilch, Tragtaschen, Internetshop, eingemietete Shops, Tchibo Sortiment, Weinmessen, Hauslieferdienste, Liefergebühren, Mietgeschäfte, Ersatzteile, Reparaturen, Dienst-/Serviceleistungen.

