Standschützen Oberi

News

Freude herrscht bei den Standschützen: Oberi 1 holt hinter Höri Silber, alle 4 angetretenen Teams schaffen den Sprung in die Schweizerischen Hauptrunden.

(PR) Liebe Leser, die Zeit verfliegt sehr schnell, inzwischen herrscht bei den Schützen Hochsaison. Wir können wieder ganz normal Schützenfeste besuchen, «Corona» kommt einem vor wie ein schlechter Alptraum von gestern. Wir hoffen alle, dass dies noch lange so bleibt, denn erst in solchen Momenten merkt man, wie gut es einem geht, wenn Normalität einkehrt und man nicht Angst vor Viren und Krankheiten haben muss.
Um die Form der Standschützen muss man sich zum Glück keine Sorgen machen. Ein paar Schützen sind ja gewaltig in Form, wie man den nächsten Zeilen entnehmen kann. Zudem läuft fast alles wie am Schnürchen.

Ochsner-Festspiele im April
Etwas Einzigartiges gelang Kurt, Marcel und dessen Sohn Roman Ochsner innert 2 Wochen im April. Marcel gewann das Notalgieschiessen in Dachsen und darf nun einen Ausflug auf das Brienzer Rothorn machen. Roman siegte beim Bezirksschiessen in der Kategorie «Sportgewehre». Und beim Eulachschiessen war Kurt nicht zu schlagen. Beim Bezirksschiessen gewannen wir zudem den Sektionswettkampf mit sagenhaften 98.020 Punkten Schnitt, beim Eulaschschiessen gab es im Gruppenwettkampf die Ränge 1 und 3. Da kann man nur sagen «Start nach Mass».

Hervorragende Leistungen auch bei der Gruppenmeisterschaft
Bis Anfangs Mai stehen jeweils auch die kantonalen Qualifikationen bei der Schweizerischen Gruppenmeisterschaft an. 3 Teams im Sportgewehre-Feld und 2 bei den Ordonnanzgewehren schafften diese ohne Probleme. Am Samstag, 21. Mai, fanden dann die kantonalen Ausscheidungen im Ohrbühl statt. Eine Ordonnanzgruppe musste aufgrund einer Verletzung des besten Schützen Forfait geben. Die drei Sportgewehr-Gruppen hielten sich prächtig und schafften mit den Rängen 2, 4 und 13 die Hürde in die Schweizerischen Ausscheidungen spielend. Der verbliebenen Ordonnanzgruppe gelang dies bei äusserst schwierigen Windverhältnissen ebenfalls locker, leider war ein Sprung auf's Podest ausser Reichweite. Mit einer so guten Bilanz konnte kein Verein nur annähernd aufwarten. Ich möchte an dieser Stelle noch die hervorragenden Leistungen von Junior Nick Geissler (Jg. 2008) hervorheben, der erstmals an einem solchen Final im Einsatz stand und als Leistungsträger in seinem Team brillierte.

Rekord in der Ostschweizer Mannschaftsmeisterschaft (OMM)
In der 1. Runde dieses Wettkampfes konnte die 1. Mannschaft einen neuen Vereinsrekord vermelden: 1'559 Punkte, was einen Schnitt von 194.88 Punkten im 20 schüssigen Programm auf Scheibe A10 ergibt. Besonders gut trafen Christoph Häsler mit 199 und Marcel Ochsner mit 198 Punkten. René Lüthi schaffte 196 Zähler, genau so die beiden in der 2. Mannschaft schiessenden Christoph und Martina Nay. Junior Nick Geissler gelangen feine 190 Punkte. Bei den Ordonnanzgewehren schwang Urs Mönch mit 192 Zählern obenaus.

Nachfolgend für die Obli-Schützen noch die Schiessdaten im Juli und August:

Obligatorisch (Ohrbühl):
SA, 09. Juli; SA, 06. August; DI, 09. August; DO, 11. August; DO, 18. August; SA, 20. August; SA, 27. August; DI, 30. August.

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

Homepage: www.stsoberi.ch

Häpo AG

Neubau

Der künftige Firmensitz der Häpo AG am Rand von Oberwinterthur nimmt Gestalt an.

Da entsteht etwas Spannendes. Gut 300 Meter nordöstlich des Technoramas wird derzeit an der Albert-Einstein-Strasse 1 der neue Firmensitz der Häpo AG gebaut. Denn die alteingesessene Winterthurer Reifenservice-Firma zieht von der Grüze hierhin. Der Tiefbau ist abgeschlossen, die drei Krane aufgestellt und mit dem Rohbau wurde auch bereits gestartet. Bis Ende 2022 wird das Gebäude hochgezogen sein – dann folgt die Fertigstellung der Gebäudehülle und der Innenausbau. Der Bezug ist auf Ende 2024 vorgesehen. Die Häpo AG bietet dann ihre bewährten Dienste im neuen Hauptsitz an: Reifenservice, Indoor-Waschpark, Waschboxen, Staubsaugerplätze. Zudem zieht auch eine Coop-Tankstelle mit Shop in den Neubau ein.

«Die Quartierverträglichkeit war uns von Beginn weg ein grosses Anliegen», sagen Urs Hächler und Jürg Ott, die beiden Häpo-Inhaber. Deshalb wird beispielsweise das ganze Zentrum inklusive Tankstelle in den Nachtstunden jeweils geschlossen sein. Bereits bei der Planung stand auch die Nachhaltigkeit im Fokus. Beheizt wird das Gebäude etwa mit einer ökologischen Wärmepumpe und die hochmoderne Wasseraufbereitungsanlage garantiert, dass 80 Prozent des Wassers aus der Fahrzeugreinigung wiederverwendet werden kann. Zudem liefert eine grosse Photovoltaikanlage nicht nur CO2-neutralen Strom fürs Gebäude, sondern auch für die firmeneigenen Elektrofahrzeuge und jene der Häpo-Kundschaft.

Üsé Meyer
Live-Baustellenkamera: www.haepo.ch/baucam

Ihre natürliche Musikalität entdecken und verfeinern

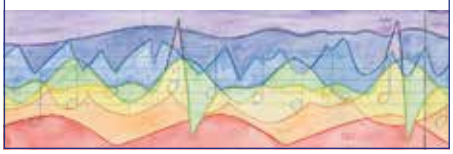
Einzel - und Gruppenstunden
für
KLARINETTE
Stimme und andere Instrumente

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



Ihr Spezialist für die Bewirtschaftung von Mietliegenschaften

Immobilien-Treuhand
Bewirtschaftung, Erstvermietung, Verkauf/Vermittlung
Immobilienentwicklung
Innen- und Aussensanierungen, Umbauten
Treuhand Finanzbuchhaltung, Steuerberatung

wintmmo
Wintimmo Treuhand und Verwaltungs AG
Bürglistrasse 29, 8400 Winterthur
Tel. 052 557 57 00, www.wintimmo.ch

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 Tel. 079 776 17 12

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

Meier
Immobilien-Verwaltung GmbH

- Verwaltung von Mietliegenschaften
- Verwaltung von Stockwerkeigentum
- Vermittlung und Verkauf

Tösstalstrasse 234 • 8405 Winterthur • Tel. 052 246 08 46
www.meier-immobilien.ch • info@meier-immobilien.ch

Grosses Fachwissen für kleine Kinder.

toppharm
Römer Apotheke

Ihr Gesundheits-Coach.

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

teppich+resten shop oberi
Familie Ritsch

Abgepasste Teppiche • Vorlagen • Läufer • Fleckerlteppiche
Schmutzfangmatten • Antirutschunterlagen • Teppich-/
Novilon-Resten + ab Kollektion ...und vieles mehr!

Römerstrasse 172
8404 Winterthur
Tel.: 052 222 02 94
P direkt vor dem Geschäft

Di, Mi 13.30-17.30 Uhr
Do, Fr 10.00-11.45 + 13.30-17.30 Uhr
Sa 10.00-11.45 + 13.30-16.00 Uhr

Geissberger's culinarium

Treffpunkt für Geniesser Käse – Spezialitäten – Café Bar
Römerstrasse 232 – 8404 Winterthur – Tel - 052 242 15 85 – Fax- 052 242 16 53

In der Reife liegt die Würze

Wir lassen den Käse im Käsekeller ausreifen bis er das richtige Aroma entfaltet
und in Genuss und Alter auf dem Höhepunkt seines Käselebens angelangt ist.
Erst dann darf er sich neben anderen Laiben in der Käsetheke zur Schau stellen.

Wir bauen auch für Sie!

Seit 1974. Unser Name verpflichtet uns, mit Qualität und Zuverlässigkeit zu überzeugen. Als traditionelle Familienunternehmung sind wir in den Bereichen Baumeister und Holzbau Ihr Ansprechpartner, wenn es ums Bauen geht. Wir erstellen nicht nur Hochhäuser, sondern wir erledigen auch für Sie kleinere Kundenarbeiten wie Umbauten, Anbauten, Sanierungen oder Einbauten von Dachfenster, Lukarnen, Gauben sowie allgemeine Zimmereiarbeiten und vieles mehr. Besuchen Sie unsere Homepage oder rufen Sie uns an, wenn wir für Sie bauen dürfen.

HOCHBAU TIEFBAU HOLZBAU
BALTENSPERGER
BALTENSPERGER AG WINTERTHUR

Baltensperger AG
Hochbau Tiefbau Holzbau
Albert-Einstein-Strasse 17
8404 Winterthur
052 320 22 20
www.baltenspergerbau.ch

HEV Region Winterthur

Hausratgeber

Garten im Stockwerkeigentum

Der Garten im Stockwerkeigentum gehört zwingend zu den gemeinschaftlichen Teilen und somit allen Stockwerkeigentümern. Am Garten kann deswegen auch kein Sonderrecht eingeräumt werden. Es ist aber möglich, einem Stockwerkeigentümer am Garten oder Gartensitzplatz ein ausschliessliches Nutzungsrecht einzuräumen. Damit wird er nicht Eigentümer, kann den Garten aber ausschliesslich nutzen. Ausschliessliche Nutzungsrechte können auch für Autoabstellplätze oder Dachterrassen eingeräumt werden.

Ausschliessliches Nutzungsrecht
In der Regel werden ausschliessliche Nutzungsrechte bereits bei der Begründung des Stockwerkeigentums ins Reglement aufgenommen. Sie können aber auch nachträglich durch eine Reglementsänderung eingeräumt werden. Dafür benötigt es das qualifizierte Mehr der Eigentümerversammlung.
Ein ausschliessliches Nutzungsrecht kann nicht formlos entstehen. Auch wenn jemand jahrelang einen Garten alleine benutzt, kann jederzeit die Wiederherstellung des ursprünglichen Zustands verlangt werden. Das ausschliessliche Benutzungsrecht kann auch wieder aufgehoben werden. Dafür ist aber zwingend die Zustimmung des direkt betroffenen Eigentümers erforderlich.

Rechte und Pflichten
Damit Unklarheiten und Streitigkeiten vermieden werden können, sollten die Rechte und Pflichten schon bei der Einräumung des ausschliesslichen Nutzungsrechts im Reglement bestimmt werden. Fehlt im Reglement eine Umschreibung müssen die Rechte und Pflichten aus der Funktion der eingeräumten Berechtigung ermittelt werden.
Ohne anderweitige Regelung kommt dem Berechtigten lediglich das Recht auf Benutzung des Gartens zu. Dazu gehört auch das Aufstellen von Blumentöpfen, von Gartenmöbeln und Sonnenschirmen oder die Benutzung eines mobilen Grills. Nicht erlaubt sind das Installieren und Verankern von Spielplatzgeräten, das Umpflügen des Rasens zum Anlegen von Blumen oder Gemüsebeeten, das Ersetzen des Rasens durch einen anderen Belag, das Erstellen eines Gartenhäuschen, das Anlegen eines Biotops, das Aufstellen eines Cheminées oder das Einzäunen des Gartensitzplatzes.

Wenn das Reglement nichts anderes bestimmt, ist der benutzungsberechtigte Garteninhaber nur für Pflege und Unterhalt seines Gartens zuständig. Er ist verpflichtet, den Rasen zu mähen, den Plattenbelag zu reinigen und allfällige Mängel auszubessern. Die Gemeinschaft ist verpflichtet, den Gartenanteil in seiner Substanz zu erhalten. Dazu gehört beispielsweise das Neuansetzen von Rasen, zum Beispiel wenn dieser infolge Überschwemmung vollständig ruiniert wurde, oder das regelmässige Zurückschneiden der gemeinschaftlichen Bäume und Sträucher oder deren Ersatz. Bäume, Sträucher und Hecken, welche vom Nutzungsberechtigten gepflanzt wurden, muss jedoch dieser pflegen und zurückschneiden.

Weitere Ratgeber für Hauseigentümer und Stockwerkeigentümer finden Sie auf www.hev-ratgeber.ch

Ralph Bauert, Geschäftsführer
Hauseigentümerverband Region Winterthur

SAWIN

Schweizer Teilnahme am Baden-Württembergischen Landesturnfest in Lahr

SAWIN reiste am 27. Mai 2022 mit 12 Athleten nach Deutschland und war Teil von rund 80 Teilnehmenden in der Disziplin Aerobic Gymnastics. Dieses Landesturnfest war ein riesengrosser Anlass, vergleichbar mit einem unserer Regionalturnfester, supergut organisiert und mit toller Stimmung. Und so haben unsere SAWIN-Athleten den Wettkampf erlebt:

«Ich bin sowohl als Teil des Trainerteams wie auch als Athlet enorm zufrieden mit der Stabilität und dass wir unsere Leistung souverän abrufen konnten. Wir fühlen uns bestens auf unseren diesjährigen Winti Cup im Juni vorbereitet. Ich bin stolz, Teil eines so wunderbar funktionierenden Teams zu sein.» (Nikolaj Stukalin, Headcoach und Athlet)

«Den Wettkampf schliesse ich mit einem lachenden und einem weinenden Auge ab. Zusammen mit Nikolaj leite ich die erwachsenen Frauen (Seniors) und nehme gleichzeitig immer noch selber an Wettkämpfen teil. Hier in Lahr war es das erste Mal, dass mich fast alle meine Schützlinge überholt haben. Zwar lagen alle Noten eng beieinander, aber überholt ist überholt. Als Sportlerin ist dies natürlich bitter, aber als Trainerin schwillt mein Herz vor Stolz und Freude!» (Tonja Kammerlander, Headcoach und Athletin)

«Der Wettkampf in Baden-Württemberg war für mich ein voller Erfolg. Ich habe mich sehr gefreut, meine Choreografie endlich wieder zeigen zu können und meine Fortschritte vom harten Training mit meinen Liebsten zu teilen. Das Publikum war toll; die Fans, die für uns da waren, haben alles gegeben. Es war regelrecht ein «Motivationsboost» bei so viel Jubel und Ansporn von den Zuschauern.» (Darja Stukalina, Senior)

«Es war in diesem Jahr der erste Wettkampf für mich. Es war für mich auch der erste Wettkampf in einer neuen Kategorie, den Seniors. Ich war im Grossen und Ganzen ziemlich zufrieden mit meiner Leistung, aber weiss jetzt auch, an was ich noch arbeiten muss. Ich bin froh, habe ich teilgenommen, da eine gute Atmosphäre herrschte und es eine super Vorbereitung für den bevorstehenden Winti Cup war.» (Cora Christen, Senior)

«Ich habe heute gelernt, dass ich improvisieren muss, wenn mal was schief geht, denn bei einem Teil war ich zu spät in meiner Kür. Ich war erst sehr traurig, aber meine Trainerin meinte, dass die Jury gar nichts gemerkt hat, weil ich improvisiert habe und danach ein bisschen pressieren musste.» (Andressa, Talent, 8)

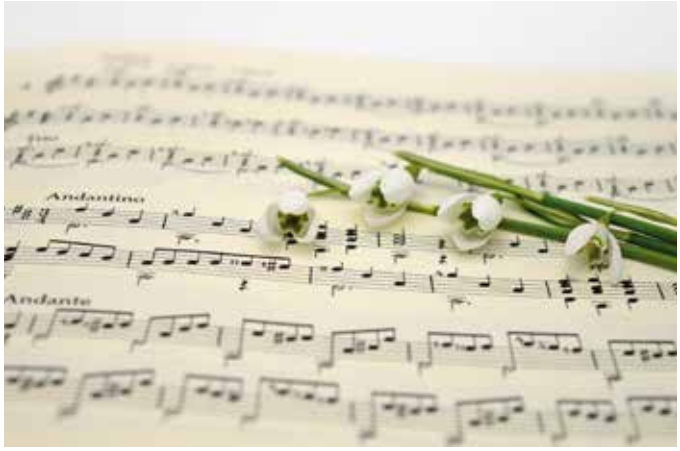
«Mein erster Internationaler Wettkampf war voll mit Aufregung und Nervosität! Es war allerdings schön zu sehen, wie dass Team zusammenhält! An meinem ersten Wettkampf gefiel es mir sehr, mit anderen Vereinen zu interagieren und den Support gegenseitig aufzubauen!» (Mira, ND, 12)

«Nach dem frühen Aufstehen und der langen Fahrt war ich recht froh, endlich angekommen zu sein. Meine ersten Gefühle, als wir die Halle betraten, waren Aufregung und Freude. Nach und nach kam dann auch noch Nervosität hinzu. Aber mit jedem Wettkampf lernt man, besser damit umzugehen. Jeder Wettkampf, an dem man startet, ist eine Erfahrung mehr, egal ob es einem gut oder nicht so gut läuft. Für mich nehme ich von diesem Wettkampf mit, dass ich noch besser werden, mehr trainieren und dann mal eine Bronze Medaille gewinnen möchte. Es war einfach eine tolle Zeit und schöne Erfahrung. (Flurina, AG, 14)

Alle Informationen zu SAWIN Aerobic Gymnastics wie immer über Daniela Stukalina, 078/748 47 45 oder www.sawin.ch.

Frauenchor Oberi

News



Schluss mit dem einsamen Trällern unter der Dusche……

Es gibt einige gute Gründe, die für das Singen im Chor sprechen:

1. Es ist gesund.
In einem Artikel der Universität Göteborg, veröffentlicht in der Fachzeitschrift «Frontiers in Neuroscience», wird beschrieben, wie sich das Chorsingen positiv auf den Körper auswirkt. Demnach hat es eine ähnlich beruhigende Wirkung wie Yoga. Das gemeinsame Singen synchronisiert die Koordination von Muskeln und Nervenaktivitäten. Dies macht sich besonders in der kontrollierten, ruhigen Atmung und der Herzaktivität bemerkbar: beim Ausatmen verlangsamt sich der Puls, beim Einatmen hingegen steigt er wieder an.

2. Stimmungsschwankungen Ade.
Diese gesundheitlichen Vorteile wirken sich auch auf die Gemütslage aus. Man steckt seine Energie ins Singen, vergisst alles um sich herum, fühlt sich freier und lädt seine Akkus gleichzeitig wieder auf. Das hat zur Folge, dass man mit Begeisterung dabei ist und die Probe genauso enthusiastisch verlässt.

3. Du wirst disziplinierter.
Wir alle kennen doch diesen Schlendrian, der uns ab und zu verfolgt, «Chum i nid hüt, so chum i morn». Aber hast du einmal angefangen im Chor zu singen, wirst du so schnell nicht mehr davon loskommen. Dadurch wirst du gleichzeitig auch disziplinierter. Die regelmässige Teilnahme an den Proben hilft dir beim Einüben der richtigen Töne, führt zu kontinuierlicher Verbesserung, und das Zusammenspiel der Stimmen wird optimiert.

4. Eine Gemeinschaft, die verbindet.
Die Proben sind ein Ereignis, bei dem Freundschaften geknüpft werden. Zusammen etwas Neues lernen macht Freude.

5. Es macht glücklich.
Musik berührt und lässt unseren Alltag in den Hintergrund treten. Beim Singen wird die Produktion von Serotonin angekurbelt, das als Glückshormon bekannt ist. Zusammen mit anderen macht es gleich doppelt so viel Freude.

Übrigens: Das Wort «Chor» stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie «Tanzplatz, Reigen, tanzende Schar», In der Musik versteht man darunter, und das wissen wir alle, eine Gemeinschaft von Sänger/innen, in welcher jede Stimme mehrfach besetzt ist.

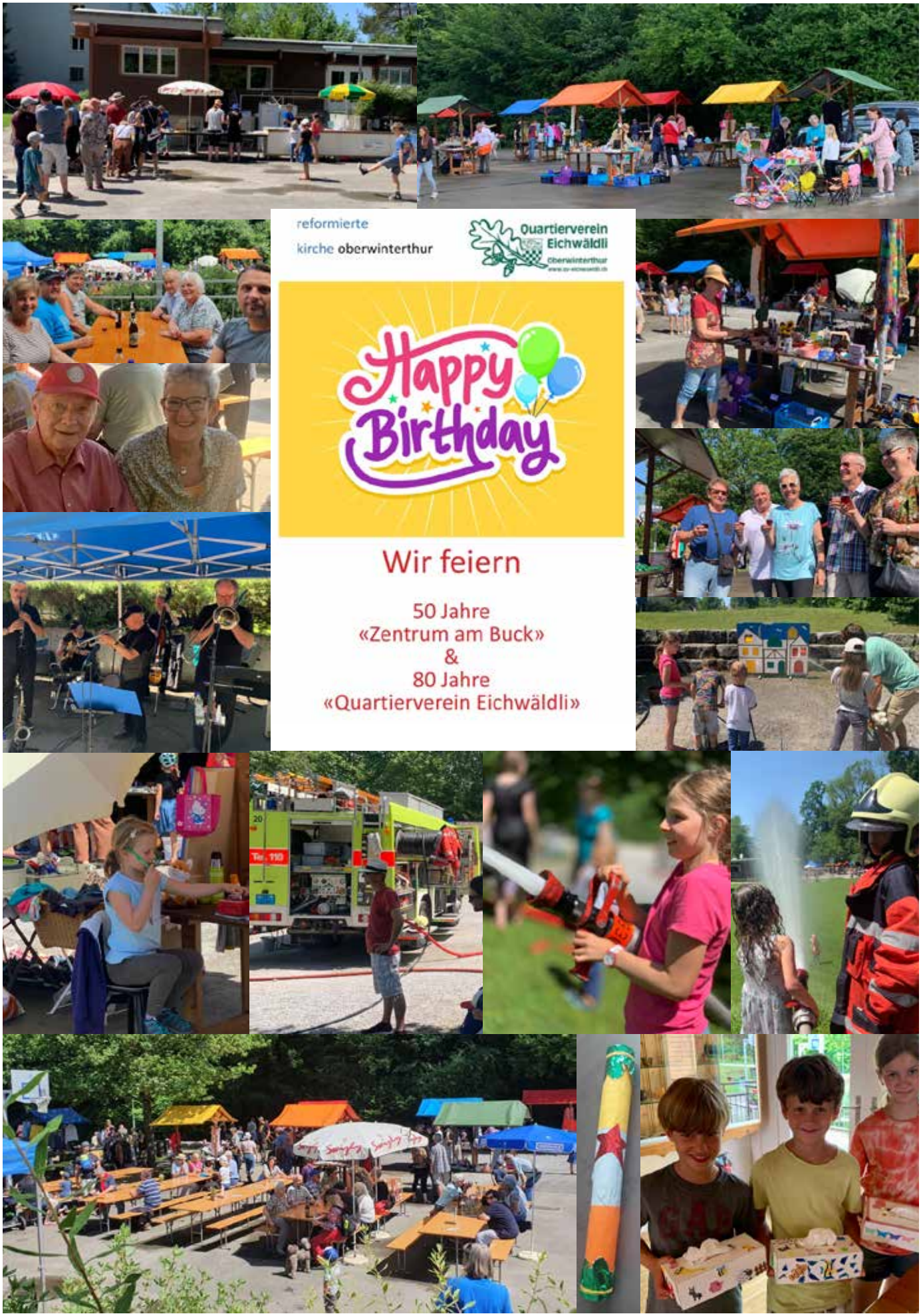
Liebe Frauen, bleiben da noch Gründe, nicht zu singen? Probier's doch einfach, schau bei einer unserer Proben herein.

Die Proben finden statt:
Wann: Montagabend von 20.00 – 21.30 Uhr
Wo: Singsaal Schulhaus Guggenbühl, Stadlerstr. 56.

Während der Schulferien finden keine Proben statt.

Weitere Auskünfte erteilt dir gerne unsere Präsidentin Marianne Stutz Tel. 052 233 65 18

Vreni Hegglin


reformierte
kirche oberwinterthur
Quartierverein
Eichwäldli
Oberwinterthur
Happy Birthday
Wir feiern
50 Jahre
«Zentrum am Buck»
&
80 Jahre
«Quartierverein Eichwäldli»

Samstag, 4. Juni 2022:

Zwei grosse Festwirtschaften, Flohmarkt, Jazzkonzert mit der Wild River Jazzband, Feuerwehr, Polizei, Quartier-Postenlauf, Wildmountain Radio live, Fotoecke, Spiele, Kinderschminken, Bastel- und Kreativworkshops, DAB+ Radio bauen, multikulturelles Abendbuffet - Ein begeisterndes Programm, mit welchem das **Zentrum am Buck** und der **QV Eichwäldli** ihre **Jubiläumsfeiern 50 und 80 Jahre** an beiden Orten bei strahlendem Sonnenschein feiern konnten.

Elisabeth Lendenmann, Nadine Welwolo (Zentrum am Buck, reformierte Kirche Oberi) und Sandra Berberat (Präsidentin Quartierverein Eichwäldli) stellten das geniale Programm auf die Beine und konnten dazu fast 50 freiwillige Helferinnen und Helfer gewinnen.

Es war eine mega schöne **Jubiläums-Geburtstagsfeier** für alle Menschen aller Altersklassen in unserem Quartier!

Danke euch und Danke allen Helferinnen und Helfern für ihren super Einsatz!!

Welch ein Glück, dass die Gründerväter und -mütter vor 80 Jahren den Quartierverein Eichwäldli und vor 50 Jahren das Zentrum am Buck ins Leben riefen und alle Folgegenerationen mit viel Herzblut diese Einrichtungen weiterführten und aufrechterhielten. Beide sind als feste Institutionen, die Menschen miteinander verbinden, zueinander führen und unterstützen aus unserem Quartier schon lange nicht mehr wegzudenken.
Bettina Dohr

Reformierte Kirche

Hegi & Zentrum am Buck
Sänger/innen gesucht

Kafitreff Hegi
Montag und Freitag 9 – 11 Uhr
Mehrzweckraum Reismühleweg 48
Wir freuen uns auf viele Besucher und begrüssen Sie gerne zu einem Tee oder Kaffee. Anregende Gespräche, Austausch, ein offenes Ohr. Schauen Sie einfach bei uns herein.
Während den Schulferien bleibt der Kaffitreff geschlossen.

Spagetti - Essen Hegi
Mehrzweckraum Reismühleweg 48
Mittwoch 7.9. 11.45 – 12.45, Kaffee bis 13.00
Immer am 1. Mittwoch im Monat (ausser Schulferien)
Zusammen essen, sich in Gesprächen austauschen, neue Kontakte knüpfen und pflegen, gemeinsam lachen und sich verbunden fühlen – das alles können Sie am Spaghetti - Essen.
Erwachsenen Fr. 7.00 , Kinder / Jugendliche Fr. 5.00, Kinder bis 6 Jahre gratis. Mehrzweckraum Reismühleweg 48
Mit Anmeldung jeweils bis Montag vor dem Durchführungstag um 10 Uhr. e-mail: hegi@reformiert-winterthur.ch
Telefon: 052 242 14 43 (Sekretariat Zentrum am Buck)

Zentrum am Buck
Ausstellung Bilder Ruedi Burgunder
Ruedi Burgunder belebt mit seinen Bildern die Räume in Zentrum am Buck bis 6.10.

Bring- und Holtag für Baby- und Kleinkinderartikel
Samstag 17. September 9.00 – 12.00
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 mit-nehmen ?

Dann «Herzlich Willkommen!» am Bring- und Holtag in Zentrum am Buck.
Gebracht werden können gut erhaltene, gebrauchsfähige Artikel, sauber und in gutem Zustand für Kinder bis ca. 5 Jahre:
- Kleider bis Gr.128
- Spielsachen und Bücher
- Kinderartikel wie Schoppenwärmer, Badewannen etc
- Kleinmöbel, die man mit 2 Händen tragen kann

Annahme: Mo 12.9. / Di 13.9. / Fr 16.9. 9 -11 Uhr / Do 15.9. 14 -16 Uhr
(KEINE Annahme am Samstag 17.9.)
Bringen und Holen - gratis.

Bibel am Montag
Montag 15.45 – 17.00
Offene Gesprächsgruppe, Interessierte können jederzeit einsteigen und sind herzlich willkommen!
Durchführungsdaten erfahren Sie bei Pfr. Regula Schmid oder auf der homepage www.refkircheoberi.ch
Pfr. Regula Schmid 052 243 30 36 regula.schmid@reformiert-wintethur.ch

Cafeteria Zentrum am Buck
Montag 9.00-11.00, Donnerstag 14.00-16.00
Unsere Mitarbeiterinnen von HEKS-Visite servieren Ihnen gerne Kaffee oder Tee.
In Ruhe die Zeitung lesen, in unserer Bücherecke schmöckern, miteinander ins Gespräch kommen.
Herzlich willkommen in unserer Cafeteria.

Zentrum am Buck, Am Buck 2a, 8404 Winterthur, 052 242 14 43, zentrumambuck@reformiert-winterthur.ch

---

Gesucht: Sänger/-innen für Jugendchor Projekt von 11 – 17 Jahren (30. August – 3. Dezember)

Im August starten wir neu mit einem Jugendchor. Zusammen mit sechs singfreudigen Jugendlichen möchten wir einen Jugendchor gründen und suchen weitere Jugendliche ab 11 Jahren, die Freude am Singen haben!
Wir singen Popsongs, mehrstimmige Lieder und Kanons aus aller Welt und auch mal klassische Stücke. Gerne darfst du auch mitbestimmen. Wir befassen uns auch mit Stimmbildung in der Gruppe und verschiedenen Rhythmen und Grooves.

In diesem ersten Projekt sind zwei Anlässe zum Mitwirken geplant:

- Singen im Gospel-Pop-Gottesdienst mit professioneller Band am 15. November um 10 Uhr in der Kirche St. Arbogast

Tageslager

- Konzert am 3. Dezember um 20 Uhr in der Stadtkirche. «Die Geburt Christi» von Heinrich von Herzogenberg (Mitwirkung mit Erwachsenem Projektchor, Orchester, Solisten)

Probentag Dienstag, 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Gleis 1B, Hegifeldstrasse 1, Kirchliches Jugendzentrum Oberi, 8400 Winterthur

Der Jugendchor ist kostenlos. Er wird finanziell von der Kirchgemeinde Oberwinterthur getragen.

Du bist herzlich zum Schnuppern eingeladen am 30. August!
Anmeldung bis zum 20. August bei:
regina.widmer@reformiert-winterthur.ch
Leitung und Auskunft: Regina Widmer 052 242 11 07

Alle Daten:
30. August, 6. / 13. / 20. / 27. September, 4. / 25. Oktober, 1. / 8. / 15. / 22. / 29. November

Weitere Kinderchor – Gruppen in unserer Kirchgemeinde:
Jeweils dienstags im Gleis 1B, Hegifeldstrasse 1
Kinder im Kindergarten: 16.10 – 16.45 Uhr
Kinder ab 1. Klasse: 16.45 – 17.30 Uhr
Kinder ab 3. Klasse: 17.30 – 18.15 Uhr

Wir singen lustige, fröhliche, ruhige, weltliche und geistliche Lieder und Songs aus aller Welt. Für einen Gottesdienst oder ein Konzert studieren wir auch Singspiele und Musicals ein.
Unsere Arbeit ist konfessionell übergreifend – alle dürfen dabei sein!
Der Kinderchor ist kostenlos. Er wird finanziell von der Kirchgemeinde Oberwinterthur getragen.
Alle Informationen finden sie unter: refkircheoberi.ch
Auskunft erteilen gerne:
Barbara Lempp 052 213 33 84 barbara.lempp@bluewin.ch
Regina Widmer 052 242 11 07
regina.widmer@reformiert-winterthur.ch

Mit der Natur der Bibel auf der Spur

Sommer- Tageslager

Was haben Tiere, Pflanzen, Steine und Wasser mit den Erzählungen der Bibel zu tun?
Wie der Hirsch nach frischem Wasser lechzt, so lechzt meine Seele nach Dir, Gott! (Ps 42,2)

In der Bibel finden wir viele Beispiele aus der Natur, um etwas bildhaft aufzuzeigen: JESUS als die lebendige Wasserquelle, der Mensch als verlorenes Schaf (Lk 15,1-7), ein Esel, der vor seinem Reiter den Engel erkennt (4. Mo 22,21-35), Gott als Adler, der seine Jungen auf Flügeln trägt (2. Mo 19,4), die auf Gott Vertrauenden als an Wasserbäche gepflanzte Bäume (Ps 1,2 und Jer 17,8), die Jesus-Jünger und -Nachfolgerinnen als lebendige Steine für sein geistliches Haus (1. Petr 2,5) und vieles mehr. Die Inhalte unserer «erdigen» Natur weisen auf geistige Realitäten des Himmels hin. Sie sind «Spuren» zu Gottes Wort. Sie vermitteln bildhaft Inhalte der Bibel.

Machst du mit bei dieser «anderen Art» der Spurensuche? Komm auch du mit ins spannende, abwechslungsreiche und lässige Sommer-Tageslager.

Informationen und Anmeldemöglichkeit entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.refkircheoberi.ch. Schriftliche Anmeldung bis 22. Juni bitte an: Sozialdiakonin Patricia Egli, patricia.egli@reformiert-winterthur.ch

Sommer-Tageslager
Mittwoch, 17. August bis Freitag, 19. August
Jeweils 10.00 – 16.30 Uhr im Jugendzentrum Gleis 1B
Für Kinder vom 2. Kindergarten bis 3. Klasse

Wer will mitgestalten? Es gibt noch Raum zum Mitwirken in unserem Leiterinnen-Team und im kulinarischen Bereich. Bitte melden bei patricia.egli@reformiert-winterthur.ch

Gesundheit

Was gehört zur Physio – Was nicht.

Geht es Ihnen manchmal auch so? Sie stehen am Morgen auf, merken ein Zwicken hier, ein Zwacken da und denken – ach ich bin nicht mehr 20ig.

In der Oberi-Zytig vom Januar 2022, haben wir ihnen für die heutige Ausgabe einen Einblick in den Berufsalltag von Physiotherapeuten versprochen.

Als Einstieg darf uns einmal mehr bewusstwerden, dass unser Körper ein richtiges Wunderwerk ist. Spielen doch 650 Muskeln, 212 Gelenke, 206 Knochen, ganz viele Bänder und Sehnen ein harmonisches Zusammenspiel. Und ja, wir Therapeuten kennen diese. Wir wissen, was der richtige Zustand ist.

Plötzlich ist dieses Zusammenspiel gestört. Hoffentlich vergehen diese unangenehmen Erscheinungen nach ein paar Schritten oder im Laufe des Tages. Wenn es mehr ist als nur ein Zwicken, dann gehen Sie zum Arzt oder Ärztin und kommen vielleicht mit einer Verordnung für Physiotherapie raus. Anhand der ärztlichen Diagnose setzen wir die Therapie an. Für Sie bedeutet das, dass Sie beim Arzt ihr Problem möglichst exakt beschreiben, damit die Verordnung alle wesentlichen beeinflussenden Diagnosen enthält.

Wie ist der Ablauf einer Physiotherapie-Serie?

Sie vereinbaren bei Ihrer Physiotherapie Praxis nach Wahl einen Termin. Und sind motiviert, ihren Einsatz zum Erfolg der Beschwerdefreiheit zu leisten.

Sie kommen in die Physio mit Ihrer ärztlichen Verordnung. Die erste Sitzung beginnt mit der Anamnese (systematische Befragung). Wir Therapeuten machen uns ein Bild von Ihrem Problem durch gezielte Fragen, beispielsweise:

- Wie kam es zu den Beschwerden?
- Seit wann haben Sie diese?
- Wie wirken sich die Beschwerden im Alltag aus?
- Wann sind die Beschwerden am intensivsten?
- Fragen zu den Belastungen des betroffenen Körperteiles?
- Wie war der ursprüngliche Zustand?
- Aber auch Fragen zu ihrer beruflichen und familiären Situation und zu ihren Hobbys können helfen, das Gesamtbild der Beschwerdeursache zu erörtern.

Neben den Fragen gibt es eine Reihe von Tests für die betroffenen Strukturen und deren Funktionen. Zum Beispiel wie die Gelenkstellung- und Beweglichkeit, Muskelfunktions- und Krafttests, Gleichgewichtstests oder Schwindeltests oder ganzheitliche Tests, die wir einsetzen, um herauszufinden, wie stark Sie in ihrem individuellen Alltag beeinträchtigt sind.

Sie sehen, eine ganze Menge an Informationen brauchen wir Therapeuten, um ein ganzheitliches Bild von Ihnen und Ihrem Problem zu bekommen. Das ist wichtig, weil aufgrund dieser ersten ausführlichen Befragung und Testung erstellen wir Ihren persönlichen Therapieplan und instruieren Ihnen erste Übungen für zu Hause.

Oft kommt dann die Frage, wie geht's weiter?

In den folgenden Therapiesitzungen werden sie von uns zu weiteren Heimübungen angeleitet. Bei Bedarf kommen weitere Testungen dazu und therapeutische Massnahmen werden angepasst, damit wir gemeinsam ihr Ziel erreichen. Zu Beginn jeder Therapie stellen wir Ihnen Fragen zu Ihrem Befinden, insbesondere wie Sie auf die letzte Therapiesitzung reagiert haben.

Wir erkennen durch Ihre Antwort, wie die Therapie wirkt. Aufgrund dessen, passen wir Übungen und Dosierungen an. Weil jede Therapie individuell ist, gibt es keine pauschale Prognose, wie der Erfolg sein wird. Und auch wir stehen immer mal wieder «am Berg» an. Dann besprechen wir erneut mit ihnen das weitere Vorgehen. Sollten sie nochmal zum Arzt für eine genauere Untersuchung? Reagieren Sie bereits auf sanfte Therapiemethoden mit untypischen Überreaktionen? Verändert sich trotz konsequentem Training nichts? Leider gibt es auch diese Seiten der Physiotherapie… Dann heisst es, Rücksprache nehmen mit den Ärzten, weitersuchen und entscheiden, ob allenfalls eine andere Therapieform Fortschritte erzielen könnte.

Was gehört alles zu unserer täglichen Arbeit

- Therapiepläne ausarbeiten, Übungsprogramme zusammenstellen für die Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination.
- Manuelle Gelenks- und Muskeltechniken, Ultraschall zur Durchblutungsförderung und Entzündungshemmung
- Alltagstipps mitgeben.
- Alles in allem, Beschwerden reduzieren
- Ziele mit Patienten definieren, um zu erreichen.
- Berichte für Ärzte und Krankenkassen schreiben, Kostengutsprachen bei Krankenkassen einholen.

Physiotherapeuten zeigen Übungen vor, instruieren, kontrollieren und korrigieren, um kleine oder gröbere Fehler bei der Ausführung zu verhindern. Fehlerhafte Übungsausführungen haben bei uns keine Chance. Häufig machen wir Therapeuten die Übungen mit. So können sie die Bewegungen abschauen, nachahmen, und vor dem Spiegel die Haltung vergleichen. Und nicht zuletzt ist dies gleich unser persönliches tägliches Training.

Sie erkennen, die Physiotherapie hat ein umfassendes Wissen des menschlichen Körpers. Welches wir gerne in der Rolle als Motivator, Coach und Vertrauensperson jeden Tag zum Wohle unserer Patienten einsetzen.

Was gehört nicht zum Beruf der Physiotherapie

Obwohl, das Wissen, wie unser Körper als Bewegungssystem perfekt funktionieren sollte, sehr umfangreich ist, ist der gesamte Bereich der Medikation nicht in unserem Tätigkeitsfeld. Wir dürfen und können keine Anwendung und Dosierung von Medikamenten aussprechen. Während laufenden Therapien werden wir manchmal gefragt: «Was denken Sie, soll ich das Schmerzmittel im Rahmen der Ärzteverordnung reduzieren, erhöhen oder absetzen?» Aufgrund unserer beruflichen Erfahrungen mit den Krankheitsbildern können wir sie in ihrer Entscheidungsfindung unterstützen, wenn es darum geht, gemeinsam die Therapiereaktionen einschätzen zu können. NEIN, sie bekommen von uns jedoch keine genauen Dosierungsempfehlungen. Dazu müssen Sie sich an ihren Arzt, Ärztin wenden.

Sie sehen, der Beruf von uns Physiotherapeuten ist spannend und abwechslungsreich. Und genau deshalb freuen sich Angela, Monika, Kathrin und ich von der Physiotherapie Oberwinterthur uns auf ihre individuelle Geschichte, ihre Ziele und später ihre Trainingsfortschritte.

Ihre Monika Leuthold, Inhaberin Physiotherapie Oberwinterthur

Physiotherapie
OBERWINTERTHUR

Römerstrasse 176 | 8404 Winterthur
052 551 34 00
info@physiotherapie-oberwinterthur.ch
www.physiotherapie-oberwinterthur.ch

PS: In der November Ausgabe 24, erfahren Sie mehr über das Thema: Selbstständigkeit im Alter – wie kann Sie die Physiotherapie hier unterstützen.

farbpalette.ch

Malerbetrieb Winterthur GmbH

Römerstrasse 190 • 8404 Winterthur
Tel. 052 242 02 42 • Fax 052 335 31 32
info@farbpalette.ch • www.farbpalette.ch

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

Flachdach
Steildach
Spenglerei
Dachservice

Beyeler-Suremann AG
Schaffhauserstrasse 28a
8400 Winterthur
Tel. 052 242 12 03

info@bs-gh.ch / bs-gh.ch

13. Oberi Sounds Good vom 01./02. und 03. September
Wieder an 3 Tagen!

Musik i de Beiz in Oberwinterthur:
Donnerstag im Restaurant Bahnhöfli
Freitag im Restaurant Sonneck
Konzertsamstag mit 4 Bands im Park des Schloss Hegi

Wir sind mitten in den Vorbereitungen und die Bands freuen sich, endlich an unserem Festival aufzutreten!
Sie versprechen ein abwechslungsreiches Programm mit souligen, jazzigen, rockigen Klängen, mal temporeich, mal sanft - Blues & More vom Feinsten!

Die **Elias Bernet Band** eröffnet das Festival im **Restaurant Bahnhöfli**. Mit viel Leidenschaft präsentiert die Band ihr brandneues Programm «Better Off With The Blues». Boogie-Woogie trifft auf Blues - auf Blues, der Optimismus versprüht, mit Ausflügen zum Swing, Funk und Latin. Rhythmische Ergänzung des Trios ist David Stauffacher an der Percussion.

Unglaublich cool und doch vom ersten bis zum letzten Ton herzerwärmend. Die Engadinerin **Martina Linn** berichtet mit ausdrucksstarker Stimme von erhoffter und erloschener Liebe, von Träumen und Schäumen, von Illusionen und Ideen. Süffiger Pop vermengt mit Americana und Rock prägen ihre Songs. Wir freuen uns auf ihren Auftritt am Freitag im **Restaurant Sunnegg**.

Am **Samstag** nach dem Sponsorenapéro startet die Band **Blues Container** in den Konzertnachmittag. Sie möchte das wahre Erbe der unsterblichen Rhythm'n'Blueser nicht nur verwalten, sondern ehren. Mit Beat Iseli und Thomas Kunz werden Winterthurer Urgesteine (Rocksack) auf der Bühne stehen. Kurt Auer (Keys), Oliver Ott (Bass) und Alan Solomon (Sax) sind die perfekte Ergänzung.

Mit ihrem powervollen Auftritt begeisterte **Larissa Baumann** mit ihrer Band am OSG 2019 im **Restaurant Sonneck.** Dieses Jahr tritt sie im Zelt auf und nimmt das Publikum auf eine Reise durch Soul, Blues und Rock'n Roll mit. Zu hören sind sicher auch Eigenkompositionen ihrer ersten CD «Gotta break free». Ein Konzert voll Leidenschaft und Spielfreude ist garantiert!

Dominic Schoemaker ist souveräner Frontmann, begnadeter Gitarrist und Songwriter eingängiger Stücke, vom klassischen Blues bis Blues-Rock, inspiriert von Pop, Rock, Jazz und Soul. Nicht umsonst gilt er als der vielversprechendste Newcomer der Schweizer Bluesszene. 2018 erschien sein Debut-Album «That's Cold».

Groovepack überzeugen mit ihrer Spielfreude und ihrem unverwechselbaren Mix aus packendem Funk, gefühlvollem Blues und mitreissendem Soul. Spontaneität und die unnachahmlichen Improvisationen lassen jeden Gig zur einmaligen Premiere werden. Jizelle mit ihrer fantastischen Stimme ist die perfekte Ergänzung!

Kulinarisch werden Sie wiederum mit feinem Essen und kühlenden Getränken vom Verein Schloss Hegi verwöhnt.

Haben wir Interesse geweckt?
Unter www.oberisoundsgood.ch finden Sie weitere Infos, Hörbeispiele und Impressionen!

Möchten Sie uns unterstützen? Ein Mail genügt auf info@oberisoundsgood.ch oder Einzahlung auf unser Konto:
UBS Zürich CH73002572576295504 5V

Für das Oberi Sounds Good Team
Eliane Meyer

Begegnungszentrum

Anhaltspunkt

Erfischende Erziehungsangebote

«Darf ich ein Glacé?» Ich bin sicher, alle Eltern kennen diese Frage. «Nein», denke ich, «heute nicht». Das sage ich auch so. «Bitte! Zum letzten Mal in meinem Leben. Ich will nachher nie mehr eines.» Nach einem schrägen Blick von mir korrigiert mein Kind: «Also nächste Woche nicht mehr, oder, Mama, einfach morgen keines. Ehrlich!» Begleitet vom innigst-bittenden Blick, den man sich vorstellen kann.
Jetzt beginnt sie also wieder, die wunderbare Zeit mit Dauerlust auf Glacé. Zugegeben, ich kenne sie ja auch: Jeder Tag fühlt sich an wie der wunderbarste Sommertag aller Zeiten und wer möchte da nicht in den Schatten sitzen, das Gras die Füsse kitzeln lassen und ein Eis schlecken? Und doch bleibe ich bei meinem Nein. Nur: Wie sage ich dies, ohne dass ein Drama daraus entsteht?

Dies und viel mehr diskutiere ich gerne mit euch im Begegnungszentrum «Anhaltspunkt» und freue mich, drei neue Angebote vorzustellen:

FAMILIENWEGE
erfrischend. empathisch. ehrlich.

Familienwege Training: Elterngruppe Neuhegi
Zusammen ist es leichter, ehrlich! Du bringst deine Fragen mit. Das Fachwissen der Leitung und die Inputs aus der Gruppe bringen dich weiter! Erfrischung garantiert.

- **Kind(er) bis Kindergarteneintritt:**
  31. Aug, 5. Okt., 2. Nov.
  jeweils 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr
- **Kind(er) ab Kindergarteneintritt:**
  28. Sept., 26. Okt., 30. Nov.
  jeweils 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Familienwege Workshop: Erziehungsinput
Denkst du auch, manchmal wäre es gut, einfach mehr zu wissen? Dann bist du hier richtig! Ich vermittle dir Wissen zu einem wichtigen Erziehungsthema – interaktiv und konkret.

- **Das Selbstwertgefühl von Kindern stärken**
  Mi, 7. Sept. um 19:30 Uhr (15. Sept. online)
- **Nein aus Liebe**
  Mi, 23. Nov. um19:30 Uhr (8. Dez. online)

Familienwege Coaching: Familienberatung
Familie ist ein Abenteuer! Nicht immer ist es so einfach, wie wir uns das wünschen. Deshalb: Im Zentrum stehen deine/eure Stolpersteine. Im Dialog erarbeiten wir Handlungsoptionen und konkrete Tipps für weitere Familienwege.

Details und Anmeldung: www.familienwege.ch

Das Begegnungszentrum «Anhaltspunkt» möchte seine Angebote noch stärker auf Familien ausrichten und hat mit Sonja Affolter eine kompetente Fachperson für Fragen des Familienlebens gefunden. Wir stellen ihr ein paar Fragen:

Sonja, welche fünf Adjektive beschreiben dich?
Ich bin neugierig, ehrlich, fröhlich, strukturiert und abenteuerlustig.

Wieso hast du familienwege gegründet?
Familien interessieren mich und sind mir wichtig. Bei Jesper Juul (familylab.ch) und Alfred Adler (Individualpsychologie) habe ich entdeckt, wie ich ein gutes Fundament für gelingende Eltern-Kind-Beziehungen schaffen kann. Das gebe ich gerne weiter und tausch mich darüber aus.

Wie könnte ich denn dieses Glacé-Beispiel auflösen?
Das «Nein» funktioniert nur, wenn ich davon überzeugt bin. Dann könnte ich sagen: «Ja gäll, du hättest so gern ein Glacé. Am Wochenende gibt es eines.» oder: «Ou du hast Recht, es ist Zvieri-Zeit! Du hast sicher Hunger. Ein Glacé gibt's nicht, aber komm, wir gehen doch zusammen in die Küche». Und wenn nur der Zucker stört: Selber Glacé machen und dann zusammen geniessen!

WUNSCH WERK STATT WINTERTHUR
Das freudig-schöne Coaching.

Aus dem Leben

Selbstfürsorge

Neulich sass ich beim Abendessen mit einem Freund, da erzählte er mir, seine Mutter mache sich Sorgen um ihn. Sie finde, er arbeite zu viel und sehe nicht gut aus. Sie habe ihn gefragt, wie es ihm gehe und ob er die Situation auch so einschätze. Ein paar Tage später habe sie ihm eine Ausgabe des Gehirn und Geist-Magazins mitgebracht. Titelthema: Burnout. Wie er es gefunden habe, habe sie ihn sechs Wochen später gefragt. Seine Antwort: Er habe noch keine Zeit gehabt, es zu lesen.

So wie meinem Freund geht es vielen im Alter zwischen 30 und 45 Jahren. Empirische Daten zeigen: Vor allem wenn die eigenen Kinder unter sechs Jahre alt sind und der ständige Spagat zwischen Berufs- und Familienleben erfordert, dass alle Kräfte mobilisiert werden, ist die Belastung für Viele enorm. Die Fürsorgearbeit, die Hausarbeit und die berufliche Arbeit lassen sich kaum in 7/24 unterbringen. Studien haben ergeben, dass Eltern von Kindern unter 6 Jahren eine 72 Stunden Woche leisten und das tagtäglich, Jahr ein Jahr aus unter ständigem Schlafmangel. Kein Wunder bleibt da kaum Zeit, ein Magazin zum Thema Burnout zu lesen. Oder ist alles eine Frage des Willens? Eine Entscheidung?

Schauen wir uns doch mal unsere menschlichen Grundbedürfnisse genauer an. Viele erinnern sich vermutlich an die Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow. Die Pyramide veranschaulicht auf einfache Art und Weise menschliche Bedürfnisse und Motivationen in einer hierarchischen Struktur.

Die fünf Bedürfnisstufen sind:

1. Physiologische Bedürfnisse (z.B. Nahrung, Kleidung, Wohnung)
2. Sicherheitsbedürfnisse (z.B. Sicherheit, Ordnung, Angstfreiheit)
3. Soziale Bedürfnisse (z.B. Zugehörigkeit, Liebe, Kontakt)
4. Individualbedürfnisse (z.B. Selbstachtung, Wertschätzung durch andere)
5. Selbstverwirklichung (u.a. Realisierung der eigenen Ziele, Sehnsüchte und Wünsche)

Wenn alle Bedürfnisse einer Bedürfnisstufe erfüllt sind, wird die nächste Stufe zum Hauptmotivator. Die Bedürfnispyramide zeigt deutlich: Wir können unser volles Potential nur entfalten, wenn alle zugrundeliegenden Bedürfnisse befriedigt sind. Ignorieren wir unsere physiologischen Bedürfnisse, wie zum Beispiel unseren Harndrang, Hunger, Durst oder das Bedürfnis nach Schlaf häufig, dann sind wir weit davon entfernt, unser volles Potential leben zu können. In diesem Sinne und im Sinne der Selbstfürsorge lohnt es sich, im Alltag wieder ein besseres Gespür für die eigenen Grundbedürfnisse zu entwickeln und diese möglichst unmittelbar nach dem wir sie wahrgenommen haben, zu befriedigen. Ein Beispiel könnte sein, dass Sie gerade einkaufen waren und spüren, dass Sie auf die Toilette müssen. Ein bisschen Durst haben Sie auch. Jetzt aber ab, Einkäufe ins Fahrrad oder Auto laden und nach Hause fahren. Da noch kurz den Briefkasten leeren, die Einkäufe auspacken, die Katze füttern und oh, es ist ja schon Zeit, das Kind aus der Kita abzuholen… So schnell geht es und es reiht sich Stunde um Stunde Ihres Tages aneinander, ohne dass Sie Ihre Grundbedürfnisse gestillt haben. Wie wäre es damit? Sie halten inne, lassen die Einkäufe im Einkaufswagen. Gehen in aller Ruhe auf die Toilette, trinken etwas und laden erst dann die Einkäufe ein und fahren nach Hause. Oder noch besser: Sie gönnen sich nach dem Gang zur Toilette eine fünfminütige Pause, setzen sich auf eine Bank oder einen Stuhl und trinken Ihr Getränk ganz in Ruhe. Solche kleinen Verschnaufpausen im Alltag entschleunigen unseren Tag ungemein und wir fühlen uns abends viel weniger müde.

Sarah Meili, Sozialarbeiterin, Sozialpädagogin und Persönlichkeits- und ressourcenorientierte Beraterin PRB ® (Coach IPSIS), Winterthur

Wunschwerkstatt Winterthur
Das freudig-schöne Coaching.

Kirchplatz 6
8400 Winterthur
078 229 77 66
www.wunschwerkstatt-winterthur.ch
Instagram: wunschwerkstatt_winterthur

Einzelcoachings, Paarcoachings, Coaching für Kinder, Erziehungsberatung, Ordnungscoaching und Kurse rund ums Familienleben.

Tennis

TC Oberi – Kids-Day und Eröffnungsanlass

Mit Vorfreude auf die neue Aussensaison haben beim TC Oberi nun die Plätze geöffnet. Ab jetzt kann auf der Clubanlage Wallrüti den ganzen Sommer über Tennis gespielt und im Anschluss daran ein kühles Getränk oder eine Sommermahlzeit genossen werden. Traditionsgemäss fand am 23. April der **Eröffnungsanlass** mit Tennis bei bestem Wetter, einem **ausgewogenen Apéro** und einem **geselligen Abendessen** im Clubhaus statt. Auftakt bildete der am gleichen Tag stattfindende **Kids-Day,** bei dem Kinder ab 5 Jahren gratis Tennis unter fachkundiger Anleitung erfahrener Instruktoren/-innen kennenlernen konnten. Das Angebot wurde von zahlreichen Kindern angenommen und wird in Form von regelmässigen Kinderkursen weitergeführt. Wer Tennis ausprobieren möchte, kann mit einem (Schnupper-)Abo den Club kennenlernen. Kinder mit Interesse an Tennis können stets in die laufenden Kinderkurse einsteigen. Bei Interesse bitte einfach über unsere Homepage www.tcoberi.ch Kontakt aufnehmen. Wir freuen uns sehr auf euch

Dorfladen

Vorfreude in allen Gläsern

Für den Dorfladen ist der Sommer eine besondere Herausforderung. Das Lager muss gut gepflegt sein, verderbliche Ware möglichst verkauft, ein reduziertes Team kümmert sich um die alltäglichen Aufgaben. Kundschaft ist also sehr erwünscht, obwohl wir zuhause auch die Vorräte reduzieren oder den Kühlschrank leeren, je nachdem wie lange wir in die Ferien gehen.

Wer von Aktionen auf Gemüse, Früchte oder Milchprodukte (inkl. Käse) profitieren möchte, ist jetzt besonders willkommen.

Hier ein paar Rezeptideen, die das Lager reduzieren helfen und die Vorfreude untermalen:

Buttermilchsirup

1 Tasse hellbrauner Zucker
1/2 Tasse Buttermilch (oder vegane Milch und Joghurt zu gleichen Teilen)
1/4 Tasse Butter
1 Teelöffel Vanille
1 Teelöffel Backpulver

Zucker und Buttermilch in einem mittelgroßen Topf bei starker Hitze verquirlen und zum Kochen bringen. Bei reduzierter Hitze 3-4 Minuten köcheln, gelegentlich rühren, bis der Sirup eindickt.
Butter hinzufügen, rühren damit sie schmilzt. Vom Herd nehmen, Vanille und Backpulver dazugeben. Gut verrühren und vor dem Servieren 10 Minuten abkühlen lassen. In luftdichtem Behälter im Kühlschrank aufbewahren.
Der Sirup schäumt und wird ziemlich dick, je länger er kocht.

Passt zu Glacé, Omelette, Pancakes, Fruchtsalat; dient ev. als Basis für Fruchtfrappé

Ayran selber machen

1 Becher Vollmilchjoghurt 3,5 % Fett (150 g) (geht auch mit veganem Joghurt)
1 Becher Mineralwasser
1 Messerspitze Salz
ein paar Spritzer Zitronensaft

Joghurt mit der gleichen Menge Mineralwasser und dem Salz entweder mit dem Schneebesen oder Mixer aufschlagen, mit ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken. Der echte türkische Joghurt ist meist säuerlicher und voller im Geschmack, als der einheimische. Dennoch ist Ayran, auch mit dem bei uns erhältlichen Naturjoghurt, ein sehr erfrischendes Getränk. Gut geeignet als Zwischenmahlzeit, um wieder in Schwung zu kommen.

Joghurt - Fruchtgetränk

250 – 300 g frische Früchte
500 g Joghurt (geht auch mit veganem Joghurt)
50 g Zucker oder Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 – 2 EL Zitronensaft
400 – 600 ml Mineralwasser

Früchte in kleine Stücke schneiden und in eine Rührschüssel einfüllen. Zucker sowie Zitronensaft hinzugeben. Mit dem Rührstab oder Handmixer alles zusammen kräftig aufschlagen. Joghurt und Mineralwasser schön schaumig aufrühren. In Trinkgläser verteilen und genießen.

Tipp für die kalte Saison: statt frischer Früchte eignet sich Marmelade, und es ist jetzt nur so eine Idee, aber vielleicht schmeckt es mit Milch (statt Joghurt) auch warm?

Sommerbetriebsferien von Montag, 25.07. bis und mit Samstag, 13.08.22

Das Ladenteam wünscht allen einen unvergesslich schönen Sommer!

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.

ELIBAG
Küchen Innenausbau Türen
NachWunsch | NachMass | Nachhaltig

Grosse Küchen- & Türenausstellung
Samstagvormittag geöffnet, gratis P

Obermühle 16b, 8353 Elgg
Tel. 052 368 61 61, www.elibag.ch
info@elibag.ch

MIETGERÄTE FÜR IHR PROJEKT

www.zehnder-handel.ch

Zehnder Holz Handel AG
Alles zum Bauen mit Holz!

lyner.ch
Genuss seit 1903

1903 Lyner

Für mehr Biodiversität

RUTSCHMANN NATURBAU
BERATUNG • PLANUNG • BAU • PFLEGE
052 363 17 17 • WIESENDANGERSTR. 51 • 8404 WINTERTHUR

www.rutschmannNaturbau.ch

BIO TERRA FACHBETRIEB

Sehnsucht Treue Entspannung

Blau – die geheimnisvolle und edle Farbe.
Ihre psychische Wirkung umfasst die Sehnsucht, die Trauer, die Entspannung und die Vertiefung.

Möchten Sie mehr über die Bedeutung und die Wirkung von Farben erfahren?
Besuchen Sie unser Farb-ABC:
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, www.landolt-maler.ch

Abfalleimer

Oberwinterthur

Überfüllter Abfalleimer an der Römerstrasse Pärkli Ärztehaus/Denner

Generalversammlung des Orts Vereins Oberwinterthur (OVO) vom März 2022

Verschiedene Votanten äusserten ihren Unmut zu fehlenden Abfalleimern im Dorfkern von Oberwinterthur und forderten den Vorstand des OVO auf mit Stadtverwaltung in Kontakt zu treten, um diesen, aus ihrer Sicht, unbefriedigenden Umstand, zu ändern. Der Vorstand nahm diesen Auftrag an und kontaktierte das Tiefbauamt Winterthur, welches für Sauberkeit im öffentlichen Raum (ausgenommen Parkanalgen) verantwortlich zeichnet.

Seit 2019 stehen das Tiefbauamt und der Vorstand des OVO im Thema Abfall/Littering in Oberwinterthur im Austausch. Es wurden verschiedene Massnahmen gemeinsam besprochen und umgesetzt. Der heutige Zustand ist das Resultat von gemeinsamen Gesprächen und Versuchen welche umgesetzt wurden.

Eine Erkenntnis daraus zeigt, dass das Anbringen von Abfalleimern keine Abfall-Problemlösung darstellt. Vielmehr wird diese dadurch verstärkt (illegales Entsorgen von Hauskehricht) und tritt dadurch an einzelnen Orten konzentriert auf.

Das Bekämpfen von Littering ist eine gemeinsame Aufgabe.

In Oberwinterthur sind neben der Stadtverwaltung die privaten Grundeigentümer und vor allem die Gewerbetreibenden welche Getränke und Esswaren «über die Gasse» verkaufen in der Pflicht. Letztere sind gemäss ihrer Betriebsbewilligung verpflichtet, Abfalleimer anzubieten und ihre Vorplätze auf eigene Rechnung sauber zu halten.

Das Tiefbauamt wird die Situation weiterhin im Auge behalten und bei Bedarf das Gespräch mit dem OVO suchen oder steht für Anregungen gerne zu Verfügung

Peter Hirsiger, Leiter Strasseninspektorat
Winterthur, 25.05.2022

de schnällscht Oberianer am Oberi Fäscht

Datum:	Sonntag, 21. August 2022
Ort:	Bereich Bäumli- / Römerstrasse oder Spielwiese, Schulhaus Rychenberg
Zeiten:	Sprint von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr Siegerehrung um 15.00 Uhr
Teilnahme:	Teilnehmen können alle Knaben und Mädchen des Jg. 2007 und jünger Die Teilnahme ist kostenlos
Auszeichnungen:	Erinnerungspreis für die Teilnehmenden (solange Vorrat) Medaillen für die Ränge 1 - 3.
Anmeldung:	Voranmeldung unter www.oberianer.ch Anmeldungen sind am Start möglich
Organisator:	Turnverein Oberwinterthur

www.Oberianer.ch

Hauptsponsorin
Zürcher Kantonalbank

Kath. Krankenpflege

Generalversammlung

Zur 85. Generalversammlung der Kath. Krankenpflege Oberi

Endlich, nach zwei Jahren Unterbruch, lud die Kath. Krankenpflege Oberi (KKPO) im März wieder zu einer Generalversammlung ins KiBeZ an die Römerstrasse 103 ein, diesmal mit Maskenpflicht und ohne das traditionelle Nachtessen.

Oppositionslos stimmte die Versammlung dem Jahresbericht* und der Rechnung zu und genehmigte die geringfügigen Statutenänderungen. Der Mitgliederbeitrag für 2023 wurde neu auf 30 Franken für Einzelmitglieder und 40 Franken für Familien und Gruppen festgesetzt. Martina Walser, unsere ehemalige Fachperson Administration, verstärkt neu den Vorstand und übernimmt das Ressort Personal.

Im kulturellen Teil führte uns Christian Schmid, lange Jahre als Redaktor der SRF-Radio-Sendung «Schnabelweid» tätig, unter dem Thema «Jetzt isch gnueg Heu dune» auf spannende und unterhaltsame Weise in die Entstehung, Veränderung und Bedeutung von uns oft benutzten Redensarten ein.

Zum Abschluss erhielten alle Anwesenden eine kulinarische Überraschung, zusammengestellt vom Verein Läbesruum.

Paul Reichmuth

* www.krankenpflegeoberi.ch

Gut gelaunter Vorstand, neu mit Martina Walser (2. von rechts)

Ein Bild von historischer Bedeutung: Das fast komplette Team der KKPO, pandemiebedingt mit Mundschutz

Überall für alle
SPITEX
Kath. Krankenpflege Oberi

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

movamea yoga and more

Yoga und Spiraldynamik®

Yogakurse & Spiraldynamik®-Einzeltraining in Winterthur

Das Konzept der Spiraldynamik® steht für natürliche & anatomisch richtige Bewegung. Ungünstige Bewegungsmuster führen zu Schmerzen und Abnutzung. Die Spiraldynamik® hilft Ihnen zurück zu einem anatomisch koordinierten Bewegungsverhalten.

Schmerzfrei, vital, kraftvoll & beweglich.

Infos unter www.movamea.ch
Melina Moser, Tel. 079 914 24 94

Pfarrei St. Marien

Ökumenischer Thementag

«Bibel erzählt - biblische Geschichten werden lebendig»
Tauchen Sie ein in die Welt des «Urchristentums»...

Die Ressorts <über sächzgi> (St. Marien) und 60Plus (Ref. Kirche Oberwinterthur) laden Sie gemeinsam zu einer Reise in die Welt des Urchristentums ein.
Seien Sie mit dabei, wenn Erzählerin Moni Egger die multikulturelle Welt der frühen Christen lebendig werden lässt. Lernen Sie Priska und Aquila kennen. Die beiden glauben an die Botschaft «Jesus von Nazareth war tot und jetzt lebt er. Und mit ihm leben wir.» Für diese Botschaft stellen Priska und Aquila ihr Leben auf den Kopf. Tauchen Sie mit ihnen in die Welt der frühen Christen ein. Reisen Sie mit ihnen zusammen von Jerusalem über Rom und Korinth nach Ephesus…
Erzählt wird die Geschichte «Vom Aufbrechen – Priska und Aquila und die Hoffnung auf mehr.»

«Urchristentum» - Zeit der Auf- und Umbrüche
Ab der Mitte des ersten Jahrhunderts verbreitete sich die Botschaft vom auferstandenen Jesus von Nazareth in Windeseile um das Mittelmeer. Ihretwegen stellten Menschen ihr Leben komplett auf dem Kopf. Ihretwegen bildeten sich neue Gruppen – quer über die Grenzen von Ständen und Geschlechtern hinweg. Ihretwegen wurden die Grenzen von jüdisch und nicht-jüdisch neu gezogen. Die Zeit des «Urchristentums» war geprägt von Aufbrüchen in neue Welten und vom Aufbrechen des Gewohnten. Auffällig viele Frauen waren an beidem massgeblich beteiligt. Sie haben als Hausherrinnen und Mäzeninnen gewirkt, haben als Rednerinnen und Reisende die Botschaft weitergetragen – und in alledem am Reich Gottes gebaut. Sie stehen gemeinsam mit vielen Männern am Anfang vom dem, was sich später zum Christentum entwickelt hat.

Zur Erzählerin
Moni Egger, Dr. Theol., ist Bibelwissenschaftlerin und Erzählerin, www.matmoni.ch / www.bibelerz.ch.

Was, wann, wo?
Der Thementag findet am Mittwoch, 5. Oktober 2022 im Kirchlichen Begegnungszentrum St. Marien statt.

Programm:
09:15 h Kaffee und Gipfeli
10:00 h Erzählung «Vom Aufbrechen – Priska und Aquila und die Hoffnung auf mehr»,
anschl. Austausch zum Gehörten, Möglichkeit für Nachfragen
12:00 h Gemeinsamer Mittagstisch «zäme ässe» (optional)

Kosten: Fr. 24.00 mit Mittagessen bzw. Fr. 10.00 ohne Mittagessen.

Anmeldung:
Bitte bis Mittwoch, 28. September entweder im Sekretariat St. Marien, Tel. 052 245 03 70, stmarien@kath-winterthur.ch oder bei Peter Lattmann, Tel. 052 242 15 46, peter.lattmann@reformiert-winterthur.ch.
Bitte geben Sie an, ob mit oder ohne Mittagessen.

Merken Sie das Datum vor und lassen Sie sich von Moni Egger auf diese spannende (Zeit-)Reise mitnehmen.

Ingrid Bolliger, Pastoralassistentin St. Marien

Gewerbeportraits

«Kreatives Paradies»

Kreatives Paradies mitten im Industriequartier

Seit Herbst 2021 betreibt Franziska Stickel im 3. Stock an der Industriestrasse 26 in Oberwinterthur eine kreative Werkstätte für Kinder und Erwachsene.

Zeit für neue Ideen

Aufgewachsen in Seen, absolvierte Franziska Stickel eine Ausbildung zur Hochbauzeichnerin. Sehr schnell bemerkte sie, dass dieser Beruf zu viel Technisches beinhaltete. Sie bildete sich weiter und wurde Handarbeitslehrerin. Während mehr als 20 Jahren übte sie diesen kreativen Beruf mit Herz und Seele aus. Doch für die dreifache Mutter erforderten der Schulunterricht und die Kindererziehung ein grosses Zeitmanagement, und sie entschloss sich im Sommer 2020, etwas kürzerzutreten.

Doch der kreative Geist blieb nicht untätig. Sie wollte das gelernte und umgesetzte Wissen als Handarbeitslehrerin weitergeben, aber in einem neuen Rahmen. Mit mehr Platz für Kreativität und weniger Zwang und Normen. Sie nannte das Projekt Kreativ-Zeit-Raum und richtete an der Industriestrasse ihre eigene Werkstatt ein. Der Vater fertigte eigens Möbel, Keller und Estrichabteil wurden kreativ geräumt und an die Industriestrasse verbracht. So entstand eine fantasievoll und anregend gestaltete Werkstatt mit einer warmherzigen und familiären Atmosphäre.

Der Mal-Raum

Hier wurde ein eigener Raum geschaffen – ohne Fenster. Hier darf man frei malen, ohne Bewertung und Belehrung, gestützt auf die Ideen von Arno Stern. Stern hatte den Wunsch und die Vorstellung von einer «Donnerstagsakademie», einer Kinderakademie (zur Erklärung: Der Donnerstag war damals ein schulfreier Tag in Frankreich). So kam es, dass Stern 1949 ein Malatelier für Kinder in Paris eröffnete. Die Académie du Jeudi wurde alsbald ein grosses Medienprojekt. Aber Sterns Wunsch war es nicht, ein medienwirksames Atelier zu haben, sondern sein Traum war es, einen Ort zu schaffen, an dem die Menschen ihr Innerstes ausleben können, und dies abgesondert von der Öffentlichkeit.
Frau Stickel bietet diesen Kurs bewusst auch für Erwachsene an, weil es nicht um ein Lernziel geht, sondern auch darum, sich Zeit zu nehmen für sich und das Malen.

Die Spiel- und Kreativ-Werkstatt

Diese eignet sich speziell für Kinder von vier Jahren bis zwölf Jahren. Hier dürfen sie spielen, bauen, entdecken, kreativ tätig sein und ihre eigenen Ideen umsetzen. Immer unterstützt, wenn gewünscht, von der ehemaligen Handarbeitslehrerin, die noch manchen spannenden und hilfreichen Tipp auf Lager hat.

Der Kreativ-Spiel-Raum

Der Kreativ-Spiel-Raum ist der Platz für die jüngsten kreativen Geister. Hier finden Kinder von 2 bis 4 Jahren viel Platz, um frei zu spielen und kreativ tätig sein, begleitet von ihren Eltern oder Grosseltern. Da steht ein Miniatursandkasten genauso zur Verfügung wie der alte Holzstall. Aber es wird nicht nur gespielt und gelernt, für die Eltern gibt es die Möglichkeit, einen Kaffee zu trinken und sich auszutauschen.

Das Einkaufszentrum ist gleich um die Ecke

Sämtliche Angebote sind für ein Semester buchbar. Vertrauen Sie Ihre Kinder den fachkundigen Händen der erprobten Handarbeitslehrerin an und nutzen Sie die kurze Auszeit für einen ruhigen Einkauf im nahegelegenen Grüzemarkt.

Besuchen Sie die untenstehende Webadresse für alle Informationen oder wenden Sie sich bei Fragen oder für weitere Auskünfte direkt an Frau Stickel.

www.kreativ-zeit-raum.ch
Franziska Stickel
Industriestrasse 26
8404 Winterthur
info@kreativ-zeit-raum.ch

Pfarrei St. Marien

Im Kleinen ist GROSSES passiert

Am Samstag, 14. Mai um 17 Uhr wurde in einem kleinen Raum im Kirchturm St. Marien etwas Wunderbares, ja Grossartiges beschlossen. An der ausserordentlichen Generalversammlung wurde aus dem «Blauring Oberi» eine «Jubla Oberi». Das tönt jetzt für alle nicht JublanerInnen vielleicht unspektakulär, jedoch ist es doch ziemlich spektakulär. Es ist eine wunderbare Öffnung für alle Kinder männlichen Geschlechts wie auch ein mutiger Schritt für die Leiterinnen. Nach sage und schreibe 84 Jahren Blauring Oberi ist nun das Jahr 2022 die Geburtsstunde für die «Jubla Oberi». Für alle, die noch nicht ganz verstanden haben, was ich eigentlich sagen möchte: Ab sofort dürfen auch Buben am Samstagnachmittag Abenteuer mit uns erleben! Bisher war der Blauring ein Verein ausschliesslich für Mädchen. Nun ist die «Jubla» (Jungwacht UND Blauring) für beide Geschlechter offen und wir freuen uns über viele Jungs, die kommen. Also herzliche Einladung an alle Buben, kommt am Samstag vorbei!

Übrigens ist das Logo fast gleich geblieben, ausser natürlich dem Namen und dem Jungwacht Logo, das in einem anderen Ballon einen angemessenen Platz erhalten hat.
Natürlich soll so eine Geburtsstunde auch gefeiert werden. Wir arbeiten noch an diesem Fest. Alle Infos dazu werden Sie rechtzeitig erreichen.
Falls noch Fragen offen sind oder auch einfach zum «drii gügxlä»: www.jubla-oberwinterthur.ch

Liebe Grüsse
Das Leitungsteam der Jubla Oberi

Schloss Hegi

Ausserschulischer Lernort Schloss Hegi

Der Verein Schloss Hegi besteht seit 2010 und hat mit seinen rund 300 Mitgliedern zum Ziel, das Schloss Hegi zu beleben und für die Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Dazu sind im Nutzungskonzept soziokulturelle und pädagogisch-kulturelle Ziele gesteckt.

Die soziokulturellen Aspekte des Vereins haben sich vielschichtig etabliert. Da sind:
Die Schloss Schenke als Treffpunkt im öffentlichen Schlosspark, der Pflanzgarten mit attraktiven «ProSpecieRara» Sorten, das Museum mit spannenden Einblicken und die Theatergruppe, welche bei den Museumsführungen die Geschichte mit szenischen Einlagen lebendig macht und alle zwei Jahre ein eigenes Stück aufführt.

Im Rahmen der pädagogisch-kulturellen Aspekte finden jetzt ab Juni 2022 Schulklassen der Primarstufe (3.-6. Klasse) im Schloss Hegi neu einen Ort mit spannenden Themen im Rahmen der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE).

Die Leitfiguren Alfons und Babette führen als fiktive Schlosskinder durch das Angebot und schaffen so Identifikationsmöglichkeiten für die Schülerinnen und Schüler. Durch Audioaufnahmen werden die Leitfiguren zum Leben erweckt, erzählen unmittelbar von ihren Erlebnissen und fungieren als Wissensvermittler, die Inhalte stufengerecht weitergeben.

Das pädagogische Angebot wurde vom Verein Schloss Hegi in Zusammenarbeit mit der PH Pädagogische Hochschule Thurgau und der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften entwickelt und wird vom Lotteriefond des Kantons Zürich unterstützt. Es umfasst vorerst zwei ausgearbeitete Unterrichtseinheiten:

Ausgehend von Weizenkörnern erlebt die Klasse den Prozess der Brotherstellung handlungsorientiert. Mit Handmühlen wird das Korn gemahlen, gefolgt vom Teig herstellen und kneten. Parallel dazu wird eigenhändig Butter geschüttelt und im Schlosspark mit traditionellem Werkzeug Feuer gemacht. Das Brot wird über dem Feuer gebacken und als krönender Abschluss zusammen mit der Butter als Schlossmahl wie zu Zeiten von Alfons und Babette verköstigt.

Das Schloss Hegi ist das drittgrösste Sommer- und Brutquartier der Mauersegler im Kanton Zürich. Je nach Jahreszeit sammelt die Klasse entweder ornithologische Erfahrungen durch Beobachten der Mauersegler im Freien oder durch hautnahes Entdecken des Nistkastens im Dachboden. Drei Webcams im Turm geben live oder als Video einen intimen Blick ins Kinderzimmer. Ausserdem lernen die Schülerinnen und Schüler mit Hilfe von Alfons und Babette viel Wissenswertes über die rasanten Zugvögel.

Die fertigen Unterrichtseinheiten erlauben der Lehrperson, Lernziele des Lehrplans 21 im Bereich Natur, Mensch und Gesellschaft (MNG) als Ergänzung zum regulären Unterricht zu vermitteln. Die Lehrperson arbeitet im Schloss eigenverantwortlich mit ihrer Klasse. Der Verein Schloss Hegi stellt die Unterlagen, die Infrastruktur sowie das Verbrauchsmaterial gegen einen Unkostenbeitrag zur Verfügung. Ein Mitglied des Vereins ist während der Unterrichtseinheit vor Ort.

Mit der Umsetzung des Projektes Ausserschulischer Lernort macht der Verein Schloss Hegi einen grossen Schritt in seiner pädagogisch-kulturellen Zielsetzung. Wir freuen uns auf einen regen Besuch der Schulklassen.

Mehr Informationen auf: www.schlosshegi.ch/lernort
Für den Verein Schloss Hegi, Jörg Meyer

FC Oberwinterthur
gegründet 1934

FC Oberi

FC Oberi Corner Sommer 2022
Zusammenhalt gestern und heute

Aktuelles
Durch die unglaubliche Anzahl von Junioren, vor allem im Alter von 6-9 und 14 -16 Jahren, die neu angefangen haben oder nach einer Auszeit wieder eingestiegen sind beim FC Oberi, sieht es per Juni 2022 wie folgt aus im Bereich Junioren bis Kinderfussball:
24 G, 50 F, 54 E, 58 D, 40 C, 40 B, 16 A – Junioren, verteilt in 18 Teams. Dazu die aktuelle Warteliste die wir zugegebenermassen nicht zu 100% im Griff haben.
Es ist eigentlich toll zu sehen, dass viele Kids dem FC Oberi beitreten wollen. Durch die Grösse die sich daraus entwickelt, kommt das Familiäre aber leider etwas zu kurz, jedes Team ist auf sich alleine gestellt. Mit Pooltrainings versuchen wir dem Umstand ein wenig Gegensteuer zu geben, um so den Zusammenhalt fördern zu können.
Wir suchen ständig Trainer und Organisationstalente! Also melde dich! info@fcoberwinterthur.ch

Kleiner Blick zurück
Wir tauchen kurz ab in die Zeit, als ich mit tollen Fussballbegeisterten Kollegen im FC Oberi bei den D Junioren starten durfte. Neben den Trainings und Spielen, organisierten unsere damaligen Trainer immer wieder tolle Ausflüge. Ich erinnere mich an lustige Weekends in einer Hütte im Tösstal mit Schnitzel/Pommes Wettessen.
Die Reise nach La Chaux des Fonds 1973 mit Spielbesuchen Fussball und Eishockey nacheinander am selben Abend. (LChdF wurde 1973 letztmals Eishockey Meister).

1974 Reise nach Sion, mit Spiel gegen den FC Sion und Alpenrundflug - selbst Roger, der heute mit der Grillzange die Würste liebkost, war in Sion dabei. 13:1 verloren wir gegen die wohl besten Junioren in ihrer Altersklasse zu dieser Zeit in der Schweiz.
Dann das D&C Junioren Turnier in Bedford (London) 1975, war der absolute Burner.
Ab Winterthur mit dem Zug bis Calais, dann mit der Fähre bis Dover und mit dem Bus bis Bedford bei London. Dieser 18h Trip ist für viele von uns vermutlich bis heute noch die längste Reise ever.
Monate vorher sammelten wir Zeitungen und lagerten sie in den Kellern. Für meine Mutter waren die Einmachgläser temporär unerreichbar.
Später als B Junior an einem Turnier in Frankfurt, Nachtruhe 22.00 Uhr in der Herberge und Abseilen in den erweiterten Ausgang, war dann schon der Start in die Pubertären Aktivitäten. Die diversen Pfingstreisen und Trainingslager in den Jahren danach, mit den Detailstorys dahinter, möchte ich aus verständlichen Gründen nicht weiter dokumentieren.

Einige von uns sind immer noch bei jeder Hundsverlocheten des FC Oberi dabei. Spinni, Roger und ich sind die letzten übriggebliebenen FC Oberianer dieser beschriebenen tollen Fussball-und Reisezeit. Dies verdanken wir hauptsächlich Mige Honegger und einigen anderen Trainern und Funktionären dieser Zeit.

Im Theorieraum sind Relikte aus noch vergangenererereren Zeiten ausgestellt. Pokale von 1939 wie der «Bär aus Herisau». Relikte sind aber auch meine Fussballveteranen Kollegen aus den WdVÜ50oh «Wandergruppe der Veteranen Ü-50 oder höher». Deren Storys zeugen von grossem Zusammenhalt, auch nach über 60 Jahren Zusammensein.

Ein etwas anderer Zusammenhalt
Zusammenhalt in einer anderen Form erlebte die Trainerlegende Otto Pfister während seines Trainerjobs in der Demokratischen Republik Kongo (damals noch Zaire) 1987.
Vor einem Spiel gegen Angola lässt Mobutu Pfister mitten in der Nacht von Soldaten abholen. Der Coach wird in einem Jeep ins Regierungsgebäude gefahren, wo der Diktator ihm mitteilt, dass er das Spiel besser gewinnen sollte, weil José Eduardo dos Santos, der Regierungschef von Angola, nicht sein bester Freund sei. Pfister: «Seither kann ich nur schmunzeln, wenn Trainer in der Schweiz oder Deutschland von Druck reden.» Trotz allem ist Pfister erfolgreich und qualifiziert sich mit dem Land für den Afrika-Cup.

Man sieht sich, bis bald auf der Hegmatten
Tigi

Wizzards Sports

Tchoukball

Ausschreibung Tchoukball Schülermeisterschaft 2022
Seit 1992 führt Wizards Sports immer wieder kostenlose Einführungen in diverse Sportarten in den Kindergärten und Schulen in der ganzen Ostschweiz durch. Die Anzahl der Teilnehmenden Klassen steigt stetig. Mit mehreren Schulhäusern beziehungsweise Klassenlehrerinnen und Klassenlehrern arbeiten wir mittlerweile regelmässig zusammen. Im Laufe der vielen Jahre haben wir das Angebot kontinuierlich erweitert und ausgebaut.

Auf Wunsch begleitet unser J&S Trainer die Lehrerinnen und Lehrer in Klassenlager, organisiert Einführungs- oder Aufbaukurse in Projektwochen und unterstützt Sie aktiv an Sporttagen. Ergänzende Sportangebote wie zum Beispiel „Sport über den Mittag", Schulsportkurse und Sportangebote direkt im Anschluss an die Schule sowie Sportangebote für bestimmte Zielgruppen wie „Girls only" und Schülerinnen und Schüler mit Handicap sind ebenfalls in unserem Angebot. Sämtliches für die Durchführung benötigte sportspezifische Material wird von uns kostenlos zur Verfügung gestellt und kann bei längerem Bedarf günstig bei Wizards Sports gemietet oder gekauft werden.

In den vergangenen Jahren war das Feedback der Lehrerinnen und Lehrer sowie der Schülerinnen und Schüler enorm positiv. Begeisterte Lehrerinnen und Lehrer empfehlen uns an Ihre Kolleginnen und Kollegen weiter. Auch Schülerinnen und Schüler, die bereits einmal an einer Einführung teilnahmen, konnten bedrängen Ihre Lehrperson erneut einen Termin mit uns zu vereinbaren.

Um diese positive Entwicklung fortzusetzen, lancierten wir vor einigen Jahren die ersten Schülermeisterschaften in den Sportarten Baseball, Softball und Tchoukball aus unserem vielseitigen Sportangebot. Nach der zweijährigen Zwangspause durch die Corona-Pandemie organisiert Wizards Sports erneut die Tchoukball Schülermeisterschaft 2022. Ziel soll neben Spass und der sportlichen Betätigung sein, dass Klassen aus verschiedenen Schulhäusern um den Schülermeistertitel 2022 in der entsprechenden Kategorie spielen.

Wann:
Samstag, 03. & Sonntag, 04. Dezember 2022
Wo:
Schulhaus Schönengrund, Weberstrasse 2, 8400 Winterthur
Wer:
An der Wizards Sports Tchoukball Schülermeisterschaft können alle Schülerinnen und Schülern teilnehmen. Die Teilnahme ist insbesondere auch für Schülerinnen und Schüler mit Handicap offen und ausdrücklich erwünscht.

Wie viel (Kosten):
Die Teilnahme an der Wizards Sports Tchoukball Schülermeisterschaft ist für alle kostenlos.

Anmeldefrist:
31. Oktober 2022
Haben Sie und Ihre Klasse Interesse an der Tchoukball Schülermeisterschaft 2022 teilzunehmen? Senden Sie einfach ein E-Mail an wizards@swissonline.ch und Sie erhalten die Unterlagen und das Anmeldeformular.

Für weitere Fragen oder bei Unkahlheiten kontaktieren Sie uns einfach unter wizards@swissonline.ch oder telefonisch unter 079 407 93 76

Wizards Sports

Wettbewerb

Texträtsel

ırten im Stockwerkeigentum gehört zwingend zu den ıschaftlichen Teilen und somit allen Stockwerkeigen- ı. Am Garten kann deswegen auch kein Sonderrecht äumt werden. Es ist aber möglich, einem Stockwerkei- ıer am Garten oder Gartensitzplatz ein ausschliess- Nutzungsrecht einzuräumen. Damit wird er nicht ümer, kann den Garten aber ausschliesslich nutzen. ıliessliche Nutzungsrechte können auch für Autoab- ıtze oder Dachterrassen eingeräumt werden.

ıliessliches Nutzungsrecht

Regel werden ausschliessliche Nutzungsrechte bereits · Begründung des Stockwerkeigentums ins Reglement

Zu welchem Artikel gehören diese Zeilen?

Antwort:

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Aus Datenschutzgründen dürfen wir die Gewinner/in nicht publizieren.

Einsendeschluss 9.9.2022

Name/Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon:

Mail:

Zu Gewinnen:

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

Bitte senden Sie die Antwort
per Mail: redaktion-oz@oberwinterthur.ch
per Post: Redaktion Oberi-Zytig, Yves Tobler
Alte Römerstrasse 7, 8404 Winterthur

Marktplatz

Schwimmschule Winterthur 052 343 39 40
Kurse im Hallenbad Geiselweid+Michaelschule
Ferien-Schwimmkurse /10 Lektionen Fr. 160.–
www.schwimmkurse.ch

Leiden Sie unter: Heuschnupfen, Allergieen, 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.grünerfaden.ch / 052 508 53 34

Elternbildungskurse, Esther Meier
Lehrgang Spielgruppenleiterin
www.spielgruppen-winterthur.ch
LEAD-Weiterbildung.ch, 052 232 09 54

Entspannt Eltern sein…
Beratung für Paare und (werdende) Eltern. Coaching und Lerncoaching für Erwachsene, Jugendliche & Kinder. Autogenes Training und Hypnose für Gross und Klein.
Jennifer Sobania, Münzgasse 2, 8400 Winterthur
www.entspannt-eltern-sein.ch, 077 507 18 98

Steiner Antik- und Bauernmöbel
Restauration und Verkauf
Wiesendangerstrasse 108, 8404 Stadel
Tel. 052 337 15 88, www.antik-stadel.ch

Knatsch beseitigen?
Tanner Mediation & Paarberatung
Praxis am Bäumli
Rychenbergstr. 179 052 520 76 20

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

---

www.formoso-musik.ch
Musik für Ihre Feier Tel. 078 803 99 31
info@formoso-musik.ch

Sozial Dienste

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 54 00
- Pro Infirmis, Tel. 058 775 25 25
- Alltag- Budget- und Rechtsberatung, Metzgasse 2, Tel. 052 212 15 20
- Dargebotene Hand Tel. 143
- Frauen-Nottelefon 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

- Krankenmobilienmagazin, 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, Bleichestr. 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
  Beratungsangebot und aktuelle Daten unter: www.zh.ch/kjz-winterthur
  Mütter- und Väterberatung:
  Terminvereinbarung: 052 266 90 90 / Beratungstelefon: 052 266 90 00
  - Quartiertreff Wöschüsli, Grabenackerstrasse 32, Beraterin: Denise Solenthaler
  1. + 3. Freitag des Monats 13.30—15.30 Uhr (mit Voranmeldung), 15.30–16.30 Uhr (ohne Voranmeldung)
  2. + 4. Freitag des Monats 09.00—11.00 (mit Voranmeldung)
  - Kindergarten Hegi, Reismühleweg 48
  Jeden Mittwoch des Monats 14.00—15.00 Uhr (mit Voranmeldung), 15.00—16.30 Uhr (ohne Voranmeldung)
  Über unser aktuelles Beratungsangebot informieren Sie sich bitte auf unserer Homepage:
  www.zh.ch/kjz-winterthur
- Paar- und Familienberatung, Mediation, Merkurstrasse 23, Tel. 052 213 90 40
- Fachstelle OKey & KidsPunkt, Opferhilfeberatung und Kinderschutz, St. Gallerstrasse 42, 052 245 04 04
- Kinderbetreuung in Tagesfamilien
  Tagesfamilien Winterthur-Weinland vermittelt Betreuungsplätze und unterstützt die Tagesfamilien in ihrer Betreuungsaufgabe. www.tfww.ch
  Eine Tagesfamilie ist meldepflichtig, wenn sie gegen Entgelt mindestens ein Kind wöchentlich während mindestens 25 Stunden betreut.
  Wenn das bei Ihnen der Fall ist, melden Sie sich bitte bei Tagesfamilien Winterthur-Weinland,
  Telefon 052 203 08 00 oder E-Mail info@tfww.ch

Recht

- Evangelischer Frauenbund Zürich efz, Rechtsberatung Winterthur, Wartstrasse 5/2. Stock
  www.vefz.ch, 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, www.frauenzentrale-fzw.ch

---

Partnerschaft

Frau 71 suecht es Gspänli, m, um mitenand d`Freizit z`verbringe, wie wandere, uusflüg, ässe, etc. 079 489 16 43

Impressum

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

Auflage
12'350 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
Walter Hartmann, Pia Carla Valentini

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:	vakant
Vize-Präsident:	Thorsten Summer
Kassier:	Patrick Brunner
Oberi-Magazin:	Dieter Müller, Yves Tobler
Homepage:	Thorsten Summer
Aktuar:	Marina Reichmuth
Events:	Andi Müller

www.oberwinterthur.ch

Die Oberi-Zytig wird durch die Fachstelle Soziale Stadtentwicklung unterstützt.

Stadt Winterthur

In eigener Sache

Erscheinungsdaten und Termine der Oberi-Zytig

Nummer	Redaktionsschluss	Erscheinungsdatum
244	19.08.2022	29.09.2022
245	14.10.2022	24.11.2022
246	06.01.2023	09.02.2023
247	17.03.2023	27.04.2023
248	26.05.2023	06.07.2023

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 Ortsverein 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 langjährigen 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

Bestelltalon Solidaritätsabo der Oberi-Zytig 2022 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

Hutter Dynamics AG
8404 Winterthur
hutterdynamics.ch

Hutter Dynamics AG Schaffhausen
8207 Schaffhausen
hutterdynamics.ch

Grüze Markt
Winterthur

coop
Für mich und dich.

Montag–Samstag
8.00–20.00 Uhr

coop | Inter Discount – Einkaufen wie es dir gefällt | coop bau+hobby | IMPORT PARFUMERIE | coop restaurant | Schuh- & Schlüsselservice | coop vitality

PUNKTE-BON

10x Superpunkte auf Ihren Einkaufsbetrag mit der Supercard.

Gültig vom 7.7. bis 30.7.2022

2 063924 992941

Einlösbar in Ihrem Coop Supermarkt Winterthur Grüze Markt.
Bon an der Kasse abgeben und persönliche Supercard vorweisen. Bon nur einmal einlösbar. Nicht kumulierbar mit anderen Bons.
Nicht gültig für: Spirituosen/Aperitifs, Raucherwaren, Geschenkkarten/eVoucher, Erlebnisboxen, Reka-Card, Vignetten, gebührenpflichtige Kehrichtsäcke, Gebührenmarken, Depotgebühren, Leergut, Telefonkarten, Gesprächsguthaben, Lose, Lotto/Toto, Ticketverkauf, Zeitungen/Zeitschriften, Baby-Anfangsmilch, Tragtaschen, Internetshop, eingemietete Shops, Tchibo Sortiment, Raritäten & Bordeaux Primeurs, Hauslieferdienste, Liefergebühren, Mietgeschäfte, Ersatzteile, Reparaturen, Dienst-/Serviceleistungen, Fotoservice.

coop
Für mich und dich.