

## Ökumenischer

### Weltgebetstag

### Taiwan - Ein Land, das es offiziell nicht gibt

Rund 180 km trennen Taiwan vom chinesischen Festland. Doch es liegen Welten zwischen dem demokratischen Inselstaat und dem kommunistischen Regime in China. Die Führung in Peking betrachtet Taiwan als abtrünnige Provinz und will es «zurückholen» – notfalls mit militärischer Gewalt. Nach politisch sehr bewegten Zeiten mit vielen Machtwechseln sieht sich Taiwan heute als souveräner Staat, wird aber nur von wenigen Ländern der Welt als solcher anerkannt und hat seit 1971 auch keinen Sitz mehr in der UNO. Als Spitzenreiter in der Chip-Produktion ist das High-Tech-Land für Europa, die USA sowie für die gesamte Weltwirtschaft bedeutsam. Seit Russlands Angriffskrieg auf die Ukraine kocht auch der Konflikt um Taiwan wieder auf.



Die Hauptstadt Taipeh hat 3,5 Mio. Einwohner:innen auf einer Fläche so gross wie der Kanton Zug. Photo by Frolda on Unsplash

### Land der Gegensätze

Die Hauptinsel des 23 Millionen Einwohner:innen zählenden Pazifikstaats ist etwas kleiner als die Schweiz. Schroffe Gebirgszüge wechseln mit sanften Ebenen und Sandstränden. Über 100 kleine Korallen- und Vulkaninseln bieten einer reichen Flora und Fauna Lebensraum. Bis ins 16. Jahrhundert war Taiwan ausschließlich von indigenen Völkern bewohnt. Dann ging die Insel durch die Hände westlicher Staaten sowie Chinas und Japans. Heute beherbergt Taiwan eine vielfältige kulturelle und sprachliche Mischung. Nur etwa 2% der Bevölkerung gelten als Indigene.

Taiwan ist ein fortschrittliches Land mit lebhafter Demokratie. Gerade die junge Generation ist stolz auf Errungenschaften wie digitale Teilhabe, Meinungsfreiheit und Menschenrechte. Der hektische Alltag in den Hightech-Metropolen wie der Hauptstadt Taipeh ist geprägt von Leistungsdruck, langen Arbeitstagen und steigenden Lebenshaltungskosten.

### Weltgebetstag 2023 aus Taiwan

Taiwanische Christinnen haben Gebete, Lieder und Texte für den Weltgebetstagsgottesdienst verfasst. «Ich habe von eurem Glauben gehört», heißt es im Bibeltext Eph 1,15-19. Die Frauen haben darüber nachgedacht, wie dieser Glaube in ihrem Alltag gelebt und für andere sichtbar wird. Ihre «Glaubensgeschichten» offenbaren das selbstlose Engagement vieler Frauen für ihre Familien, für gesellschaftlich benachteiligte Frauen, für verletzliche Menschen und auch für die Umwelt.

### Kollekte - Zeichen weltweiter Frauensolidarität

Der Weltgebetstag ist eine weltweite ökumenische Solidaritätsbewegung. Gemäss dem Motto «informiert beten – betend handeln» teilen wir miteinander Lebens- und Glaubenserfahrungen. Mit der Kollekte der Feiern tragen wir dazu bei, dass alle in Würde leben können. Unter www.wgt. ch finden Sie Detailinformationen.

### Gottesdienst zum Weltgebetstag: Freitag, 3. März 2023 um 19.30 Uhr in der katholischen Kirche St. Marien

Die Frauen aus dem kleinen Land Taiwan laden uns ein, daran zu glauben, dass wir diese Welt zum Positiven verändern können – egal wie unbedeutend wir erscheinen mögen. Mit ihnen wollen wir für das einstehen, was uns gemeinsam wertvoll ist: Demokratie, Frieden und Menschenrechte. Anschliessend an die Feier sind Sie zu einer Tasse Tee und Gebäck eingeladen.

Der «Dorflade Oberi – bio & fair» wird Produkte aus fairem Handel verkaufen.

Silvia Patscheider



### Yoga und Spiraldynamik®

VAMEA yoga and more 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



## **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

## Ihr kompetenter Haustechnik-Profi aus der Nachbarschaft



### STÄHLI • HAUSTECHNIK • AG

SANITÄR + HEIZUNG + LÜFTUNG + SOLARANLAGEN

Gewerbestrasse 6 8404 Winterthur Tel 052/242 82 00 Fax 052/242 03 73

www.staehli-haustechnik.ch

## teppich+resten shop operi





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

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

Di. Mi 13.30-17.30 Uhr

PVC Outrois

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

### Ein Blitz-Fondue -

Kann auch gemütlich sein, weil wir alles für Sie vorbereitet haben Nur noch Brot würfeln, Blitz-Fondue aufwärmen und **gemütlich geniessen!** 





## Hausratgeber

## Wohneigentum



### Lohnt sich Wohneigentum weiterhin?

Wohneigentümer können auf goldene Jahre zurückblicken. Mit den rekordtiefen Hypothekarzinsen waren die Wohnkosten tief und die Liegenschaft gewann jedes Jahr an Wert. Mit den Zinserhöhungen im Jahr 2022 hat sich die Ausgangslage verändert. Viele fragen sich deswegen: Lohnt sich Wohneigentum weiterhin?

### Kaufen oder mieten?

Mit den gestiegenen Hypothekarzinsen hat sich der finanzielle Vorteil beim Wohnen in den eigenen vier Wänden reduziert. Die monatlichen Kosten sind aber weiterhin tiefer als bei einem vergleichbaren Mietobjekt. In Zukunft wird der Spareffekt zudem wieder grösser, weil sich die Mieten wegen dem steigenden Referenzzinssatz in den nächsten fünf Jahren um rund 15 Prozent verteuern werden.

Die aktuell hohe Teuerung bietet Hauseigentümern einen zusätzlichen Vorteil. Immobilien sind Sachwerte mit einem realen Wert, im Gegensatz zur Hypothekarschuld. Bei Inflation steigt langfristig der Liegenschaftswert, die Hypothek bleibt aber gleich hoch. Der Eigentümer profitiert von der Inflation, da sich dadurch seine Eigenmittel erhöhen. Wer die Möglichkeit hat, sollte immer noch Wohneigentum kaufen.

### Quo vadis Immobilienpreise?

Experten sind sich uneinig über die Entwicklungen der Immobilienpreise. Einige erwarten weiter steigende Preise, andere warnen vor einer Immobilienblase. Für einen stabilen Immobilienmarkt spricht, dass die langfristigen Hypothekarzinsen nur noch leicht steigen und die Bevölkerung weiter zunehmen wird.

Letztes Jahr haben sich in Oberwinterthur die Preise für Einfamilienhäuser um 5 Prozent und für Eigentumswohnungen um 4 Prozent erhöht. Für dieses Jahr prognostiziere ich bei Einfamilienhäusern nochmals leicht steigende Preise. Die Nachfrage nach dem eigenen Haus ist weiterhin hoch und das Angebot tief. Bei Eigentumswohnungen erwarte ich dagegen eine längere Vermarktungsdauer und bei älteren Wohnungen oder bei Objekten an peripherer Lage können die Preise auch moderat zurückgehen.

Neben den finanziellen Vorteilen bieten die eigenen vier Wände zudem Sicherheit und Unabhängigkeit. Wohneigentum bleibt weiterhin eine gute Wahl, auch für die nächsten Jahre.

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

Ralph Bauert, Geschäftsführer Hauseigentümerverband Region Winterthur







## **SAWIN**

## Internationale und nationale Wettkämpfe nehmen wieder Fahrt auf

Wettkämpfe im vergangenen Jahr 2022 haben Mut gemacht. Im Sommer war SAWIN mit einem Show Auftritt am RTF anwesend, im Oktober reisten SAWIN-Athleten nach Plovdiv (Bulgarien) und zwei Wochen später nach Göteborg (Schweden), und schliesslich folgten zahlreiche Athletinnen aus Schweden und der Ukraine unsere Einladung, und nahmen im November am traditionellen Herbst Cup in Winterthur teil.

### Ein Rückblick - Swedish Cup 2022



Am Donnerstag, 20. Oktober ging die Reise über Kopenhagen nach Göteborg. Flurina zum Beispiel war schon sehr gespannt auf Schweden, für sie war es das erste Mal. Als wir ankamen, wurden wir von eiskaltem Wetter überrascht. In mehrere Schichten gehüllt und mit brandneuen Mützen, besichtigten wir aber trotzdem als erstes die wunderschöne Stadt Göteborg und verköstigten uns in einem indischen Restaurant. Für die beiden Schreiberlinge dieser Zeilen fand der Ausklang dieses ersten Tages im Pool – und wie könnte es auch anders sein – in der Sauna statt.

Der nächste Tag begann mit einem leckeren Frühstück und danach einer sehr informativen Bus-Boot Tour durch die Strassen und über die Gewässer der Stadt. Wer ist schon einmal mit einem Bus ins Wasser gefahren und konnte damit eine Rundfahrt darauf machen? Den restlichen Nachmittag verbrachten wir im Stadtteil Haga. Dort gab es viele kleine Gassen und Läden mit Souvenirs. Am Abend machten wir uns auf die Weiterreise nach Vänersborg. Dort wurden wir mit einem Car abgeholt, der uns zu einem schönen Hotel direkt am See brachte. Inzwischen war es schon recht

spät geworden, wir besprachen noch kurz Einzelheiten für den morgigen Wettkampf und das war's dann auch schon für diesen Abend.

Darja Stukalina, Juna Meyer, Flurina Wirth (v.l.n.r.) am Wett-kampf in Schweden, Oktober 2022, mit Trainerin und Betreuer/Innen.

Wir erwachten mit einem Kribbeln im Bauch, die Nervosität kam langsam auf. Für Frisur und Make-up brauchten wir länger als geplant. Schnell die Koffer packen, für das Frühstück blieben bloss ein paar Minuten, und ab in den bereit stehenden Car, der uns zu der riesigen Sporthalle brachte. Der Wettkampf begann für uns sehr früh, darum mussten wir uns auch gleich aufwärmen.

Juna: «Ich wurde erst so richtig nervös, als ich vor der Bühne stand. Auch wenn ein Element leider nicht funktionierte, so war ich doch mit meinem Auftritt relativ zufrieden. Ich spürte die Unterstützung im Team und sogar die schwedischen Athleten waren so nett und kamen nach meiner Kür zu mir, um mir zu gratulieren.»

Flurina: «Meine Kür lief nicht ganz so wie erhofft, jedoch bin ich stolz auf mich, dass ich es bis zum Schluss durchgezogen habe. Das motiviert mich umso mehr, beim nächsten Wettkampf besser zu sein. Alles in allem nehme ich schöne Erinnerung mit nach Hause.»

Darja turnte eine nahezu perfekte Kür. Sie fasziniert uns jedes Mal aufs Neue. Wir hatten das Gefühl, dass der Wettkampf sehr schnell vorbei ging, denn schon kurz darauf war die Rangverkündigung. Juna freute sich über ihren zweiten Platz, Flurina verpasste wegen ärgerlichen 0.05 Punkten den dritten Rang denkbar knapp, und Darja bestätigte mit dem 1. Platz ihre Formstärke.

Für uns war es eine tolle Erfahrung und wir hatten eine wunderschöne Zeit in Schweden. Wir freuen uns auf jeden nächsten Wettkampf, den wir mit SAWIN besuchen dürfen. (für SAWIN, Juna und Flurina)

### Herbst Cup 2022 – 19. November 2022 in Oberwinterthur

Als letzter Wettkampf der Saison war dieser Anlass für den Verein SAWIN das Tüpfchen auf dem i. Dass selbst in diesen Zeiten wieder über 50 Athletinnen und Athleten nach



Winterthur gekommen sind, ist für eine Randsportart wie Aerobic Gymnastics bemerkenswert. Davon eine stattliche Zahl Sportlerinnen aus Schweden und der Ukraine.

In zwei Leistungsstärken und total 10 Kategorien sind die Athletinnen angetreten. Einige Kategorien fanden ohne Schweizer Beteiligung statt. In der Königsklasse der Seniorinnen Level 1 feierte die Lokalmatadorin Darja Stukalina wie zuvor schon in Schweden einen Sieg, der 3. Platz in der gleichen Kategorie ging an Noemi Lieske. Aber auch bei den Talents (Andressa Schläpfer, 2. Platz), Juniors Level 1 (Flurina Wirth, 1. Platz; Eliane Metzger, 4. Platz) und Age Group (Vitalina Vosnjak, 2. Platz; Juna Meyer, 4. Platz) sind Athletinnen von SAWIN auf den vorderen Rängen.

Spannend für das Schweizer Publikum waren auch Darbietungen in Kategorien, für die es in der Schweiz leider oft zu wenig Athletinnen gibt: Trios und Aero Dance mit 3, respektive 5 oder mehr Athletinnen. Und dann wäre hier noch die Kategorie Mixed Pair, wofür in der Schweiz in der Regel die männliche Hälfte fehlt. Nicht so an diesem Wettkampf: Cora Christen und Nikolaj Stukalin zeigten zum ersten Mal ihre Kür und ernteten dafür nicht nur eine Goldmedaille als einziges Mixed Pair auf dem Platz, sondern auch viel Applaus vom Publikum.

Für weitere Infos über Aerobic Gymnastics und SAWIN: Daniela Stukalina, Tel: 078/748 47 45, eMail: <a href="mailto:sawin@bluewin.ch">sawin@bluewin.ch</a> oder schauen Sie auf www.sawin.ch vorbei.



## Frauenchor Oberi

## «The music´s always there in your heart»

So lautet der Titel eines der drei Lieder, welche wir am Silvester Gottesdienst in der Kirche St. Arbogast vortrugen. Die wunderbare Melodie klingt immer noch nach.

Zusammengefasst handelt der Text davon, wie alles vergeht, der Morgen wird bald zum Abend, der Frühling bald zum Herbst, jede Erinnerung verblasst, und die Jugend wird zu einer Zeit, an die man sich erinnert. Was immer bleibt und wie Magie ist, ist die Musik, die in unseren Herzen bleibt.

John Milford Rutter, (\* 24. September 1945 in London) ist der Komponist dieses Liedes.

So endete das Chor Jahr mit unserem Auftritt am Silvester Gottesdienst, ein würdiger Abschluss, meine ich.

Zuvor, am Montag, 19. Dezember, feierten wir unsere Chorweihnacht, Da das Kirchgemeindehaus St. Arbogast bekannter Weise wegen Umbaus geschlossen ist, fanden wir «Unterschlupf» im Pfarreizentrum St. Marien, wo wir überaus grosszügig und freundlich willkommen geheissen wurden. An dieser Stelle bedanken wir uns ganz herzlich.

Mit wiederum einer sehr schönen Dekoration wartete unsere Vizepräsidentin Anita auf. Bei Kerzenlicht sassen wir Sängerinnen gemütlich zusammen, sangen Weihnachtslieder, hörten weihnachtliche Geschichten und lauschten den herrlichen Klängen des Trios HarfPan, mit unserer Präsidentin Marianne Stutz an der Harfe und den beiden Panflötisten Hans Ruedi Baur und Paul Meyer. Sie gehören traditionsgemäss schon zu unserer Weihnachtsfeier.

Wie immer gab's dann die belegten Brötchen, Tee und abschliessend süsses Gebäck aus den Küchen einiger unserer Sängerinnen.

Viele helfende Hände tragen jeweils zum guten Gelingen dieses feierlichen Abends bei. Allen gebührt an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön. Schön, dass es euch gibt, und schön, dass wir zusammen singen in unserem Frauenchor Oberi, der seit 1878 besteht und somit 145 Jahre alt ist.

Vreni Hegglin

## Reformierte Kirche

### Sanierung Kirchturmglocken, Osterzeit

### Sanierung der Kirchturmglocken im Februar 2023

Die Glocken der reformierten Kirche St. Arbogast in Oberwinterthur sind in die Jahre gekommen. Die alten, birnenförmigen Klöppel schlagen einen relativ grossen Bereich der Glocke an. Dies strapaziert die Glocken und verursacht metallisch klingende Anschlaggeräusche mit hohen Obertönen, die unangenehm wirken. Moderne, leichtere und formoptimierte Klöppel sollen für Abhilfe schaffen. Im Zusammenspiel mit der bereits 2012 installierten Läutanlage erwarten die Experten eine massiv verbesserte Klangqualität und verminderte Schallemissionen. Die Sanierung der Klöppel findet während den Sportferien vom 6. bis 17. Februar 2023 statt. Während der Arbeiten bleiben die Glocken stumm.



Bildquelle: Reformierte Kirche Oberwinterthur

#### Schrittweise Sanierung der Glocken

Mit dem Ersatz der Läutanlage wurde vor zehn Jahren bereits ein erster Grundstein für eine wissenschaftlich überprüfbare Läutetechnik gelegt. Mit der damals installierten Regelung können die Glocken heute besser intoniert werden als früher. Nun folgt der Klöppelersatz. Es ist geplant, in einem dritten Schritt im Jahr 2024 die Glockenmechanik zu revidieren.

Vier der sechs Glocken sind über 100 Jahre alt. Der Glockenstuhl stammt aus dem Jahr 1911. 1977 wurde das Geläut um zwei Glocken erweitert. Die Sanierungsarbeiten werden von der traditionsreichen Firma Rüetschi AG, einer 650 Jahre alten Aargauer Glockengiesserei, durchgeführt.

### Osterzeit, Passionszeit und Spiritualität

### **Exerzitien im Alltag**

Möchten Sie mit anderen zusammen sich auf den Weg nach Ostern machen? Sehnen Sie sich danach, in der Passionszeit regelmässig innezuhalten und zur Ruhe zu kommen? Spüren Sie das Verlangen nach Orientierung und mit sich selbst und mit Gott in Berührung zu kommen? Die Exerzitien zum Thema «Halt an! Wo läufst du hin?» können Ihnen helfen, Ihre Schritte zu verlangsamen. Der Unkostenbeitrag beträgt Fr. 40.00. Fragen gerne an Barbara Amon, 052 242 10 77 (Dienstag - Donnerstag), barbara.amon@reformiert-winterthur.ch.

#### Wann & wo:

St. Peter und Paul

Dienstags 28.2.-28.3.2023, 14.00 Uhr. Begleitung: Brigitte Poggiolini, Anni Rickenbacher.

Mittwochs 1.-29.3.2023, 19.30 Uhr. Begleitung: Barbara Amon, Stefan Staubli, Michael Weisshar.

### St. Urban

Donnerstags 2.-30.3.2023, 19.30 Uhr. Begleitung: Astrid Knipping, Peter Koller, Irena Widmann



Bildnachweis: Max Hunziker, «Halt an, wo läufst du hin?» 1955 © Verlag am Eschbach, Eschbach, Rechtsnachfolge:
Ursula Kunz, Zürich

### Osterzeit in der Kirche St. Arbogast Passionsandachten

2., 3., 4., und 5. April 2023 jeweils 19 Uhr

**Besinnung am Gründonnerstag 6. April 2023, 11 Uhr** Die Zeiten der Gottesdienste erfahren Sie auf refkircheoberi.ch

### reformierte kirche oberwinterthur

### Highlights, Wiedereröffnung Kirchgemeindehaus

### Highlights aus der Agenda der reformierten Kirche Oberi

Alle Angebote ausführlich und aktuell auf refkircheoberi. ch/agenda

### Spaghetti-Essen 1. März und 5. April 2023 Hegi

Austausch, Kontakte und Spaghetti geniessen im Mehrzweckraum Reismühleweg 48. Erwachsene Fr. 7.00, Kinder und Jugendliche Fr. 5.00, bis 6 Jahre gratis. Anmeldungen bis vorhergehenden Montag an hegi@reformiert-winterthur.ch oder 052 242 14 43.

### Weltgebetstag 3. März 2023 19.30 Uhr Pfarreizentrum St. Marien

Jährlich wird in über 170 Ländern der Gottesdienst zum Weltgebetstag gefeiert. Die Liturgie wird jedes Jahr von christlichen Frauen aus einem anderen Land zusammengestellt.

### Einführung Erziehungskurs LoA 4. März 2023 8.30-12.00 Uhr Zentrum am Buck

Lösungsorientierte Pädagogik für den Alltag für Eltern und Pädagog:innen. Vertiefungskurse am 1. und 15. April 2023. Anmeldung bis 20. Februar 2023 an zentrumambuck@reformiert-winterthur.ch oder 052 242 14 43.

### Bring- und Holtag für Baby- und Kleinkinderartikel, 25. März 9.00 – 11.30, Zentrum am Buck

Möchten Sie weitergeben, was sie selbst nicht mehr gebrauchen können? Suchen Sie neue Lese – oder Bilderbücher? Ungebrauchte Spielsachen gegen spannende, neue tauschen? Wir heissen Sie herzlich willkommen, Artikel gratis zu bringen und zu holen.

Annahme: Mo 20.3., Di 21.3., Fr 24.3. jeweils 9 -11 Uhr; Do 23.3. 14 -16 Uhr: gut erhaltene, gebrauchsfähige Artikel, sauber und in gutem Zustand für Kinder bis ca. 5 Jahre.

### Bildquelle: Ref. Kirche Oberwinterthur



### Regelmässige Angebote für Austausch, gemeinsames Wirken und gemütliche Runden

- Montag: Bibel am Montag, Einstieg jederzeit. 15.45-17 Uhr. Kontakt: regula.schmid@reformiert-winterthur.ch
- Montag: Cafeteria Zentrum am Buck. 9-11 Uhr.
- Donnerstag: Kreativgruppe. 14-16 Uhr. Kontakt 052 242 14 43.
- Donnerstag: Cafeteria Zentrum am Buck. 14-16 Uhr.
- Freitag: Französisch für Erwachsene. 14-15 Uhr oder 15.15-16.15 Uhr. Kontakt Tel. 052 246 01 81.

#### Save the date!

### Wiedereröffnung reformiertes Kirchgemeindehaus 12.-14. Mai 2022

Bald, bald ist es soweit: Der Einzug ins Kirchgemeindehaus in Oberi steht bevor! Wir feiern mit einem grossen Fest für Klein und Gross am Samstag, 13. Mai 2022. Das Haus wird ab dann wieder als Begegnungszentrum für Oberi und die Kirchgemeinde offenstehen.



Bildquelle Ref. Kirche Oberwinterthur

Das Gerüst ist abgebaut, und auch innen nimmt es Form an. Die Bauarbeiten laufen nach Plan. Bereits ist die schöne gewölbte Holzdecke des grossen Saals wieder sichtbar.

## Physiotherapie

## Beinkraft und Gleichgewicht

### Testen Sie mit praxiserprobten Tests ihre Beinkraft und ihr Gleichgewicht

Sie sitzen gerade am Tisch und lesen die Oberi – Zytig. Gute Entscheidung.

Bleiben Sie unbedingt sitzen und stellen Sie sich vor, wie Sie spontan aufstehen würden und ein Glas Wasser holen. Brauchen Sie ihre Hände dazu? Geht es auch ohne stützen der Hände?

Im Alltag stehen wir Xmal pro Tag auf. Meist bleiben Sie nicht stehen, sondern gehen anschliessend einige Schritte. Bewegungsübergänge machen wir oft unbewusst. Solange dies der Fall ist – können Sie diesen Artikel überspringen.

Wenn Sie doch noch weiterlesen, erfahren Sie, warum wir Physiotherapeuten solch banale Bewegungen beobachten, meist sogar unbemerkt von unseren Kunden. Diese Bewegungsabläufe geben uns Hinweise auf ihre Beinkraft und ihr Gleichgewicht.

Führen Sie diese Bewegungen nicht mehr so geschmeidig aus, dann prüfen wir genauer, um unsere Beobachtung bestätigen und messbar zu machen.

Wie machen wir das? Mittels evidenzbasierten standardisierten Tests.

In diesem Artikel stelle ich Ihnen zwei solcher Test vor. Führen Sie im Anschluss an diesen Beitrag die Tests selber durch. Es lohnt sich – zu wissen wo Sie stehen.

## Test für die Beinkraft mit dem 30 Sekunden Sitz-Stand test

#### Material:

Stuhl ohne Armlehne normale Sitzhöhe ca 43cm. Wenn die Höhe ihres Stuhles leicht davon abweicht, ist dies kein Problem. Wichtig für die erneute Testung ist nur, dass sie immer den selben Stuhl verwenden.

Der Stuhl steht an einer Wand um zu verhindern dass er wegrutscht.

### Ausführung:

Vom Sitz in den Stand kommen ohne die Hände zum stützen zu gebrauchen.

So viele male Aufstehen wie möglich

innerhalb der 30sec und immer wieder komplett absitzen. Gezählt wird die Anzahl komplett aufgestandenen Wiederholungen innerhalb der 30sec. Wenn die letzte Ausführung mehr als bis zur Hälfte aufgestanden ist – wird diese noch dazugezählt.

Folgende Normwerte existieren für ältere Erwachsene laut einer Studie von Rikli and Jones, 1999 und 2013.

Alter	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Frauen	15	15	14	13	12	11	9
Männer	17	16	15	14	13	11	9



Sie sind fitter als diese Normwerte? Dann probieren Sie es auf einem Bein aus.

### Test für das Gleichgewicht mit dem Einbeinstand

### Material:

Sie brauchen dazu nur eine Stoppuhr.

### Ausführung

Augen geöffnet und Hände in den Hüften eingestützt. Die Zeit wird gemessen, sobald der eine Fuss den Boden nicht mehr berührt, und wird gestoppt, sobald dieser den Boden wieder berührt oder eine Hand weg von der Hüfte geht

Normwerte aus Springer et al, 2007

Alter	20-40	40-50	50-60	60-70	70-80	80-90
Offene Augen	43 Sek.	40 Sek.	38 Sek.	28 Sek.	18 Sek.	7 Sek.
Geschlossene Augen	10 Sek.	7 Sek.	5 Sek.	3 Sek.	2 Sek.	1 Sek.



Genau wie die Tests können Sie diese Ausführungen auch für ihr Training nutzen.

Verbessern Sie ihre Beinkraft und ihr Gleichgewicht! Mit diesen Übungstipps gelingt es.

### Übung für die Beinkraft: Sitz-Stand

Sitzen Sie vorne auf dem Stuhl, stehen Sie, ohne die Hände zu gebrauchen auf, und setzen sich kontrolliert wieder hin.

#### Intensität und Anzahl Wiederholungen

 3x 12 Wiederholungen in einer Intensität, dass sie mässig ausser Atem kommen aber immer noch sprechen können.

#### Einfachere Versionen - wenn dies zu schwierig ist

- Zuerst mit stützen der Hände
- Stellen sie ihre Füsse in Schrittposition.

### Steigerungsmöglichkeit - wenn dies zu einfach ist

- Kniebeuge ohne Stuhl dahinter, maximal tief gehen, so dass sie wieder aufstehen können.
- Einbeinige Kniebeuge

### Übung für das Gleichgewicht

Stehen vor einer stabilen Haltemöglichkeit. Wenn Sie über keinen Handlauf verfügen, üben Sie vor der Küchenablage oder dem Waschbecken. Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bei und heben dann das andere Bein ab.

### Intensität und Anzahl Wiederholungen

- Bauen Sie diese Übungen in ihrem Alltag ein, zum Beispiel beim Kochen, warten auf den Zug.
- 5x/Tag während 30sec üben.

### Einfachere Versionen - wenn dies zu schwierig ist

- Tandemstand: Ein Fuss direkt vor den anderen stellen, so dass Ferse und Zehen sich berühren und stehen bleiben.
- Enger Stand: Füsse so nahe wie möglich zusammen stellen, dass sie sich berühren und stehen bleiben.
- Ein Fuss auf ein Schemel stellen und so stehen bleiben.

### Steigerungsmöglichkeiten - wenn dies zu einfach ist

- Hochkommen in Zehenstand
- Augen schliessen
- Oberkörper drehen
- Arme vor- und zurück bewegen.

Und haben Sie die Tests gemacht? Ihr Wunsch ist es Ihre

Beinkraft und das Gleichgewicht zu verbessern, dann machen Sie die Übungen, die ich Ihnen gegeben habe, regelmässig. Führen Sie die beiden Tests nach einem Monat nochmals durch, und schauen Sie, wie sich Ihre Werte verbessert haben.

Sie wollen mehr erfahren, wie Sie Kraft, Gleichgewicht und Koordination trainieren können, dann ist mein selbstentwickeltes Trainingskonzept Moleva© das richtige für Sie. In diesem Programm trainieren wir gemeinsam in der Gruppe genaue diese 3-Säulen. Mit dem Ziel ihren Alltag zu erleichtern.

Mehr über das Programm Moleva© erfahren Sie unter: www.moleva.ch

Mein Team und ich unterstützen Sie gerne. Ihre Monika Leuthold, Inhaberin Physiotherapie Oberwinterthur

PS: In der übernächsten Ausgabe Nr. 248 im Juli, stelle ich Ihnen einen Test «Sicherheit bei Richtungswechsel im Gehen» vor.



Römerstrasse 176 | 8404 Winterthur

052 551 34 00

info@physiotherapie-oberwinterthur.ch



### www.schlafpunkt.ch

Sulzerallee 65 8404 Winterthur / Neuhegi Tel. 052 214 30 90

### Ihre Schlafexperten in Winterthur

Umfangreiches Sortiment & Expertenberatung rund um das Thema Schlafen. Unser Angebot umfasst:

#### **Boxspring-Betten**

Betten, Matratzen u. Lattenroste (von Top Marken) Kissen & Duvets auch für Allergiker & "Schwitzer" Service-Angebote: Schlafberatung, Wasserbetten-Service, Rückenvermessung uvm.

## «Faszination Gebäudetechnik»



Eine Leidenschaft, die sich bei Liridon Mulaj (28, Projektleiter) seit seiner Ausbildung zum Elektroinstallateur stark entwickelt hat.

Seit mehr als 10 Jahren ist er in der Elektrobranche tätig und hat während dieser Zeit die Vielfalt und die technischen Möglichkeiten im Baugewerbe erfahren dürfen.

### «...das Erschaffen seiner eigenen 4 Wände sollte positiv in Erinnerung bleiben...»

Mit dieser Einstellung plant und führt Herr Mulaj gemeinsam mit unserem Team die Elektroarbeiten für unsere Kundschaft aus.

Dabei stehen Grundsätze wie die Einhaltung von Terminen und Abmachungen, die Übersicht der Kosten sowie eine passende Lösung für die unterschiedlichsten Bedürfnisse im Vordergrund.

### «...Um die Herausforderung auf dem Bau zu meistern, braucht es starke Partner...»

Aus eigener Erfahrung weiss er, wie wichtig es ist, sich auf Profis verlassen zu können.

«Ich freue mich mein Knowhow tagtäglich einsetzen zu können und dabei die Wünsche unserer Kunden zu verwirklichen.»

Gerne unterstützen wir auch Sie in Ihrem Bauvorhaben und freuen uns auf eine Kontaktaufnahme.

Stefan Danev Geschäftsführer Hürzeler Schafroth AG Elektro- & Sicherheitstechnik AG Ohrbühlstrasse 93, CH-8409 Winterthur Tel. +41 58 810 05 08, www.huerzeler-schafroth.ch



## Quellenhof-Stiftung

### Neuer Song «Safe with me»

Gemeinsame Erarbeitung des Songs im Workshop.



Q-Arts der Quellenhof-Stiftung produzierte in Zusammenarbeit mit der Schweizer Sängerin DANA und dem Produzenten Dave Demuth das Lied «Safe with me». In einem kreativen Workshop erarbeiteten Jugendliche aus den sozialpädagogischen Wohngruppen des T-Home mit Musikerinnen und Musikern gemeinsam diesen neuen Song, der das Thema «Sicherer Ort» widerspiegelt.

Das T-Home der Quellenhof-Stiftung umfasst zwei sozialpädagogisch betreute Wohngruppen und bietet für Jugendliche ab 13 Jahren ein zweites Zuhause, die aufgrund schwerwiegender Belastungen und Verhaltensauffälligkeiten nicht in ihrer Familie bleiben können. Der Aufenthalt im T-Home ist darauf ausgerichtet, die Jugendlichen und ihre Familien zu unterstützen, damit sie die Lebensanforderungen selbstständig bewältigen können.

#### Wo ist dein sicherer Ort?

Auf diese Frage gibt «Safe with me» Antwort, auf gefühlvolle und zarte Weise mit der wunderschönen Leadstimme der Sängerin DANA. Der Songtext wurde anhand von Tagebucheinträgen der Jugendlichen des T-Home zum Thema «Safe Place» erarbeitet. Anschliessend wurden die Texte an einem gemeinsamen Wochenende verdichtet, mit Inputs und Austausch zum Thema «Safe Place» ergänzt und dann an einem Tag im Studio erarbeitet. Marcel Spiess, Leiter von Q-Arts, bringt jahrelange Erfahrung als Musiker mit und begleitete die Jugendlichen durch den ganzen Kreationsprozess. Er ist Co-Geschäftsführer der Quellenhof-Stiftung und hat bereits zahlreiche kreative Projekte durchgeführt.

#### **DANA**

Die 25-jährige Bielerin wurde im September 2022 zum «SRF 3 Best Talent» gewählt. Mit ihrer ehrlichen und leidenschaftlichen Art und ihrer wunderbaren Stimme öffnet die Singer/Songwriterin in ihren Liedern ihre Seele und ihr Herz. Deshalb ist sie die perfekte Leadstimme für den Song «Safe with me».

#### «Safe with me» hören

Der Song ist auf allen gängigen Musikplattformen wie Spotify und YouTube Music veröffentlicht. Hören Sie rein und überzeugen Sie sich selbst vom wunderschönen Song dieser jungen Musikerinnen und Musikern.

Weitere Infos zu den Kunstprojekten der Quellenhof-Stiftung finden Sie unter www.q-arts.ch

Mehr über die Quellenhof-Stiftung: www.quellenhof-stiftung.ch

Sidonia Hämmig, Mitarbeiterin Kommunikation

Das Cover des Songs «Safe with me».



## **Tennis**

# TennisClub

### TC Oberi – Ausblick 2023



Bald schon ist der Frühling da... und dann dauert es auch nicht mehr lang bis die neue Tennissaison startet. Ab April wird auf den vier Plätzen der Anlage Wallrüti beim Ortsausgang Richtung Seuzach wieder gespielt. Der **KidsDay** ist für den **22. April** zusammen mit dem Eröffnungsanlass und anschliessendem Apéro vorgesehen. Am KidsDay können Kinder ab 4 Jahren **kostenlos** erste Erlebnisse mit dem Tennisball sammeln. Alle die auf den Geschmack kommen oder sich bereits fürs Tennis entschieden haben, können ab Mai an wöchentlichen Tenniskursen teilnehmen.

Erstmalig ist in 2023 eine **neuformierte Damenmannschaft** im Interclub am Start und ab Juni wird der TC Oberi Hauptspielort der Regionalen Winterthurer Stadtmeisterschaften. Wer im Jahr 2023 einen Anlass plant, findet im gemütlichen **Clubhaus Wallrüti** mit seinem **Platzangebot für bis zu 50 Gästen** und funktionsfähiger Infrastruktur (vollausgestattete Küche, Bar, WLAN, TV- und Musikanlage, Cheminée, etc.) eine ideale Gelegenheit dafür. Bei Interesse bitte einfach über unsere Homepage www.tcoberi.ch Kontakt aufnehmen.

Wir freuen uns sehr auf euch ©









## Aus dem Leben

### Wer A sagt...



«Bitte wenden»

«Wer A sagt, muss auch B sagen» wurde früher oft als Formel in der Erziehung angewendet und manifestiert sich heute bei Entscheidungen im Erwachsenenleben. Bedeutet es doch, dass man konsequent ist, auf dem Weg bleibt und so sein ursprünglich erdachtes Ziel erreicht. Ich halte mit Kurt Haberstich dagegen: «Wer nicht auf der Strecke bleiben will, muss hin und wieder vom Weg abkommen». Oder anders formuliert, wer A sagt, sollte bei sich ändernden Umständen zumindest Alternative B oder C in Betracht ziehen.

Kennen Sie das aus Ihrem Leben? Haben Sie sich auch schon einmal in einer unangenehmen Situation befunden, die darauf gründete, dass Sie einen Entschluss gefasst haben, früh bemerkt haben, dass Ihnen dieser möglicherweise nicht gut tut und nur deshalb am Vorhaben festgehalten haben, weil Sie ursprünglich mal ja zu etwas gesagt haben, das anfänglich logisch, gut oder aber sinnvoll geklungen hat? Vielleicht wäre jetzt der richtige Zeitpunkt, ein ernsthaftes Gespräch mit Ihren Eltern zu führen.

In meiner täglichen Arbeit erlebe ich oft Paare oder Eltern, die sich genau in dem eingangs erwähnten Zitat gefangen fühlen. Absprachen haben sich zu einem Zeitpunkt X richtig angefühlt und dann kam das unvorhersehbare Leben. Die Entscheidung wurde zur Last und alle weiteren, darauffolgenden Entscheidungen, führten dem falschen Weg entlang bis man sich in einer Sackgasse befindet, aus der man kaum mehr rauskommt. Die gefühlte Hilflosigkeit wirkt zermürbend und man traut seinen eigenen Entscheidungen nicht mehr, da sie ja verantwortlich dafür sind, wo man heute steht.

Eine mögliche Lösung für dieses Problem, haben zumindest die Autofahrenden unter uns, seien wir ehrlich, bereits mehrfach gehört. Eine selber gewählte Stimme – sei es eine männliche, eine weibliche oder ganz kreativ, die Stimme des Darth Vader aus Star Wars – lässt aus ihrem Navigationssystem verlauten: «Bitte wenden».

Beim Autofahren einfach so akzeptiert, scheint es im Leben etwas komplexer. Warum eigentlich? Albert Einstein hat bereits früh festgestellt, dass es an Wahnsinn grenzt, immer wieder das Gleiche zu tun und ein anderes Ergebnis zu erwarten

Je nach Vorliebe, kann man in einer solcher Situation darüber sinnieren, was in der Kindheit falsch gelaufen sein könnte oder ob man in der Biographie ein noch nicht erkanntes Trauma erlitten haben könnte. Sie können aber auch einfach versuchen, die Situation einzuordnen. Wie viel Zeit bleibt mir um den gefühlt richtigen Weg zu finden? Was brauche ich dafür? Und wer kann mich dabei unterstützen? Werfen Sie das Navi vorsichtshalber nicht gleich aus dem Auto. Und dann wenden Sie!



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.

## Gesundheit

### Lästiger Husten

Einen lästigen Reizhusten im Zuge eines grippalen Infektes kennen wir alle. Zur Zeit ist er wieder allgegenwärtig hörbar. Was sind die Ursachen und was gibt es für sinnvolle Massnahmen?

Husten ist grundsätzlich ein normaler Reflex der Atemwege, quasi ein Abwehrmechanismus unseres Körpers zum Schutz und zur Reinigung der Atemwege. Husten kann auch eine Reaktion auf eine Reizung der Atemwege beispielsweise durch Rauch sein. Sogenannte Hustenrezeptoren befinden sich nicht nur in der Luftröhre und den Bronchien, sondern auch im äusseren Gehörgang, in den Nasennebenhöhlen und im Rachen. Das heisst, Entzündungen in diesen Bereichen können ebenfalls Husten auslösen, ohne dass die Bronchien betroffen sind. Husten kann jedoch auch auftreten als Reflex bei einer Erkrankung eines anderen Organsystems, beispielsweise des Herz-Kreislaufsystems, oder bei einem Reflux des Magens.

Ein akuter Husten plagt uns leider oft während bis zu vier Wochen. Dauert der Husten länger oder ist der Auswurf gelb-grün oder blutig, ist eine Abklärung angezeigt. So können beispielsweise schwere Hustenanfälle, welche uns mitten in der Nacht aus dem Schlaf reissen, oder anfallsartige Atemnot Zeichen eines nicht entdeckten Asthmas sein. Auch eine COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) kann sich mit Atemnot und Husten zeigen. Meist tritt der Husten jedoch infolge eines viralen Infektes auf, sei es durch ein Erkältungsvirus, Grippevirus oder SARS-CoV-2. Erst in der Folge können sich manchmal Bakterien ansiedeln und zum Beispiel eine bakterielle Bronchitis oder Lungenentzündung auslösen.

Oft wird bei grippalen Infekten oder bei einer Grippe zu kombinierten sogenannten Grippemitteln gegriffen, welche rasche Linderung und erholsamen Schlaf versprechen. Oft sind diese Produkte nicht gut verträglich mit anderen ärztlich verordneten regelmässig einzunehmenden Medikamenten. Auch macht es aus fachlicher Sicht mehr Sinn, die aktuellen Symptome einzeln und zielgerichteter anzugehen.

Beim Symptom Husten wird oft unterschieden zwischen Husten mit Sekret und reinem Reizhusten. Oft ist der Husten in den ersten Tagen trocken, Sekret wird später durch die Entzündung gebildet. Insbesondere bei Kindern ist zu beachten, dass Husten sehr oft durch Sekret verursacht wird, welches aus der Nase über den Rachen abfliesst. Grundsätz-



lich gilt deshalb auch bei Husten, vorerst die Symptome der Nase zu behandeln.

Unter den chemischen Hustenmitteln gibt es solche, welche helfen, zähen Schleim zu verflüssigen und dadurch das Abhusten erleichtern. Andererseits gibt es Wirkstoffe, welche das Hustenzentrum im Gehirn dämpfen und dadurch den Hustenreflex zu unterdrücken versuchen. Am bekanntesten ist dabei Codein. Im Zuge der Aufhebung der Swissmedic Liste C (apothekenpflichtige Liste) wurden die meisten Hustenreizstiller rezept- oder dokumentationspflichtig, da sie einerseits ein Suchtpotential bergen, andererseits oft nicht zielführend sind.

Ist es nicht auch eine Gelegenheit, vorher an alte Hausmittel und pflanzliche Arzneimittel zu denken, welche teilweise etwas in Vergessenheit geraten sind? Meist kennen wir die pflanzlichen Hustenmittel vor allem in Form von Bronchialund Hustentees. Diese haben auch den Vorteil, dass wir uns neben der eigentlichen Wirkung auch genügend Flüssigkeit gönnen und unsere Schleimhäute feucht halten. Pflanzen werden jedoch in verschiedensten Darreichungsformen angeboten. Da wir in Arzneiplanzen oft verschiedene wirksame Bestandteile finden, ist auch die Wirkung oft vielfältig.

Zur Linderung eines lästigen Hustenreizes können wir beispielsweise Arzneipflanzen einsetzen, welche Schleimstoffe enthalten. Diese bilden auf der gereizten Schleimhaut im-Mund- und Rachenraum eine Art Schutzfilm, können aber über Reflexe auch die Bronchialschleimhaut beruhigen. Als schleimstoffhaltige Pflanzen werden bei Husten Eibischwurzel oder -blätter, Spitzwegerichkraut, Isländisches Moos, Malvenblätter bzw. -blüten oder Lindenblüten eingesetzt.

Andere Pflanzen können den Bronchialschleim verflüssigen und helfen beim Abtransport. Dazu zählen unter anderem die bekannten Hustenpflanzen wie die Efeublätter oder die Wurzeln von Primeln oder Süssholz. Das Abhusten unterstützen auch die intensiv riechenden ätherischen Öle der Eucalyptusblätter, von Anis- und Fenchelfrüchten, Thymiankraut und Kiefernnadeln oder von Ravintsara, sei es beim



Inhalieren oder Einreiben. Die ätherischen Öle haben meist vielseitige Wirkungen gegen Krankheitskeime oder Entzündungen.

Etwas krampflösend wirken Efeublätter, Lindenblüten, Primel-, Süssholzwurzel und Thymiankraut.

Einige als typische Hustenpflanzen bekannte Arzneipflanzen wie Efeublätter, Isländisches Moos, Spitzwegerichkraut oder die Süssholzwurzel helfen gegen die Entzündung auf der Bronchialschleimhaut.

Gute Unterstützung einerseits in der ganz frühen Phase eines Virusinfektes, aber auch zum Verhindern einer zusätzlichen bakteriellen Infektion, bieten antimikrobiell wirksame Pflanzeninhaltsstoffe von Efeublättern, Kapuzinerkressenkraut, schwarzer Rettichwurzel, Thymiankraut und der afrikanischen Geranienwurzel (Pelargonium sidoides). Extrakte davon bewähren sich besonders bei Bronchitis. Zum Vorbeugen haben sich auch Sonnenhut und Cistrose bewährt.

Wie immer gilt «Vorbeugen ist besser als Heilen». Dazu können wir neben den bekannten Schutzmassnahmen und den erwähnten Arzneipflanzen mit einer gesunden und ausgeglichenen Ernährung beitragen. Interessanterweise konnten sogar auf der Schleimhaut der Bronchien Rezeptoren für Bitterstoffe nachgewiesen werden, vernachlässigen wir also auch unsere bitteren Wintersalate nicht.

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.

RUDOLF STINER SCHULE Maienstrasse 15, 8406 Winterthur, Telefon 052 202 19 97 sekretariat@rssw.ch, www.rssw.ch

Ich wünsche Ihnen gesunde und sonnige Wintertage Dorothea Staub-Helg
Eidg. dipl. Apothekerin
Spezialisierung Atemwegsapotheke medinform®
Fähigkeitsausweis FPH in Phytotherapie
Römer-Apotheke, Oberwinterthur

#### Quellen:

- https://www.smartermedicine.ch/de/top-5-listen/ paediatrie (gelesen 23.11.22)
- https://primary-hospital-care.ch/article/doi/ phc-d.2021.10329 (gelesen 23.11.22)
- Heinz Schilcher, Leitfaden Phytotherapie, Urban&Fischer, 2016

### Natürliche und schmackhafte Nahrung für ein gesundes und glückliches Hunde & Katzen Leben!

Abwechslungsreiche hochwertige Feucht -& Trockennahrung, Leckerli, Nahrungsergänzung, Barf- und Pflegezubehör von einem Schweizer Familienunternehmen.

Als Willkommens Geschenk für Neukunden.

### Gutschein CHF 20.00

Das Angebot ist gültig bis 21. April 2023 Bei einer ANiFiT Produkte-Bestellung ab CHF 60.—

Profitieren Sie jetzt und lösen Sie Ihren Gutschein bei mir ein. Sie erreichen mich persönlich, telefonisch, per Mail oder WhatsApp.

#### ANiFiT Fachberaterin - Gabriela Sturzenegger

Rychenbergstrasse 305 – 8404 Winterthur 052 242 31 87 – 079 695 60 18 info@anifit-beratung.ch www.gesundes-tierfutter.ch

Dieser Gutschein ist nicht kumulierbar mit anderen Gutscheinen/oder Vergünstigungen Gilt nur für Neukunden von ANIFIT und nur einmal pro Haushalt.

NWW.RSSW.CH

PS. Gutschein kopieren und verteilen erwünscht! Für jede Weiterempfehlung erhalten Sie einen Spezialrabatt.







### **HOLZ AUF MASS**

www.zehnder-handel.ch



### Herzlich willkommen

Wir bereiten unsere Produkte mit viel Liebe zu und setzen alles daran, dass du dich bei uns wohl fühlst. Wir verwöhnen dich mit hausgemachten Leckereien und überraschen dich immer wieder mit neuen Kreationen.



Reichhaltiges Frühstück auf Bestellung

Barbara Reinhart-Strasse 20 8404 Winterthur kafitheodor.ch Tel. 052 245 13 13 Öffnungszeiten Mo bis Fr 9.00–18.00 Uhr So 9.30–14.00 Uhr

**cyc** winterthur *quellenhof* stiftung



## Chor Wiesendangen



### Dreams of Music





Der Gemischte Chor Wiesendangen plant im September 2023 zwei grosse Konzerte, wieder unter der Leitung unseres hervorragenden Dirigenten Alexander Seidel. Diesmal singt der Chor bekannte Film- und Musicalmelodien, wie etwa Bohemian Rapsody, You're The One I Want, I Am Still Standing, Memory und versetzt damit den einen oder anderen ins Träumen.

Möchten Sie gern mitsingen? Dann melden Sie sich bitte unter info@chor-wiesendangen.ch an und kommen Sie zu den Proben. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.chor-wiesendangen.ch.

### **Probenstart:**

Dienstag, 21. März 2023, 20.00 Uhr, Singsaal Schulhaus Wyberg, Wiesendangen

### Konzerte:

23. und 24. September 2023

Wir freuen uns immer über neue Sängerinnen und Sänger und werden Sie im Chor herzlich aufnehmen.



Flachdach Steildach Spenglerei Dachservice

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

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

Seit über 50 Jahren Ihr Kundenmaler und Farbenverkäufer

Für sämtliche Malerarbeiten, Fassadenrenovationen, Farbenverkauf, Mischservice und vieles mehr....



www.malerfeusi.ch



Ihr freier SUBARU-Spezalist

## Sichere Zukunft in Freiheit



Marco Graf Maschinenmechaniker, KMU-Unternehmer, 1983



Gabriella Gisler-Burri
Juristin, 1962



**Jan Ehrbar** Gärtner, Landwirt, 1993



Pascal A. Werner
Gastronom, 1984

## in den Kantonsrat

svp-winterthur.ch

Am 12. Februar:

# Liste 1 wählen!



Jahlu andante Tageszentrum

## andante

Das Tageszentrum andante bietet seit 2013, Menschen mit Hirnverletzung eine geregelte Tagesstruktur und feiert sein 10-jähriges Jubiläum am:

11. März 2023, Samstag von 13 bis 16 Uhr

Programm:

13.00-14.00: Begrüssungsrede und Vorträge 14:00-16.00: Bistro, Shopverkauf und Live-Musik

Wir freuen uns am Tag der offenen Tür Sie begrüssen zu dürfen!

Tageszentrum andante

Ida-Sträuli-Str. 75, 8404 Winterthur, +41 52 550 50 10, tageszentrum@andante.ch

hirnverletzung-zuerich.ch





## Pfarrei St. Marien

## Ferien in Murten JUBLA

### Ein Angebot (nicht nur) für Seniorinnen und Senioren

Sind Sie über sechzig - oder auch etwas drunter? Mögen Sie fröhliche Gemeinschaft?

Vielleicht sind dann unsere Seniorenferien etwas für Sie. Vom 17.-23. Juni 2023 verreisen wir ins wunderschöne mittelalterliche Städtchen Murten. Unser Hotel «Murtenhof und Krone» mit Blick auf den Murtensee verspricht eine feine Küche und einen gefüllten Weinkeller. Die Umgebung von Murten lädt zu Entdeckungen, Spaziergängen und kleinen Wanderungen ein. Das Grosse Moos, der Mont Vully und Avenches sind da nur einige Stichworte. Natürlich werden wir auch das eine oder andere Mal per Schiff den Murten-Neuenburger- und Bielersee befahren. Die Abende verbringen wir mit Spiel und Spass. Und natürlich ist immer Zeit für ein eigenes Programm und eigene Ideen.

Im Hotel geniessen wir Einerzimmer (falls gewünscht natürlich auch Doppelzimmer) mit Halbpension. Das Zmittag wird individuell auf den Ausflügen eingenommen.

Geleitet werden die Ferien von einem Viererteam, das im letzten Jahr die Première gut gemeistert hat: Giovanni Schäfli ist für diejenigen unter uns zuständig, die noch richtig gut zu Fuss sind. Er ist aber auch musikalisch unterwegs, und Film- und Fotokamera gehören zu seiner täglichen Ausrüstung. Silvia Haller ist im Vorfeld für Administratives zuständig und freut sich in den Ferien auf Spielbegeisterte. Marianne Güntensperger schaut, dass sich alle rundum wohlfühlen, und Claudia Gabriel hält die organisatorischen Fäden zusammen.

Bis anhin waren wir eine eher kleine Gruppe, was aber auch den Vorteil hat, dass wir «fascht e Familie» wurden. Vielleicht haben Sie Lust, unsere Ferienfamilie zu vergrössern? Selbstverständlich gilt dieses Angebot für alle, unabhängig davon, ob Sie der Kirche verbunden oder eher fern sind.

Falls dieser Artikel Ihr Interesse geweckt hat, melden Sie sich gerne im Sekretariat St. Marien unter 052 245 03 70 bei Silvia Haller oder holen Sie einen Flyer im Vorzeichen der katholischen Kirche. Bei der Anmeldung gilt «De Gschnäller isch de Gschwinder» Wir freuen uns auf neue Gesichter!

Für das Team:

Claudia Gabriel, Seelsorgerin im Alterszentrum Oberi



### Liebe Mädchen, Liebe Buben

Wer hat Lust am Samstagnachmittag Abenteuer zu erleben? Wir sind im Wald, Singen, Basteln und vieles mehr. Wir freuen uns wenn du auch mal vorbei kommst!

Und wisst ihr was, am 9. September feiern wir ein riesiges Fest! Alle Infos dazu kommen noch, wir sind gerade fleissig am Organisieren.

Bis bald im Wald JUBLA Oberwinterthur





GMBH

#### IHR TREUHANDPARTNER FÜR:

BUCHHALTUNG • STEUERERKLÄRUNGEN REVISIONEN • ERBRECHT STEUERBERATUNG • FIRMENGRÜNDUNGEN

Tel. 052 316 36 00 www.ahl-treuhand.ch

Winterthur Henggart
Neumarkt 15 Ifang 1b

Mitglied TREUHAND SUISSE



### Hier trifft man sich im Dorf!

Seit rund 15 Jahren ist das Kaffee Augenblick, mitten im alten Dorfzentrum Oberwinterthur, ein beliebter Treffpunkt für Jung und Alt. Seit dem 12. November 2022 führt es Doris Staub. Sie übernahm den Betrieb von Regula Kägi, welche diesen fünf Jahre als Nachfolgerin von Silvia Wanzenried führte.

### Kleine Kulinarik gibt es immer

Das Kaffee ist jeweils von Donnerstag bis Montag ab 8.30 Uhr geöffnet. Doris sorgt dafür, dass es neben frischen Gipfeli und feinen Kuchen auch Herzhaftes aus der Küche gibt. Hier lässt es sich prima mit einem leckeren Frühstück in den Tag starten. Ein Rührei oder ein stärkendes Müesli, wie auch die anderen kleinen Köstlichkeiten, werden jeweils frisch zubereitet. Täglich steht entweder ein saisonales regionales Tagesgericht oder eine Suppe aus der kleinen Küche im Angebot.

Das *Kaffee Augenblick* wird im Einfraubetrieb von Doris geführt und eine Vorbestellung vereinfacht die Organisation – dies steht einem spontanen Besuch mit Essen jedoch nicht im Wege.

### Die Kultur kommt nicht zur kurz

Unterschiedliche kulturelle Veranstaltungen, welche seit der Entstehung des Kaffee Augenblick Programm sind, führt Doris Staub weiter. So finden in regelmässigen Abständen Anlässe wie Lesungen oder Konzerte statt, und das Kaffee Augenblick wird als Galerie mit Wechselausstellungen von Kreativ-Schaffenden genutzt. Sie finden die geplanten Anlässe im Schaukasten rechts neben der Eingangstüre unter «Veranstaltungshinweise».

### Im engeren Rahmen

Möchten Sie unter sich als Gesellschaft zusammen sein, feiern, etwas besprechen, sich als Verein treffen oder eine Sitzung abhalten - je nach Wunsch und Möglichkeit wird gerne darauf eingegangen, auch ausserhalb der Öffnungszeiten. Auch für eine Trauerfeier bieten die stilvollen Räumlichkeiten des Kaffees einen sicheren Rahmen.





## Ein wichtiger Quartiertreffpunkt

Ob zum Lesen der Zeitung oder zum Schwatz - das Kaffee Augenblick ist der ideale Ort dazu. Hier treffen sich die Oberianer, gezielt oder zufällig. Das Kaffee bietet sich mit seiner lauschigen Lage im Dorfkern von Oberwinterthur an, um Inne zu halten und eine Pause einzulegen. Schnell kommt man miteinander ins Gespräch, oder man trifft alte Bekannte wieder, die man aus den Augen verloren hat.

Bei wärmeren Temperaturen lädt die Gartenwirtschaft ein, die Morgensonne zu begrüssen bis hin den Tag zu verabschieden. Dies bei der Dorflinde und immer unter den strengen Augen des geliebten Dorfkönigs, der mit seinem sanften Plätschern ein liebevoller Begleiter ist.

### Kaffee Augenblick

Doris Staub Hohlandstrasse 1 8404 Winterthur

Telefon: 079 484 03 93 info@kaffee-augenblick.ch

Öffnungszeiten Montag, Donnerstag, Freitag 08:30 - 19:00 Uhr Samstag, Sonntag 08:30 - 17:00 Uhr



Glas ist unsere Leidenschaft - seit Generationen.

T 052 234 30 10 kellerglas.ch

## TV Oberi Faustball

### Zwischenbilanz

## Erfolgreiche Zwischenbilanz zum Jahreswechsel

Nach abgeschlossener Sommermeisterschaft konzentrieren sich die Faustballer des TV Oberwinterthur ab Ende Oktober wie gewohnt auf die Hallensaison.

Während sich die 1. Mannschaft wie üblich am Turnier in Waldkirch mit der Konkurrenz messen konnte, fand das Turnier im Rennweg aufgrund einer zu geringen Teilnehmerzahl leider nicht statt. Alle anderen Teams aus Oberi traten somit ohne Vorbereitungsturnier zur ersten Meisterschaftsrunde an.

In einer stark besetzten NLB startetet Oberi 1 mit dem Ziel 'Klassenerhalt' in die Saison. Nach vier von fünf gespielten Runden hat die Mannschaft sechs Punkte auf dem Konto, womit die Erwartungen deutlich übertroffen wurden. Somit sollte der Verbleib in der NLB mit grosser Wahrscheinlichkeit sichergestellt sein.

Auch in dieser Saison ist der TV Oberwinterthur wieder mit zwei Teams in der 3. Liga vertreten. Die junge Truppe von Oberi 2 hat nach drei Spielen bereits acht Punkte auf dem Konto und mischt somit ganz vorne in der Spitzengruppe mit. Oberi 3 liegt mit fünf Punkten aus vier Spielen aktuell im Mittelfeld der Tabelle. Da noch einige Spiele zu absolvieren sind, können beide Mannschaften an der Schlussrunde noch einen Spitzenplatz sicherstellen. Dabei wird es auch noch zum lange erwarteten, direkten Duell kommen. Die 'Arrivierten' liessen in diesem Jahr dem Nachwuchs den Vortritt in der 3. Liga und starteten deshalb erstmals seit vielen Jahren wieder in der 4. Liga. Dort begannen die

Vertreter von Oberi furios und holten das Punktemaximum aus den ersten drei Spielen. Falls die Mannschaft dieses Niveau auch im neuen Jahr halten kann, liegt ein Spitzenplatz oder sogar der Meistertitel in Reichweite. Zu guter Letzt ist der TVO auch in der Seniorenmeisterschaft vertreten. In der stärkeren Gruppe A belegt Oberi vor der letzten Meisterschaftsrunde den vierten Platz.

Einen äusserst erfolgreichen Start ins neue Jahr erlebten die Faustballer am Berchtoldsturnier in Hettlingen. Oberi nahm sowohl bei den Aktiven als auch



bei den Senioren mit je einer Mannschaft teil und konnte in beiden Kategorien den Turniersieg feiern.

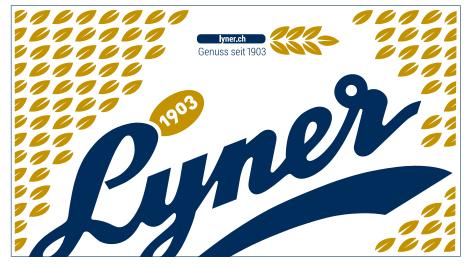
Ebenfalls voll im Gange ist die Meisterschaft bei den Junioren. In diesem Jahr ist der TV Oberwinterthur bei den U10 sowie gemeinsam mit den Wylandfuschtern bei den U14 vertreten. Bisher verlief die Saison für beide Teams noch nicht nach Wunsch und man findet sich im hinteren Teil der Tabelle wieder. An der Schlussrunde im Rennweg in Winterthur besteht für beide Mannschaften noch die Möglichkeit, sich weiter nach vorne zu arbeiten.

Für einen Grossteil der Teams von Oberi stehen somit an den letzten Meisterschaftsrunden entscheidende Spiele auf dem Programm. Es wird entsprechend wichtig sein, auch im Meisterschaftsbetrieb erfolgreich aus der Weihnachtspause zu kommen.

Diese Informationen sowie weitere Berichte und Spieldaten sind auf unserer Homepage unter

www.tv-oberwinterthur.ch zu finden.

Fabio Schiess





## FC Oberi

### Freundschaftsspiel

## Internationales Freundschaftsspiel auf dem Sportplatz Hegmatten

Finland Veteran Team gegen FC Oberi Veteranen-Auswahl lautete am 14. Oktober 2022 die Ansage des Platz Speakers auf der Hegmatten. Tatsächlich liefen die beiden Mannschaften, begleitet von den musikalischen Klängen eines Championsleague-Spiels über den Kunstrasen zum Handschlag ein. Das Spiel kam zustande, weil ein ehemaliger finnischer Gast Namens Veikko Valk während seiner Zeit in Oberwinterthur bei den FCO Veteranen im Schulhaus Guggenbühl mittrainierte. Ursprünglich war dieser Veikko Eishockeyspieler und Trainer und wurde in den 90er-Jahren mit den U-18-Junioren der finnischen Nationalmannschaft als Assistenztrainer Weltmeister. Auf seine Anfrage im Sommer 22, er werde im Herbst mit seinen Veteranen aus Finnland zu uns kommen und ob es möglich wäre, ein Freundschaftsspiel zu organisieren, haben wir uns kurzfristig dazu entschlossen. Dieses Veteranenteam kann sich immerhin als finnischer Meister der Altersklasse Ü70 auf dem internationalen Parkett zeigen. So traf eine 13-köpfige Delegation am Morgen des 14.10.22 in Winterthur ein und bezog im Hotel Wartmann Logis, wo sie vom Schreibenden empfangen wurden.



Feam Oberi Al.n.r. stehend: Olba, Schiri René, Roger, Peter, Alex, Armin cniend: Giorgio, Rolf, Tigi, Ari, Stefano (Cannavaro) Mit den Finnen wurde im Vorfeld schon vereinbart, dass wir 2x 30 Minuten spielen, auf dem halben Kunstrasenplatz mit den kleineren D-Junioren-Toren. Der eigens aus Seuzach engagierte Schiedsrichter René Huber (ehemals Fanionspieler in unserem Eins und auch als Disco-Huber bekannt) leitete den Match souverän und musste keine Unsportlichkeiten rapportieren.

Nach der ersten Halbzeit lagen wir als Heimteam mit 2:0 in Führung. Nach dem Pausen-tee liess bei unserem «fliegenden» Goalie Tigi die Konzentration etwas nach und so erlaubten wir unseren Gästen, auf 2:2 auszugleichen. Auch Cannavaro (Stefano) konnte durch seine fulminanten Vorstösse nichts mehr am Schlussresultat ändern. Nach dem Spiel fand im Clubhausanbau ein gemeinsames Nachtessen statt und auch die wenigen Zuschauer (ehemalige Fussballer und unsere Freunde und Frauen) waren dazu eingeladen.

Im Hegmatten-Stübli wurden wir von Kiosk-Team Roger vorzüglich bewirtet und es wurden unter anderem noch unter den beiden Captains Trikots ausgetauscht. Zudem erfolgte mündlich die Einladung nach Helsinki Ost, wo das Team beheimatet ist, um dort einen Saunabesuch nach dem Fussballspielen gemeinsam zu erleben

Den nächsten Tag verbrachten unsere finnischen Gäste am Rheinfall und am Abend konnten sie, dank der Trainerin der FCW-Damen, Tochter unseres Mitspielers Alex Krysl, welche kurzfristig für unsere Gäste die Tickets für das Superleague-Spiel FCW-GC «organisiert» hat, auf der Schützenwiese den Tag ausklingen lassen. Am Sonntag traten die Vetis aus Finnland die Rückreise nach Helsinki an. Es war ein gelungener Abend mit regem Austausch unter den Spielern und sonstigen FCO-Anhängern. Ein Dank geht an den Hauptverein, der durch einen grossen Zustupf im Rahmen des Budgets, die Kosten für unsere Mannschaft merklich reduziert hat.

Ob wir im Sommer oder Herbst 2023 nach Helsinki fahren, ist noch offen. Wir müssten aber schon eine Delegation von 12-15 Personen zusammenbekommen.

Für die FCO-Veteranen Giorgio Conconi



### Spielgruppen

### Für das Vorschulkind ist das Spielen Lebensinhalt

Eine Spielgruppe ist eine konstante Gruppe von Kleinkindern die sich in regelmässigen

Abständen zum Spielen und Werken drinnen oder draussen trifft.

Alter der Kinder: Ab dem 3. Geburtstag bis zum Kindergarteneintritt – frühere Eintritte sind nach Absprache möglich

**Dauer:** 1 − 2 Jahre an jeweils 1 − 2 Halbtagen pro Woche

Träger: Spielgruppen sind Vereine, sie werden durch die Elternbeiträge finanziert

Auskünfte: Spielgruppen-Fach- und Kontaktstelle, 052 232 09 54 oder www.spielgruppen-winterthur.ch

### Spielgruppen in Oberwinterthur und Hegi / Angebote ab August 2023



### «Oberi Dorf»

### KGH, Hohlandstrasse, Oberwinterthur

Sonja Nagel für alle weiterführenden Informationen:

www.spielgruppe-oberidorf.ch info@spielgruppe-oberidorf.ch

teresa@mttm.ch

078 953 73 71



### «Tabi» Indoor

### Reismühleweg 48 - Hegi

Teresa Thalmann Mo 08:45 – 11:15 Sabina Tahiri, Daniela Thurnhofer & Di & Do 08:45 – 11:15 Teresa Thalmann

Mo & Fr 08:45 – 11:15 www.spielgruppe-hegi.ch



### «NATURpur» wald

Daniela Turnhofer & Teresa Thalmann

### **Lindbergwald - Oberwinterthur**

Suzanne Rieder & Team	Di	09:15 – 13:30	
	Mi	08:30 - 11:45	079 323 44 08
	Do	09:15 - 13:30	www.naturpur-winterthur.ch



### «Hampelmann» Indoor

### Zentrum am Buck 2a - Oberwinterthur

 Christina Seefelder & Sadan Kesen
 Mo/Mi
 08:45 – 11:15

 Christine Anliker
 Di
 14:00 – 16:30

 Do
 08:45 – 11:15

Antonia Volpe & Sadan Kesen Di/Fr 08:45 – 11:15 **www.spielgruppehampelmann.ch** 



### «Knuddelmuus» Indoor

#### Ruchwiesenstr. 10 - Oberwinterthur

Binzhof, Zinzikon - Oberwinterthur

Eveline Zehi Dahero Anissia Zirngast Sarah Winkler Anissia Zirngast

	08:45 - 11:15	Mo
	09:00 - 11:00	Мо
anissia@knuddelmuus.ch	08:45 - 11:15	Di/Do
www.knuddelmuus.ch	08:45 - 11:15	Mi/Fr



### "Wurzelbaum" wald

#### •

Sarah Baumberger & Team	Di	09:30 - 14:00	079 607 72 67
	Do	09:30 - 14:00	www.wurzelbaum.ch

## Wettbewerb

### **Texträtsel**

1 als Reflex bei einer Erkrankung eines anderen Orgstems, beispielsweise des Herz-Kreislaufsystems, of i einem Reflux des Magens.

n akuter Husten plagt uns leider oft während bis zu vochen. Dauert der Husten länger oder ist der Ausw lb-grün oder blutig, ist eine Abklärung angezeigt. nnen beispielsweise schwere Hustenanfälle, welche utten in der Nacht aus dem Schlaf reissen, oder anfalls e Atemnot Zeichen eines nicht entdeckten Asthmas sech eine COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrang) kann sich mit Atemnot und Husten zeigen. Meist tre Husten iedoch infolge eines viralen Infektes auf sei

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 07.04.2023

Strasse/Nr.:
PLZ/Ort:
Telefon:

Mail:

### Zu Gewinnen:

Name/Vorname:

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

iungealtstadt

Bitte senden Sie die Antwort

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





farbpalette.ch Winterthur GmbH

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

malerbetriebe

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

## Marktplatz Sc

## Soziale Dienste

### Schwimmschule Winterthur 052 343 39 40

Kurse im Hallenbad Geiselweid+Michaelschule +Seuzach, 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

### Steiner Antik- und Bauernmöbel

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

Mehr **Lebensqualität** durch innere Stille. **Satyananda Yoga** im Hobelwerk Einsteigerniveau – für alle geeignet Donnerstag 18.00 Uhr 75 Min.

**Start 23. Februar** im Satnam Yogastudio www.satnamstudio.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

### Osteopathische Craniosacral-Therapie

Schmerzfrei im Alltag. Stressbewältigung. Adieu Kopfschmerz. Mehr durchschlafen. Endlich wieder Schuhe binden.

### Ich begleite Sie therapeutisch zu Ihrem Wohlbefinden.

Praxis Michael Kramer, Römerstrasse 232, 8404 Winterthur Zusatzversicherung anerkannt

### Jetzt Termin vereinbaren:

www.michaelkramer.ch info@michaelkramer.ch , **078 219 62 72** 

### 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

- 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

• Familienzentrum Winterthur

Offener Begegnungsort, Cafeteria und Spielzimmer

St. Gallerstr. 50, Tel. 052 212 15 12, www.familienzentrum-winterthur.ch

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—15.00 Uhr (mit Voranmeldung), 15.30—16.30 Uhr (ohne Voranmeldung) 2. + 4. Freitag des Monats 08.00—12.00 (mit Voranmeldung)
- Kindergarten Hegi, Reismühleweg 48, Florine Altorfer-Elbehery

Jeden Mittwoch des Monats 14.00—15.00 Uhr (mit Voranmeldung), 15.00—16.30 Uhr (ohne Voranmeldung) 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

**Pédicure/Fusspflege** bequem bei Ihnen zu Hause von diplomierter Fusspflegerin. Telefon 078 858 79 11

### **Intuitiv & bewusst Malen**

Mal- und bewegungstherapeutische Begleitung | Kurse | Kunst www.salome-schneider.ch Sie kommen alleine nicht mehr weiter?

### Auf zum Tanner!

### **Mediation** · Coaching · Paarberatung

Michael Tanner · Rychenbergstr. 179 052 520 76 20 · info@praxis-am-baumli.ch

## Impressum In eigener Sache

### Oberi-Zytig

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

### Auflage

12'580 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, Lina Tobler, Ruedi Tobler Walter Hartmann, Pia Carla Valentini, Patrick Brunner

#### 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 Óberi) Fr. 25.– (Nur für Ortskreis Oberi ohne adressierte Zustellung)

Marina Reichmuth, abo@oberwinterthur.ch

#### Spenden

Events:

(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

Andi Müller

www.oberwinterthur.ch

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



Erscheinungsdaten und Termine der Oberi-Zytig Nummer Redaktionsschluss Erscheinungsdatum					
Nullillei	Redaktionsschluss	Lischemangsaatum			
247	17.03.2023	24.04.2023			
248	26.05.2023	03.07.2023			
249	18.08.2023	25.09.2023			
250	13.10.2023	20.11.2023			
251	05.01.2024	12.02.2024			

Werden Sie Mitglied im O	rtsverein 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 anfra	agen.
	04 Winterthur oder anmelden per Kontaktformular unter für ihre Unterstützung und freuen uns, Sie bei uns im Orts- 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. 40.- ist dies auf unserem Marktplatz möglich.

1 Spalte, 4 Zeilen (160 Zeichen) Fr. 40.-

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 2023 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





Ob Zahlungs- oder Vorsorgelösungen, Wohneigentumsfinanzierung oder Private Banking: Als regional verankerte Bank sind wir für Sie da. Miteinander finden wir die Lösung, die zu Ihnen und Ihrem Leben passt.

acrevis Bank AG

Schulstrasse 21, Wiesendangen Tel. 058 122 79 54 acrevis.ch

