

KONTAKT

Quartiermagazin **Kreis 8**

Eine Publikation des Quartiersvereins Riesbach

266 / Mai 2023
42. Jahrgang



Lernen

Impressum

Kontaktadresse: kontakt@8008.ch

Redaktion, Administration Urs Frey (UF), Regula Häberli (RH), Tom Hebling (TH), Regula Hug (RHu), Lena Rutishauser (LR), Dorothee Schmid (DS), Wolfgang Wellstein (WW)

Layout Urs Bänninger

Titelbild Tom Hebling

Korrektur Martin Müller

Weitere Mitwirkende Nr. 266 Gina Attinger, Franz Bartl, Svenja Chollet, Christine Dobler Gross, Laura Eigenmann, Julia Graf, Marion Friedrich Honegger, Samuel Kaess, Markus Kick, Anne Kneubühl, Jonas Landolt, Hansjürg Lusti, Liz Mennel, Lorenzo Petrò, Serge Pinkus, Lena Schiller, Irina Simonett, Andrea Syz, Irene Verdegaa

Herausgeber Quartierverein Riesbach, Postfach, 8034 Zürich

Druck Druckerei Ritschard, Schneider Druck AG, 8032 Zürich

Auflage 1500 Exemplare, erscheint 4x jährlich

Die Redaktion freut sich sehr über Ihre Leserbriefe und Beiträge. Sie übernimmt keine Verantwortung für den Inhalt eingesandter Artikel und behält sich vor, Texte zu kürzen oder nicht zu publizieren. Für die publizierten Texte zeichnen die einzelnen Autorinnen und Autoren verantwortlich; die Inhalte müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Nächste Ausgabe Nr. 267

Redaktionsschluss: 28. Juli 2023

Inserate

Kontakt Ueli Meier

076 420 50 50, inserate@8008.ch

Insertionspreise

1/16-Seite (93 x 32 mm) Fr. 50.-

1/8-Seite (93 x 64 mm) Fr. 70.-

1/4-Seite (93 x 128 mm) Fr. 150.-

1/3-Seite (190 x 87 mm) Fr. 180.-

1/2-Seite (190 x 128 mm) Fr. 240.-

Rabatt bei 2 Ausgaben: 10%

Rabatt bei 4 Ausgaben: 15%

Druckunterlagen: Word-Datei, PDF (druckfertig), Bilder als JPG / TIFF

Nachbearbeiten von Inseraten:

Stunden-Ansatz Fr. 100.- Minimal-Betrag Fr. 25.-

Mitgliedschaft Quartierverein

Einzel 35.-/Jahr

Paar/Familie 50.-/Jahr

Firma 80.-/Jahr

nur Kontakt-Abo 35.-/Jahr

Anmeldung an Quartierverein Riesbach, Postfach, 8034 Zürich
oder per E-Mail an mitglieder@8008.ch

QUARTIER RIESBACH

Quartierverein Riesbach

www.8008.ch

info@8008.ch

044 422 81 85

Vorstand und Ressorts

Urs Frey

076 528 35 33

Präsident

praesidium@8008.ch

Marina Albasini

044 381 30 84

Natur und Umwelt

natur@8008.ch

Franz Bartl

079 286 95 94

Genossenschaft Wynegg, Quartierfest

wohnen@8008.ch

Leo Bauer

079 176 08 92

Seefeldfest, Junges Riesbach

achtund@8008.ch

seefeldfest@8008.ch

Steven Baumann

079 593 71 27

Social Media, neue Projekte

info@8008.ch

Claude Bernaschina

043 499 08 53

Mitgliederwesen, Newsletter

mitglieder@8008.ch

Jessamyn Graves

Kinder und Schule

kinder@8008.ch

Cathy O'Hare

Kinder und Schule

kinder@8008.ch

Matthes Schaller

Medien, neue Projekte

info@8008.ch

Martin Schmid

Planung und Verkehr

Protokoll ad interim

verkehr@8008.ch

Beratung für Hausbesitzende

www.8008.ch/wohnberatung.html

Social Media

Folgen Sie uns auf

www.facebook.com/Riesbach

Inserate

Kontakt: Ueli Meier

Adresse: inserate@8008.ch

- 1 Titelseite: Tom Hebting**
- 4 Sitzungsprotokolle Quartierverein**
- 5,6 Rückblick auf die MV des Quartiervereins**
von Liz Mennel
- 6 Frühzeitige Information zur Rad- und Paracycling-WM 24**
von Urs Frey
- 7,8 Liebe Gina, liebe Dorothee**
von Urs Frey

9 – 24 Lernen

- 10 Bogenverein Bowflow**
von Anne Kneubühl
- 11 Draussen in der Natur**
von Irina Simonett
- 12 Museum Mühlerama**
von Julia Graf
- 13 Von Schlangen und Mungos – unterwegs mit Albert**
von Lena Schiller
- 14 OFFENES ATELIER FÜR ERWACHSENE /**
Der Weg zu mehr Kreativität im Alltag mit Kindern
von Andrea Syz
- 15 Atelier für mich und dich**
von Marion Friedrich Honegger
- 16 Kreatives Schreiben als Mittel zur Selbstreflexion**
von Laura Eigenmann
- 17 Senses und Dangeln**
von Arno Gross und Christine Dobler Gross
- 18,19 Vom Lernen beim Tun in der Gemeinschaft**
von Lorenzo Petrò
- 20 «Seefeld-Akt» im Gemeinschaftsraum der**
Siedlung Tiefenbrunnen
von Serge Pinkus
- 21 isi – Weiterbildung ganz anders**
von Hansjürg Lusti
- 22–24 Vielseitig kreativ sein im**
Gemeinschaftszentrum Riesbach
von Markus Kick

25 Prima fürs Klima

- Madame Frigo gegen Food Waste**
von Svenja Chollet
- 26,27 Lebensraum Kulturlandschaft Burghölzli**
Todesfallen für Taubenschwänzchen
von Jonas Landolt
- 28–30 Eingesandt**
Theater aufAkt / Dkore–Upcycling: Neuartiges Innen-
einrichtungs-Konzept / Neues im FACETTES /
Heiterer Hausbesetzer-Roman mit Riesbach-Bezug
- 31 Abschied von Paul Sieber**
von Urs Frey
- 32–35 GZ Riesbach**
Summerbar / Seefeld-Fest/Musigznacht / Jazz im
Seefeld / Stop4Job
- 35 Kinderkarussell**
von Irene Verdegaa
- 40 Letzte Seite**
von Samuel Kaess



Foto Donat Bräm

«Sich zu bilden, heisst lernen zu wollen, wie alles geschieht.»
Epiktet, griech. Philosoph

Stetiges Lernen und Entdecken wollen hält gesund und fit, auch in Riesbach. Um einen Überblick über die vielfältigen Lernmöglichkeiten zu gewinnen, haben wir Sie im Kontakt 265 gebeten, uns Ihre Lernangebote und -erfahrungen mitzuteilen. Und wir sind überwältigt von den facettenreichen Texten, die Sie eingereicht haben. Es sind so viele, dass wir dem Thema eine weitere Ausgabe widmen werden.

Die vorliegende Ausgabe beleuchtet das «Lernen» in Riesbach aus unterschiedlichen Perspektiven – vom spielerischen, fast meditativen Bogenschiessen mit dem Verein «Bowflow» im Schulhaus Kartaus über das achtsame «Entdecken der Natur mit allen Sinnen» im Elefantenbach bis zum «kreativen Schreiben» als Mittel zur Selbstreflexion an der Holbeinstrasse.

Inspirieren Sie sich beim freien Malen und Gestalten im «offenen Atelier» Syz, in der offenen Werkstatt im GZ, beim gemeinsamen Häkeln, Sticken, Stricken, Töpfern und Nähen im «Atelier für mich und dich» am Burgweg oder beim «Seefeld-Akt»-Zeichnen im Gemeinschaftsraum der Siedlung Tiefenbrunnen.

Erkunden Sie die Ess-, Back- und Kochkultur im «Museum Mühlerama», den Park der Villa Patumbah auf einer abenteuerlichen «Dschungelxkursion mit Gärtner Albert» oder das Handwerk des «Senses und Dangelns» mit dem Verein Natur im Siedlungsraum.

Lernen Sie Bedeutsames beim gemeinschaftlichen Tun auf dem «Quartierhof Wynegg», beim Vertiefen Ihres systemischen Beratungs- und Führungshandwerks am «isi» an der Hornbachstrasse oder trainieren Sie Ihre «AquaFitness» im GZ. Viel Vergnügen!

Regula Hug

Sitzungsprotokolle

Vorstandssitzung vom 7. Februar 2023

GZ Riesbach Im Rahmen von «Zürich liest ein Buch» findet am 25. Mai im GZ eine Lesung von Stefan Pörtner aus seinem Werk «Heimatlos» statt. Dem Antrag auf finanzielle und personelle Beteiligung des QVR wird stattgegeben. Die «Lesung am Kaminfeuer» war ein voller Erfolg und hat 80 Besuchende angezogen. Für die musikalische Untermalung sorgte Jérôme Stern. **Riesbach stellt sich vor 2023** An einer ersten Koordinationssitzung wurde das Budget erstellt und es sieht vor, dass der erwirtschaftete Überschuss zur Reduktion der Teilnahmegebühren verwendet wird. Das diesbezügliche Engagement seitens des QVR geht neu von Gina Attinger zu Cathy O'Hare und wird verdankt. Urs Frey schlägt vor, ein Ressort «Vernetzung» in Betracht zu ziehen. **Labyrinth** Im Kontakt wird Termin publiziert für neue Interessentinnen. Die neue Verbindungsperson soll dem Vorstand mitgeteilt sowie die E-Mail-Adresse der entsprechenden Mailbox geändert werden. **Planung und Verkehr** Hauptthema ist im Moment die Schulwegsicherung. Isabelle Sterchi-Pelizzari koordiniert den Austausch, welcher zwischen dem Elternrat, Melanie Serschön, Stadtpolizei Kreis 7/8, und dem QV im Gange ist. **AG Wohnen** Die Ergebnisse des Projektes «Wem gehört Zürich?», welches in Zusammenarbeit zwischen dem QVR und dem Medienportal «Tsüri» bearbeitet wird und die Eigentümerstruktur entlang der ganzen Dufourstrasse untersucht, werden in einer der nächsten Kontakt-Ausgaben veröffentlicht. Daneben werden laufend Informationen zur Bautätigkeit im Riesbach gesichtet. **«LobbyLengg»** In ihrer Koordinationsfunktion für das Netzwerk LobbyLengg sind Martin Schmid, Urs Frey und Herbert Frei (QV Hirslanden) bei den für die Spitallandschaft Lengg Zuständigen im städtischen Amt für Städtebau vorstellig geworden und haben die Sorgen der örtlichen Bewohnerschaft dargelegt. **Vorbereitung MV 2023** Der bisherige Ablauf hat sich bewährt, es wurde festgelegt, wer das Rebmesser erhält. Urs Frey wird durch den Abend führen. In einem Informationsteil soll durch einen Vertreter der AG Verkehr die Idee des «Quartierblock Hornbach» vorgestellt werden, allenfalls kombiniert mit einer konsultativen Abstimmung dazu. Nach den Wahlen und vor dem Dessert wird es eine kleine musikalische Unterhaltung geben. **Info-Anlass zur Rad-WM 2024** Im GZ Riesbach findet eine Veranstaltung spezifisch für den Kreis 8 statt, an welcher die Projektleitung der Stadt sowie die Leitung des Organisationskomitees informieren werden.

Vorstandssitzung vom 7. März 2023

AG Wohnen Geplante Überbauung entlang Bellerive- und Feldeggstrasse Franz Bartl und Urs Frey wurden von der Bauherrschaft zu einer Präsentation eingeladen. Nach Bereinigung der 6 Rekurse wurde die Baubewilligung erteilt. Im Karl Wächter-Areal sollen «keine Luxus-Wohnungen» entstehen. **Forchstrasse** Laut GR Mischa Schiow sind rund um den Hegibachplatz (östlich der Neumünsterkirche) etliche Bauvorhaben im Gange. **Zollikerstrasse** Schräg vis-à-vis der Erlöserkirche entstehen 10 Stadtvillen. Die Abriss- und Bauarbeiten sind im Gange. **AG Ukraine** Beide Projekte «Ukraine meets Wynegg» sowie «Stand with Ukraine – Info-Treffpunkt im GZ Riesbach» laufen weiterhin erfolgreich. Die TeilnehmerInnen sind dankbar. **Kontakt** Die Bildbearbeitung wird als ungenügend betrachtet und die entsprechenden Abläufe werden im Redaktionsteam zu besprechen sein. **Planung und Verkehr** Verschiedene Informationsveranstaltungen finden statt: z.B. zum Umbauprojekt Schulhaus Mühlebach, zur geplanten Wohnüberbauung Rehalp, nördlich der Witellikerstrasse, oder auch zum Stand der Projektierung des Spitalclusters Lengg. Urs Frey wurde vom Immobilienamt des Kantons Zürich zu den Anliegen rund um das Burghölzliareal konsultiert. Bei dieser Gelegenheit erfolgte auch die Information, dass in absehbarer Zeit die Betreuung dieses Gebiets an GrünStadtZürich übergeben wird. Der QVR begrüsst die zu erwartende Klärung der Zuständigkeit. **Natur und Umwelt** Im Bereich der Feuerstelle im Burghölzli Wald wird eine Informationstafel zum umweltverträglichen Verhalten aufgestellt. **Seefeld-Fest** Das Gespräch mit dem Gewerbeverein Seefeld von anfangs Jahr hat entgegen unserer Einschätzung nicht die vermeintliche Klärung gebracht. Der Gewerbeverein teilte per Mail überraschend die Sistierung seiner Teilnahme bzw. Mitwirkung am Fest 2023 mit. Der Vorstand des QVR bedauert diesen Entscheid, nachdem er sich bemüht hat, in mehreren Schritten und mit entsprechenden Angeboten die Unstimmigkeiten auszuräumen. **Varia** *Steuer(nicht)befreiung* Die Situation ist nicht geklärt, wird aber im Zusammenhang mit anderen Quartiervereinen der Stadt zu beurteilen sein. Bis auf Weiteres gilt daher der QVR offiziell als nicht steuerbefreier Verein. Urs Frey empfiehlt, dass sich die «AG Ukraine» Gedanken dazu macht, sich mittelfristig als eigener Verein zu konstituieren. *Madame Frigo neuer öffentlicher Kühlschrank beim GZ Riesbach* Der Kühlschrank gegen Food Waste wird mit einem Apéro eröffnet.

KONTAKT

newsletter

Monatlich aufdatiert zu Veranstaltungen und Nachrichten im, aus und für den Kreis 8.
Die aktuelle Ergänzung zum KONTAKT Magazin in Ihren Händen:
Jetzt abonnieren: newsletter@8008.ch

Ohne Turbulenzen

Rückblick auf die MV des Quartiervereins Riesbach vom 3. April 2023

LIZ MENNEL

Auf dem Weg zur jährlichen Quartiervereins-Versammlung überlege ich mir, wie manchen unbekannten Gesichtern ich im Gemeinschaftszentrum begegnen werde. Ich wohne seit 50 Jahren im Quartier und habe die vielen Veränderungen, Verdrängungen, Verkehrssorgen, aber auch Verbesserungen, Beruhigungen, Begrünungen u.v.m. miterlebt. Mein leises Unbehagen verfliegt im Moment, in dem ich das GZ betrete. Es fühlt sich an wie «Fascht e Familie». Die MV wird rege besucht, Mitglieder und Gäste sind in angeregte Gespräche bei Apéro und Suppe mit oder ohne Würschtli vertieft, der Lärmpegel steigt, die Erwartungen an die MV demnach auch.

Ich beschränke mich in dieser Rückschau auf einige spezielle Geschäfte, da im Kontakt Nr. 265 vom März 2023 die meisten Traktanden schon detailliert erläutert wurden.

Nach der Stärkung eröffnet der Präsident Urs Frey die 128. Mitgliederversammlung des QV Riesbach gewohnt eloquent, versiert und immer mit einer Prise Humor. Diesmal mit einem herzlichen Applaus für die Küche.

Beeindruckt haben mich die dankbaren Worte der Ukrainerinnen und Ukrainer, die sich im Quartier trotz ihrer schwierigen Fluchtgeschichten ein Netzwerk aufgebaut haben, das erfolgreich das Beste aus der fatalen Situation macht, unter aktiver finanzieller und ideeller Hilfe des Quartiervereins. Motto: **Wendstand for Ukraine.**

Jahresrechnung

Sie wird – obwohl keine Boni ausbezahlt werden – einstimmig angenommen. Urs Frey informiert, dass das Filmprojekt über den Bildhauer Paul Sieber eine traurige Wendung genommen hat. Der Protagonist ist im Februar plötzlich verstorben; doch der QV unterstützt das Projekt weiterhin mit einem finanziellen Beitrag.

Zwei Anträge stellt der Vorstand zur Diskussion und er möchte sich von den Mitgliedern das Okay für eine vertiefte Detailarbeit einholen.

**Ausführliche Protokolle unter www.8008.ch/aktuell
Die nächsten öffentlichen Vorstandssitzungen:
4. Juli, 5. September
um 19:30 im GZ Riesbach**

1. Quartierblock Hornbach

Dies ist ein städtisches Pilotprojekt zur Verkehrsberuhigung in den Quartieren. Geplant sind genau umrissene Bereiche, in denen nur vom Rand her mit Tempo 30 hinein und heraus gefahren werden kann – eine Durchquerung der Zone mit ÖV ist nicht möglich. Damit erreicht man eine gewisse Entschleunigung des Verkehrs und gleichzeitig eine gute Unterstützung des Gewerbes. In der Mitte des Gevierts ist ein Begegnungsort angedacht, der von jedem Quartier nach seinen jeweiligen Bedürfnissen gestaltet werden kann. Unser Quartier ist besonders prädestiniert für einen solchen Pilotversuch, finden Vorstand und Verkehrsgruppe und möchten sich dafür bewerben. Der Antrag wird mit grossem Mehr angenommen.

Spätestens jetzt wundere ich mich über den Konsens in dieser Versammlung. Erinnerungen werden wach, Erinnerungen an Mitglieder-Versammlungen der 80/90er Jahre. An hitzig geführte, kontroverse Diskussionen, die schlussendlich durch Ordnungsanträge beendet wurden, um zur Abstimmung zu kommen.

2. Spurabbau Bellerivestrasse

Für die einen ein rotes Tuch, für die andern einen Versuch wert. Auch bei diesem Vorhaben möchte sich der Vorstand von der Versammlung für den Testversuch grünes Licht geben lassen. Eine Sanierung von Untergrund und Belag der Strasse ist ohnehin unumgänglich, zudem entspricht die aktuelle Spurbreite nicht mehr der Norm. Der geplante Versuch will nun die Auswirkungen eines Spurabbaus von vier auf zwei Spuren testen. Der Vorstand ist der Ansicht, dass dieser zwischen Sommer 2023 und März 2024 laufende Test mit Messstellen im ganzen Kreis 8 dazu geeignet ist, die notwendige Klärung zu strittigen Fragen rund um Schleichverkehr, Rückstau und allfällige Zeitverluste zu bringen.

Eine Debatte bleibt auch bei diesem Thema aus, und mit sehr deutlicher Mehrheit wird dem Antrag zugestimmt.

Rücktritte

Wie schon im Kontakt angekündigt, treten **Gina Attinger** und **Dorothee Schmid** aus dem QV-Vorstand zurück.

Gina wird weiterhin im Quartier aktiv bleiben und Dorothee bleibt der Redaktion des Kontakt erhalten. Mit verdientem Lob, einem üppigen Bouquet, Buch und Wein werden die beiden verabschiedet. Ein weiterer Rücktritt gibt es bei den Revisoren:

Kaspar Gabathuler gibt sein Amt zurück und dieses wird durch **Otto Kocsis** neu besetzt. Auch Kaspar Gabathuler wird gebührend mit Dank und Geschenken verabschiedet.

Nun folgt der Höhepunkt der QV-Mitgliederversammlung – die **Verleihung des Rebmessers**: And the price goes to **Christoph Irniger**, Initiator von Jazz im Seefeld. Der Saxophonist und Bandleader hat die Konzertreihe im GZ Riesbach massgeblich geprägt und gibt uns zusammen mit dem Pianisten Jean-Paul Brodbeck eine Kostprobe seines Könnens.



Rebmesser Preisträger Christoph Irniger mit Gina Attinger. Foto: Markus Kick

Die Laudatio hält Gina Attinger, u.a. Präsidentin von Jazz im Seefeld, Harmonien auch beim Schlusspunkt.

Es ist ein stimmiger Abend, der noch bei einem feinen Dessert, Kaffee und anregenden Gesprächen solange weitergeht, bis die letzten Spuren der 128. Mitgliederversammlung des Quartiervereins Riesbach weggeräumt sind.

Frühzeitige Information zur Rad- und Paracycling-WM 2024

URS FREY

Am 11. April lud der Quartierverein via Kontakt und Newsletter zu einem Informationsanlass über die Rad- und Paracycling-Weltmeisterschaft ein. Diese findet erst zwischen dem 21. und 29. September 2024 an zwei Wochenenden und einer vollen Arbeitswoche statt. «Weshalb schon so früh informieren?» Das werden sich viele Riesbächlerinnen und Riesbächler gefragt haben. Jedenfalls hielt sich der Besucherandrang sehr in Grenzen. Dieselbe Frage haben wir uns auch im QV-Vorstand gestellt, als wir vor Weihnachten kontaktiert worden sind. Nachdem wir uns mit Jürg Christen, Programmleiter seitens der Dienstabteilung Verkehr, getroffen hatten, war klar, dass da etwas sehr Grosses auf Zürich zurollt und die Vorlaufzeit von anderthalb Jahren durchaus notwendig ist. Immerhin wird ca. ein Viertel der Stadt während neun Tagen in Beschlag genommen und während drei Werktagen sowie einem Wochenende vom motorisierten Individualverkehr tagsüber weitgehend abgeschnitten. Und fürs Seefeld gilt diese Isolation praktisch für die ganze Zeit vom 21. bis zum 29. September 2024. Der Grund: Die Rennstrecke schneidet den Kreis 8 sowie grosse Teile der Kreise 1 und 7 vom Rest der Stadt ab. Die Versorgung von Läden und Restaurants bedarf einer besonderen Logistik und kann nur nachts und in beschränktem Umfang tagsüber via die Forchstrasse erfolgen. Immerhin sind Querungen der Rennstrecke per Fuss oder Velo möglich und auch die S-Bahn fährt ungehindert. Der oberirdische ÖV wird neu so organisiert, dass innerhalb des betroffenen Gebiets gute Binnenverbindungen bestehen. Klar ist auch, dass in Notfällen die Blaulicht-Organisationen Vorrang haben.

Den Auskunft gebenden Fachleuten vom Organisationskomitee ist es offenbar gelungen, im jetzigen frühen Stadium der Vorbereitung auf die vielen gestellten Fragen recht präzise zu antworten. Jedenfalls konnte die Moderatorin die Stimmung am Schluss mit «Das kommt schon gut!» zusammenfassen. Mehr noch, viele freuten sich auf das ziemlich einmalige Spektakel, zumal ein weit gesitteteres Publikum als an anderen Grossveranstaltungen erwartet wird. Angeregt wurde allerdings auch, dass die Organisatoren sich noch mehr Gedanken machen könnten, wie man der betroffenen Bevölkerung, zum Beispiel mit Gratisfahrten im ÖV, entgegenkommen könnte.

Auch die Quartiervereine der betroffenen Gebiete stellen sich auf den Standpunkt, dass der Sportanlass – der vom Gemeinderat einstimmig gutgeheissen worden ist – sportlich zu nehmen sei. Wir hoffen, dass am Schluss das Positive überwiegt, und versuchen durch Mitdenken und Mitkommunizieren zum guten Gelingen beizutragen. Gerne leiten wir Hinweise, Bedenken und Anregungen aus der Bevölkerung weiter. Diese können aber schon jetzt direkt via info@zurich2024.com deponiert werden. Wir vertrauen auf die Schwarmintelligenz der mitdenkenden Zürcherinnen und Zürcher.

Liebe Gina, liebe Dorothee

Anders als im Bundesrat führt keine lange «Ochsentour» in den Vorstand des Quartiervereins. Aber der Weg dorthin verläuft meist über die Mitarbeit in einer Arbeitsgruppe. In Eurem Fall ist dies das lange Wirken in der Redaktionsgruppe unseres Quartiermagazins. Und da kommt mir wieder der Ochse in den Sinn. Ihr mögt mir den Vergleich mit diesem wenig schillernden Tier verzeihen. Ist er doch ein Kompliment, denn es handelt sich beim Ochsen um ein oft verkanntes Geschöpf, das sich durch grosse Ausdauer und Beharrlichkeit auszeichnet und das den Karren auch dann noch zieht, wenn er mal im Schlamm stecken bleibt. So habe ich Euch beide mehrmals positiv erleben dürfen.

Doch damit genug der tierischen Vergleiche. Du, liebe Gina, hast schon in der Labyrinth-Gruppe mitgemacht, bevor Du im Mai 2006 mit Deinem ersten Kontakt-Editorial in Erscheinung trittst. Da thematisierst Du die vielen Neuzugezogenen und machst gleich Werbung für einen Anlass, welcher diese Menschen in Riesbach willkommen heisst. Als Du dann zwei Jahre später in den Vorstand gewählt wirst, zeichnest Du gemeinsam mit Leuten vom GZ und aus den Kirchen für diese Anlässe mitverantwortlich. Daraus hervorgegangen sind die Grossveranstaltungen der beiden letzten Jahre, welche unter dem neuen Motto «Riesbach stellt sich vor» sehr viel Neuzugezogene und Alteingesessene ins GZ lockten. Vieles mehr leistest Du in der Vorstandszeit: veranstaltest Quartierführungen, hilfst mit, die Website und den Newsletter zu füttern und zu redigieren, fasst die Protokolle für unser Magazin zusammen und bist mir hilfreiche



Gina Attinger. Foto: Tom Hebling

Korrektorin vieler Texte, die ich voreilig aus der Hand gegeben habe. Vor allem aber kann ich auf Dich zählen, wenn ich eine Stellvertretung brauche. Die Aufzählung bleibt lückenhaft und sie klingt zu sehr nach Lückenbüsserin. Das bist und warst Du natürlich nicht. Ich zähle zehn Einleitungen, die Du zwischen 2006 und 2017 fürs Quartiermagazin geschrieben hast. Dahinter stehen mindestens so viele Heftverantwortungen und noch viel mehr recherchierte und geschriebene Artikel. Als studierte Archäologin gründet Dein Wissen zur örtlichen Geschichte und darauf aufbauenden Geschichten im doppelten Wortsinn tief. Wir alle

konnten davon profitieren, auf Quartier-Rundgängen oder als Leserinnen und Leser. In den Vordergrund gespielt hast Du Dich trotzdem nie. Leise, aber bestimmt ist eher Deine Art. Gerne hast Du anderen eine Plattform bereitet, etwa mit der hübschen Edition von Doris Stauffers Kolumnen. 2017 bist Du beim Kontakt «in Pension» gegangen, wie Du das selbst schalkhaft formuliert hast. Und seit einigen Jahren amtest Du als Präsidentin von «Jazz im Seefeld», einem Juwel der örtlichen Kulturagenda. Nun verlässt Du zwar den Vorstand, als vielfach Quartier-Aktive bleibst Du Riesbach jedoch erhalten.



Dorothee Schmid. Foto: zVg.

Und Du, liebe Dorothee? Ab April 2013 taucht Dein Name im Impressum auf. Warm gelaufen in der Redaktionsarbeit verantwortest Du drei Jahre später die Nummer 237 mit dem Themenschwerpunkt «Laufen». Neun Hefte werden es bis dato werden, die unter Deiner Aufsicht Form annehmen. Als ehemalige Deutschlehrerin an der Kanti Bülach bringst Du wichtiges Know-how als Schreiberin und Korrekturleserin ein. Gute Quartierkenntnisse und waches Interesse für die Lokalpolitik bilden weitere Ankerpunkte für die journalistische Tätigkeit. Eine gesunde Portion Neugier ist Deine Antriebsfeder. Voller Lust durchforstest Du unsere alten Protokolle, interviewst und porträtiertest Leute im ganzen Quartier und schautst in örtliche Schulstuben und Arbeitsplätze rein. Immer mehr laufen die Redaktionsfäden in Deiner Hand zusammen. Als entscheidungsfreudige Macherin tust Du Dich hervor. Klar bist Du für die Verbindung zum Vorstand prädestiniert, in den Du 2019 «rutschst». Ein Grossteil Deiner Vorstandszeit fällt in die undankbare Corona-Periode. Trotzdem gelingt es Dir, die Rubrik «Prima fürs Klima» zu etablieren und die kleiner werdende Redaktionsgruppe zusammenzuhalten. Im letzten Jahr lastet gar viel Arbeit auf Deinen Schultern. Verstärkung im Kontaktteam zeichnet sich zwar ab, doch die Neuen brauchen Zeit zur Einarbeitung. So nimmst Du Abschied in Raten; jetzt aus dem Vorstand und in einem Jahr ziehst Du Dich aus der Magazinarbeit zurück. Danke, dass Du so lange noch bei der Stange bleibst. Ich hoffe, es bleibe trotzdem etwas Zeit für Lesen, Jassen oder Bridge. Und sicher dann im nächsten Jahr für die Europa-Fussballmeisterschaft, bei der Du mitfiebern wirst.

Herzlich und alles Gute
Urs und der ganze Vorstand

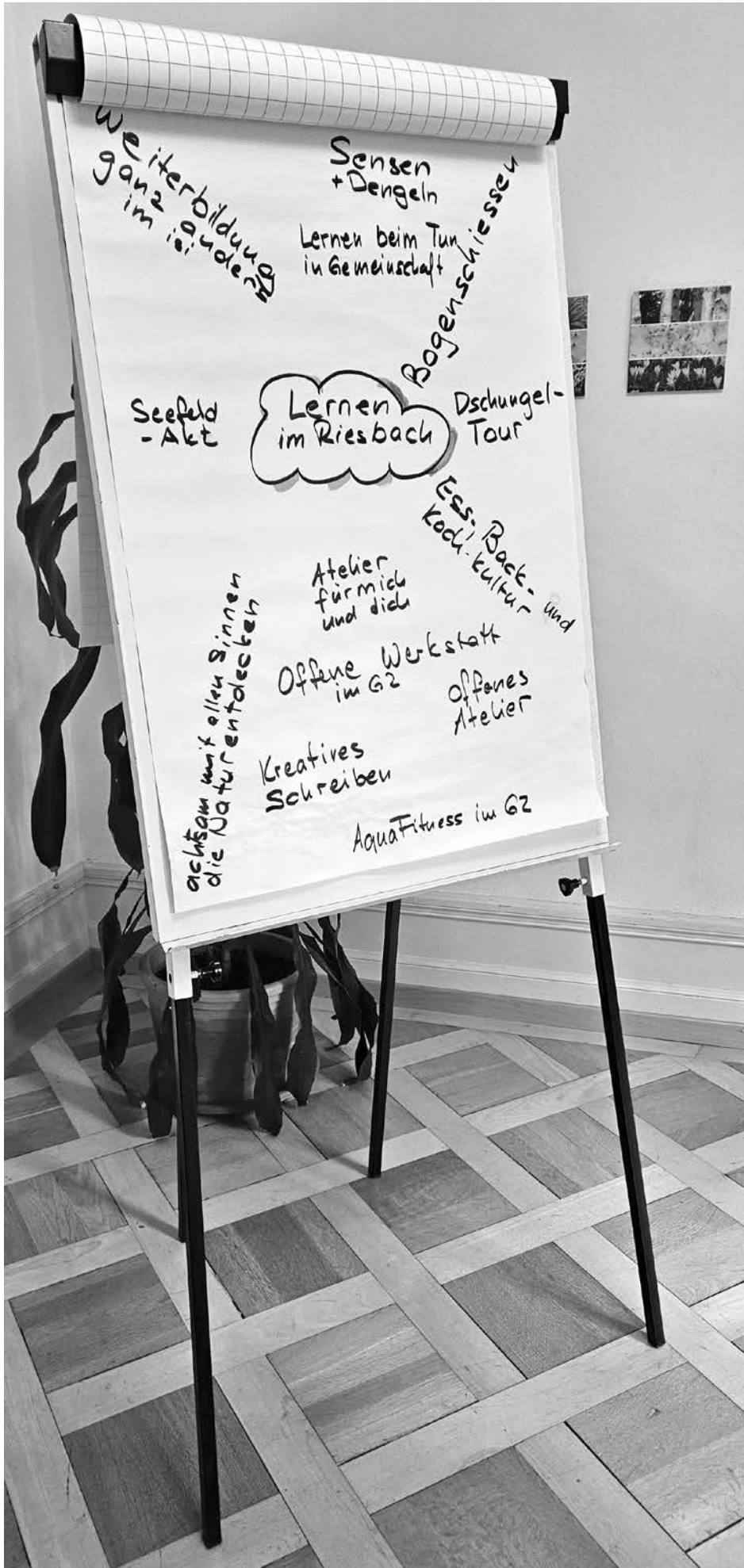


Foto: Regula Hug

Lernen

Bogenverein Bowflow

ANNE KNEUBÜHL, TEXT UND FOTO



Wenn die Seitenfenster zur Turnhalle Kartaus am Dienstagabend offenstehen, hört man draussen das luftige Surren der vorbeifliegenden Pfeile besonders gut. Auch nach Jahren ein wunderschönes Geräusch, findet Anne Kneubühl, Präsidentin des Bogenvereins Bowflow.

Der Verein setzt sich aus zirka 15 Mitgliedern zusammen, die zweiwöchentlich oder wöchentlich zusammen trainieren. In dieser Konstellation gibt es den Verein seit 2016, den Vorgängerverein hat Jörg Dort vor 26 Jahren gegründet. So lange fliegen «im Kartaus» also schon Pfeile!

Im Verein schätzen wir die lockere Atmosphäre untereinander. Grosse wettkämpferische Ambitionen sind bei uns nicht zu finden. Im Vordergrund steht das spielerische Schiessen in Teams und die Arbeit am eigenen Schiessstil. Die Freude am Kreieren und Ausprobieren von neuen Spielen hat sich bis heute erhalten.

Das traditionelle Bogenschiessen fasziniert durch seine Vielseitigkeit. Diese Art des Bogenschiessens ist intuitiv, das heisst unter anderem, dass es keine Zielhilfe in Form eines Visiers, wie bei der olympischen Variante, gibt. Dies macht das Training für die meisten dynamischer und spielerischer. Es ist es zum Beispiel möglich, schnell zwischen Zielen auf verschiedenen

Distanzen hin und her zu wechseln, aus verschiedenen Positionen oder gar gehend zu schiessen. Solche Übungen bereiten die Mitglieder auch auf einen Besuch eines «3D-Parcours» vor. Dort schiesst man auf Schaumstofftiere, manchmal auch Fantasieziele wie z.B. Drachen oder Riesenmücken, welche auf einer ausgesteckten Route in Feld und Wald aufgestellt sind. Mittlerweile gibt es in der Schweiz und im nahen Ausland etliche Angebote. So lassen sich Streifzüge durch die Natur mit dem geliebten Hobby perfekt verbinden. Dies sind Gründe, weshalb sowohl neue wie auch langjährige Mitglieder die intuitive Ausübungsart schätzen.

Bogenschiessen hat auch eine ruhige, meditative Seite. Durch den immer wiederkehrenden Ablauf der möglichst gleichen Bewegungen, einer synchronisierten Atmung und einem bewussten Loslassen von Wünschen und Zielen ergibt sich manchmal ein «Flow-Zustand». Dieser lässt einen gelassen in der Bewegung und den Geschehnissen schwimmen. Solche Momente sind wunderschön – Momente der ungezwungenen Konzentration –, in welchen Treffer und Fehlschuss nicht wichtig sind.

Um derartige Erlebnisse anzustossen, beginnen wir jeden Dienstagabend das Schiessen mit einer «leeren» Scheibe ohne Zielblatt, damit man «ziellos» einsteigen kann. Diese Phase erleichtert zudem das individuelle Erforschen von haltungstechnischen Themen.

Das angebotene Programm ist jeweils als Vorschlag zu verstehen. Es ist auch möglich, den ganzen Abend auf die leere Scheibe zu schiessen oder selbst ein Ziel bzw. Spiel einzubringen.

Mit einer eigenen Schiessausrüstung (Bogen, Pfeile, Schutzausrüstung) und Basiskenntnissen kann man bei uns einen kostenlosen Schnupperabend besuchen. Leihmaterial können wir leider erst wenig zur Verfügung stellen, möchten das Angebot demnächst aber aufstocken.

Basiskenntnisse kann man zum Beispiel in einem Wochenendkurs bei Jörg Dort erlernen. Wer lieber Privatstunden besuchen möchte, kann auf Anfrage bei Anne einen Crashkurs (2h) buchen.

Wir freuen uns über eure unverbindliche Kontaktaufnahme.

Website:	www.bowflow.ch (Weitere Infos und aktuelle Termine)
Kontakt:	info@bowflow.ch
Zeit:	Dienstag von 19.00 bis 21.00 Uhr, mit Pause
Ort:	Turnhalle Kartaus, Kartausstrasse 9, 8008 Zürich

Draussen in der Natur – achtsam und mit allen Sinnen neu entdecken

IRINA SIMONETT, TEXT UND FOTOS

Ein Zen-Mönch wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne. Er sagte: Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich. Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: Das tun wir doch auch! Was machst du darüber hinaus? Er sagte wiederum: Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich... Wieder riefen die Leute: Aber das tun wir doch auch! Er jedoch sagte zu ihnen: Nein – wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann geht ihr schon, wenn ihr geht, dann seid ihr in Gedanken schon im Ziel.



Mit dieser Weisheit möchte ich Sie ins Neuentdecken sowie achtsame Wahrnehmen der Natur einladen. Vielleicht lieben Sie die Natur und verbringen bereits jetzt schon gerne Zeit dort? Oder spüren Sie, dass es Ihnen guttun würde, finden jedoch zu wenig Möglichkeiten, diesem Bedürfnis nachzugehen? Oder sind Sie ein purer Stadtmensch und dennoch gerne in der Natur?



Es gibt mittlerweile viele wissenschaftliche Studien, die belegen, dass das Verbringen einiger Zeit im Wald sich positiv auf unser Immun- und Hormonsystem auswirkt und dem Stress entgegenwirkt. Diese positiven Effekte geniessen wir gemeinsam und lassen uns auf das Erlebnis mit allen Sinnen ein. Der Gruppenkurs «Draussen in der Natur» bietet allen Teilnehmenden die Möglichkeit, sich der Natur anzunähern, sie neu kennenzulernen oder Neues zu entdecken. Gemeinsam besuchen wir jeweils unterschiedliche Plätze in der Natur, erkunden ihre Schönheit und erleben ihre Kraft. Wir geniessen gemeinsam die

Natur und Sie tanken für sich neue Energie. Jedes Mal ein anderes Erlebnis – lassen wir uns von der Natur überraschen!

Region Elefantenbach/Degenried. Der definitive Treffpunkt wird nach Anmeldung jeweils einige Tage vor dem Kurs bekannt gegeben. Bitte wettertaugliche Kleidung tragen. Seien Sie gerne mit dabei und buchen Sie Ihre Auszeit in der Natur. Einmal im Monat am Freitag von 10 bis 12 Uhr oder 14 bis 16 Uhr, Kosten: CHF 60.-. Die genauen Daten entnehmen Sie bitte der Website. Ich freue mich über Ihre Teilnahme. Bis bald in der Natur!

Der Kurs wird durchgeführt von Irina Simonett, eidg. anerkannte Psychotherapeutin FSP und ist Krankenkassen anerkannt. Sie dürfen sich gerne direkt über die Website oder per Email irina.simonett@hin.ch anmelden.

Das therapeutische Angebot von Irina Simonett umfasst ebenfalls Themenrunden mit Meditation in Gruppen, Online Meditation sowie Einzel- und Paartherapie. Weitere Informationen finden Sie unter: www.ganzheitlichepsychotherapie.ch

Museum Mühlerama

Industriemühle, Museum für Esskultur, Back- und Kochschule

JULIA GRAF

Unser Museum ist eigentlich eine Mühle. Die über 100-jährige Industriemühle Tiefenbrunnen ist die älteste Mühle im Raum Zürich, die noch in Betrieb ist. Fast täglich wird hier Mehl produziert. **Die Mühle ist aber auch Museum.** In der Dauerausstellung über drei Stockwerke erzählt eine imposante Maschinerie aus Rädern, Trichtern, Rüttlern, Laufriemen und Holzrohren vom aufwendigen Weg vom Korn zum Brot und dem uralten Handwerk der Müllerei. Einmal nachmittags schrillt die Glocke: Jetzt läuft die über 100-jährige Industriemühle an. Unsere Müller:innen führen Sie durchs Haus und erklären an der laufenden Mühle, wie Mehl entsteht.

Vom Korn zum Brot in unserer **Mahl- und Backwerkstatt**: Aus Weizenkörnern mahlen Sie auf verschiedenen Mühlen Ihr eigenes Mehl. Sogar eine 5000-jährige Steinreibe können Sie dabei verwenden. Oder Sie toben sich auf dem Mühle-Velo aus. Anschliessend backen Sie mit dem eigenen Mehl ein Brötchen.

Auch in unseren **Sonderausstellungen** geht es immer ums Essen, das Essen von damals, heute und der Zukunft, um die Lebensmittelproduktion, um den Genuss, aber auch um Gesundheit und Ökologie. Informationen zu laufenden Sonderausstellungen finden Sie auf der Website und Social Media.

In unserer **Back- und Kochschule** können Sie lernen, einen eigenen Sauerteig zu züchten, selbstgemachte Nudeln zu formen. Aber auch traditionelle und innovative Kochtechniken lernen Sie kennen. In unserem vielfältigen Kursangebot vermitteln unsere Dozent:innen neben der Handwerkskunst und der Freude am Selbstgemachten auch regionale und internationale Esskultur und haben dabei stets die Nachhaltigkeit gleichberechtigt mit dem Genuss im Blick.

Besonders beliebt sind unsere Kurse zu den Themen Brot backen-Basiswissen, Sauerteig-Basiskurs, Basiskurs haus-



Foto: zVg

Öffnungszeiten Museum:

Di, Do, Fr und Sa 14 – 18 Uhr
Mi 14 – 21 Uhr, So 10 – 17 Uhr
Kursöffnungszeiten gemäss
individueller Vereinbarung oder
Ausschreibung Website.

Erwachsene 15.–

Kinder/Jugendliche 6 bis 18 Jahre
9.–

Ermässigt (Legi/IV/AHV) 12.–
Museumspass oder Raiffeisenkarte
gratis

Altersempfehlung: ab 6 Jahren

Museum Mühlerama
Seefeldstrasse 231, 8008 Zürich
044 422 76 60
info@muehlerama.ch
www.muehlerama.ch

facebook.com/museum.muehlerama
[museummuehlerama](https://www.facebook.com/museummuehlerama)

Tram und Bus:

Nr. 2, 4 oder 33 bis Wildbachstrasse
S-Bahn: S6 oder S16 bis Bahnhof
Tiefenbrunnen

gemachte Pasta, aber auch zu speziellen Themen wie Ramen-japanische Nudelsuppe, Flatbreads from Occident to Orient oder zukunftsweisende Themen wie vegane Kuchen aus Hülsenfrüchten.

Das umfassende Kursangebot finden Sie auf unserer Website.

Ausserdem bieten wir spannende **Angebote für Schulklassen und Erwachsene**: Vom Brot bis zum Zopf, Weggli und BürliCracker oder einen Workshop über die Allgegenwart von Zucker in unseren Nahrungsmitteln. Unsere Workshops Pizza Mulino und Pasta amore eignen sich bestens für gesellige Anlässe, die Lernen und Genuss vereinen.

Unvergessliche Erlebnisse sind auch die **Kindergeburtstage** im Mühlerama: Geburtstagskinder und ihre Gäste können sich bei uns ins Mäuseabenteuer stürzen, die Gespensterschule besuchen, Cupcakes oder Brot backen, endlos Rutschbahn fahren und selbstverständlich Kuchen essen.

Alle Details zu unseren Gruppenangeboten finden Sie auf unserer Website. Über verfügbare Daten und Kosten geben wir gerne via Mail oder telefonisch Auskunft.

Unser **Museumsladen** ist ein kleines Universum des Backhandwerks und des Genusses. Unsere Spezialität: Eine grosses Mehl-Sortiment. Darunter sind auch fünf Hausmehle – gemahlen auf der alten Industriemühle und unserer nepalesischen Steinmühle. Natürlich finden Sie hier auch alles andere, was Sie fürs Backen brauchen: Bücher, Gärkörbe, Pinsel, Löffelwaagen und vieles mehr. Auch für ausgesuchte Esswaren und Geschenkartikel ist gesorgt. Unentschlossenen stellen wir gerne Geschenkgutscheine aus. Diese sind auch für unser Kursangebot gültig.

Von Schlangen und Mungos – unterwegs mit Albert

Der Gärtner Albert gehört zur Villa Patumbah wie der Muschelbrunnen und die Magnolienbäume. Seit rund zehn Jahren bietet er einmal im Monat mit den öffentlichen Theater-Touren einen anderen, spielerischen Zugang zur Villa und zum Park.

LENA SCHILLER



Foto: ©Tres Camenzind

«Habt ihr ihn gesehen?» So beginnt das Abenteuer durch den Patumbah-Park mit Albert, der viel mehr Expeditionsleiter als Gärtner ist. Gemeinsam mit den Teilnehmer:innen der Dschungel-Tour sucht er nach Rikki Tikki, einem Mungo, der hier im Park wohnt und von Carl Grobs Töchtern gefunden wurde. Dabei muss man sich vor den bösen Schlangen Nag und Nagayana in Acht nehmen. Aber auch ein Tiger, Krokodile und die Spuren von zahlreichen Elefanten kommen zum Vorschein. Eine Portion Malariaschutz ist garantiert und Albert kennt Wege durch den Patumbah-Dschungel, die man normalerweise nicht nehmen würde. Die Geschichte von Rikki Tikki ist inspiriert vom Dschungelbuch von Rudyard Kipling. Albert erzählt aber nicht nur vom Mungo, sondern auch von geplanten Bauvorhaben, die seinen Park schon bedroht haben, und führt in den Pavillon – sein Zuhause, das sonst für die Öffentlichkeit geschlossen bleibt. Zum Schluss geht es wieder zurück zur Villa,

wo es zum spektakulären Höhepunkt im Kampf um den Park zwischen Rikki Tikki und den Schlangen kommt.

Das winterliche Pendant zu Albert bildet der Butler Johann. Von ihm erfahren wir in der übernächsten Kontakt-Ausgabe.

Jeweils am ersten Sonntag des Monats um 14 Uhr bietet das Heimatschutzzentrum eine öffentliche Theatertour mit den Schauspielern Peter Hottinger oder Jürg Plüss an. Dschungel-Tour für Familien: Mai – September (ausser August)

Villa-Tour: Oktober – April

Die Touren können auch von Schulklassen gebucht werden. Auf die Tour folgt jeweils ein Workshop, in dem die Inhalte vertieft werden.

**Information und Anmeldung: www.heimatschutzzentrum.ch
Heimatschutzzentrum in der Villa Patumbah
Zollikerstrasse 128, 8008 Zürich**

OFFENES ATELIER FÜR ERWACHSENE

ANDREA SYZ

Nimm dir Zeit, um etwas Eigenes zu gestalten, denn beim Malen und Gestalten passiert oft Wunderbares. Wenn man in Farben und Formen eintaucht, ist das Erholung vom Alltag. Wir betreten eine Welt, in der alles möglich ist und unsere Fantasien und Träume Platz haben.

In meinem Atelier haben Erwachsene die Möglichkeit, durch Malen und Gestalten ihren Ideen Ausdruck zu verschaffen. Mit verschiedenen Medien wie Farben und Pinsel, Ton, Holz, Gips oder Naturmaterialien kann man seine inneren und äusseren Bilder nonverbal ausdrücken. Die geschaffenen Werke machen Gefühle und Bedürfnisse sichtbar und greifbar. Durch den kreativen Prozess findet man neue Methoden und Wege, um ein spezielles Problem zu lösen oder mit den Herausforderungen des Alltags fertig zu werden.

Das Atelier ist auch ein Ort der Begegnung, der Anregungen und des Austausches. Vorkenntnisse sind nicht not-

wendig, es ist offen für Alle, die Freude am Malen und Gestalten haben.

Kunst ist eine gute Inspiration, um einen schöpferischen Prozess anzuregen. Deshalb erzähle ich zu Beginn vom Werk eines Künstlers, von einer anregenden Ausstellung oder zeige eine Technik vor. Ich stelle das passende Material zur Verfügung, biete meine Unterstützung zur Umsetzung von Ideen an und begleite euch bei eurem kreativen Prozess. Häufig ist das Resultat ein anderes, als man denkt, eine neue Entdeckung. Ihr könnt eure Gedanken, Gefühle und Visionen in Bilder verwandeln. Jeder ist frei zu bestimmen, wie und woran er arbeiten möchte.



Foto: zVg.

Das offene Atelier für Erwachsene findet am Montag von 19.00 bis 21.00 Uhr und am Mittwoch von 9.30 Uhr - 11.30 Uhr statt. Es kann wöchentlich, alle 14 Tage oder 1x im Monat besucht werden. Eine Anmeldung ist erforderlich. Kursstart: Einstieg jederzeit möglich. Kosten: Ich empfehle ein Abo für 6 Abend à 230.- (kann jederzeit verlängert werden), einzelner Schnupperabend 40.-. Wo: Atelier Andrea Syz, Weineggstrasse 30, 8008 Zürich

Der Weg zu mehr Kreativität im Alltag mit Kindern

Ich höre oft: «Ich bin leider nicht gut im <Malen>!»

Damit ihr die Kinder adäquat begleiten könnt, müsst ihr nicht gut malen können, vielmehr braucht es die Bereitschaft, Neues auszuprobieren und die Kinder ihren eigenen Weg finden zu lassen.

Kursdatum: Samstag, 1. Juli 2023 von 9.30-12.00 oder Donnerstag 14.9. 2023 von 19.00-21.30 Uhr. Neben den Gruppenkursen biete ich in meinem Atelier auch «Malen mit Freunden», Teamevents oder «Malen für Familien» an. Hier können Sie Zeit miteinander verbringen und ein Bild kreieren. Mehr zu diesen kreativen Erlebnissen unter www.andrea-syz.ch Termine für Einzelstunden nach Vereinbarung.

Dieser Einführungskurs zu meinem Buch «Kreative Kinder» bietet jede Menge Ideen und Denkanstösse, wie Kinder beim Umsetzen kreativer Projekte unterstützt werden können. Er ist für Eltern, Grosseltern und Pädagogen gedacht, die mit den Kindern das freie schöpferische Gestalten suchen und durch Experimentieren mit verschiedenen Materialien Erfahrungen sammeln wollen.

Ich vermittele euch sechs Grundpfeiler, die für eine unterstützende Begleitung der Kinder wichtig sind. Zudem brauchen Kinder anregende Vorbilder, durch praktische Übungen findet Ihr selbst viel über das freie Gestalten heraus. Diese Auseinandersetzung hilft Euch, den Zugang zu Euerm eigenen schöpferischem Potenzial zu finden.



«Ich bin davon überzeugt, dass das freie Malen und Gestalten uns Menschen in jeder Lebensphase Entwicklungschancen bietet.» Andrea Syz, Mal- und Kunsttherapeutin IAC

Atelier für mich und dich

MARION FRIEDRICH HONEGGER

Hier ist der Name Programm: Das Atelier am Burgweg 28 steht allen offen, die ihre Kreativität ausleben möchten und Neues entdecken wollen.

Lachen. Leise Unterhaltungen. Verhaltenes Murmeln. Freundschaftsbekundungen. Neben dem Rattern einer Nähmaschine. Dem klickenden Geräusch von Stricknadeln. Dem schleifenden Ton einer Drehscheibe. All dies war kürzlich im Atelier für mich und dich zu hören. Und genau so hatte ich es mir vorgestellt.

Die Idee zu diesem Atelier kam mir während des Lockdowns. In dieser Zeit hörte ich immer wieder, wie mühselig es doch sei, «allein im stillen Kämmerlein» vor sich hinzuwerkeln. Wie sehr manche des Online und Digitalen überdrüssig waren und sich nach physischer, echter Begegnung sehnten. Und so machte ich mich auf die Suche nach einem geeigneten Raum. Einem Refugium, wo jede und jeder Ideen entwickeln und umsetzen kann – gemeinsam mit anderen oder alleine mit mir. Für etwa zehn Personen, oder auch mehr. Klein, aber fein sollte es sein. Hell und luftig. Ein Atelier mit Atmosphäre und Charme. Ein Traum? – Nein!

Pünktlich zum Ende der Restriktionen und Quarantänen konnte ich diesen wunderschönen Raum am Burgweg 28 mieten – unmittelbar neben dem Botanischen Garten, am Wehrenbach, dessen Rauschen im Sommer durch die geöffneten Fenster dringt. Ein Bijoux, genau wie ich es mir vorgestellt hatte.

Seither finden hier verschiedene Aktivitäten statt: Manche lernen in Workshops sticken, andere wagen sich an eine Häkel- oder Strickarbeit. Wieder andere töpfeln auf der Handdrehscheibe ihre erste Bowl, wie eine Schale heute auf neudeutsch heisst, versuchen sich im Malen oder nähen eine Tasche aus Leder. Die Ideen sind vielfältig: Zu Jahresbeginn kam eine Firma, welche statt des obligaten Weihnachtsessens ein Team bildendes Projekt in Angriff nahm und sich so beim kreativen Tun samt Apéro prolongé auf eine ganz neue Art kennenlernte – ein vergnügtes Zusammentreffen mit unerwarteten Erkenntnissen.

Das Atelier soll dazu einladen, eigene Projekte umzusetzen oder Neues kennenzulernen. Aus diesem Grund findet einmal im Monat eine sogenannte «Soirée d'inspiration» statt: eineinhalb Stunden, in welchen Interessierte in ein Gebiet eintauchen können und so vielleicht für ihr nächstes Vorhaben inspiriert werden. Themen sind unter anderen: Sashiko, eine uralte japanische Sticktechnik, Naturkosmetik selber herstellen, Upcycling, oder positive Psychologie, in welcher es ja auch darum



Atelier für mich und dich. Foto: zVg.

geht, sich entfalten zu können. Und dazu gehört nicht zuletzt der kreative Ausdruck.

Neues zu lernen regt an und macht glücklich. Kreatives Schaffen ebenfalls. Dazu trägt nicht nur das im Gehirn ausgeschüttete Glückshormon Dopamin bei, sondern auch der sogenannte «flow», wie ihn der ungarisch-amerikanische Psychologieprofessor Mihály Csíkszentmihályi beschrieb. Ein Gefühl, in welches man unweigerlich kommt, wenn man sich konzentriert und etwas kreiert. Ein Empfinden, in welchem man die Aussenwelt vergisst. Ganz im Moment lebt. Glücklich ist.

Glück empfinde auch ich, wenn ich im Atelier für mich etwas erschaffe – und das möchte ich an andere weitergeben. Das Atelier ist ein Ort des Eintauchens, Kreierens, aber auch der Begegnung und des Austauschs. Nach Voranmeldung (marion.friedrich@me.com) stehen dafür Mittwochnachmittag und -abend zur Verfügung. Individuelle Terminabsprachen, gerade auch für Gruppen, sind ebenfalls möglich. Ganz nach dem Motto: Willkommen sind alle im «Atelier für mich und dich».

Kreatives Schreiben als Mittel zur Selbstreflexion

Laura Eigenmann

Tagebuchschreiben ist ein nützliches Werkzeug zur Selbstreflexion und kann zu mehr Klarheit im Leben führen. Das Aufschreiben der eigenen Gedanken hilft dabei, Unerkanntes an die Oberfläche des Bewusstseins zu bringen. Das anschliessende Lesen des Aufgeschriebenen macht es möglich, die eigenen Gedanken und Gefühle besser zu verstehen. Eine regelmässige Schreibpraxis kann zudem den Abbau von Stress unterstützen und die Beziehung zu sich selbst stärken.

Der Kurs **Journaling for Self-Healing** (dt.: Tagebuchschreiben zur Selbsthilfe) findet einmal im Monat jeweils am Mittwochabend von 20:45 bis 22:00 Uhr im Yogastudio SoulSpace im Seefeld statt. Jeder Abend wird von einem anderen Thema inspiriert, das dabei helfen soll, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und innere Welten zu erkunden. Der Kurs führt durch verschiedene kreative Schreibübungen, begleitet von geführten Meditationen und Klang.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen sind ein eigenes Tagebuch und Schreibutensilien sowie bequeme Kleidung.



Foto: zVg.

Die nächsten Termine:

- 19. Juli 2023
- 16. August 2023
- 20. September 2023
- 10. Oktober 2023
- 15. November 2023
- 20. Dezember 2023

Die Kurse können einzeln über die Buchungsseite des Yogastudios unter www.thesoulspace.ch/classes gebucht werden. Eine Einzelbuchung kostet CHF 39.–. Die Kurssprache richtet sich nach den Teilnehmenden und ist entweder Deutsch/Mundart oder Englisch. Den Teilnehmenden steht es frei, in welcher Sprache sie die Texte verfassen möchten.

Kursleiterin: Laura Eigenmann, Coach und Schriftstellerin,

www.lauraeigenmann.ch / www.instagram.com/laurasabinacoaching

Sensen und Dengeln

ARNO GROSS UND CHRISTINE DOBLER GROSS



Foto: zVg.

Haben Sie ein Stück Wiese, über das Sie nicht mehr wöchentlich den Rasenmäher rattern lassen, sondern wo Sie die Biodiversität fördern wollen?

Oder besitzen Sie ein Ferienhäuschen mit Umschwung, wo Sie eine blumenreiche Wiese wachsen lassen wollen, die Sie nur zweimal jährlich selber mähen können?

Oder möchten Sie einfach Spass haben und ein neues Handwerk lernen, draussen in der Natur?

Ein Handwerk, welches Sie dann allenfalls zusammen mit andern Quartierbewohner:innen in Ihrem Quartier vertiefen können?

Dann sind Sie bei diesem Kursangebot richtig!



Die Sensengruppe Zürich führt mehr oder weniger jährlich im Kreis 8 einen **Sensenkurs** und einen **Dengelkurs** durch.

Mit der Sense lassen sich Wiesen kleintier- und pflanzenschonend mähen, und dies mit Spass, sportlicher Betätigung, lautlos und ohne fossile Energie zu verbrauchen.

Das im Einführungskurs Erlernte kann anschliessend bei der Pflege von Wiesen im näheren und weiteren Umfeld des Burghölzlihügels angewendet und eingeübt werden.

Je nach Bedarf wird vor der Mähseason separat ein Dengelkurs durchgeführt, damit die Senser:innen mit gutem Werkzeug in die Saison starten können!

Bleiben Sie auf dem Laufenden

- über den Link der Sensengruppe

<https://www.sensengruppe.ch>

- über den Naturförderverein NimS

<https://natur-im-siedlungsraum.ch>, in welchen die Sensengruppe seit 2023 integriert ist

- über den Kontakt Newsletter Quartierverein Riesbach

newsletter.admin@8008.ch, wo wir ebenfalls unsere Kurse ausschreiben.

Vom Lernen beim Tun in der Gemeinschaft

LORENZO PETRÒ

Ein silberner Kleinbus fährt die Auffahrt zum Hof hinauf. «Halt, halt, das Auto darf hier nicht stehen bleiben.» Der Einweiser erntet verständnislose Blicke: Es ist die Delegation aus der französischen Schweiz. «La voiture ne peut pas rester ici. S'il vous plait, garez la près de la clinique psychiatrique.» «Clinique psychiatrique. Haha, ja, das passt», bemüht jemand beim Aussteigen lachend seine Deutschkenntnisse.

Gut gelaunt warten vor der Remise des Quartierhofs Wynegg bereits zwei Dutzend Personen bei Kaffee und Gipfeli auf den Start der Veranstaltung: den Neuhalterkurs der Schweizer Vereinigung für die Wollschweinzucht. Genauer: für die Zucht des schwalbenbäuchigen Mangalitzas. Im alten Österreich-Ungarn wurde dieses Schwein Mitte des 19. Jahrhunderts aus verschiedenen Schweinerassen der Balkanregion gezüchtet. Das genügsame Tier war wegen seiner Speck-Qualität europaweit bekannt und zählte in der Schweiz zu den beliebtesten Schweinerassen. Doch mit der Industrialisierung der Landwirtschaft verschwand es fast vollständig. Seit 1994 kümmert sich der Verein um Förderung und Erhalt und gibt seinen Mitgliedern wertvolles Wissen in Kursen weiter.

Grosse Pläne mit kraushaarigen Schweinen

Präsidentin Petra Stichnote hat die Wynegg bereits zum zweiten Mal zur Austragung ausgewählt. Weil sie zentral liegt und mit dem ÖV gut erreichbar ist. 35 Personen haben sich angemeldet. «So viele wie noch nie», sagt die Präsidentin. Sie hat nicht damit gerechnet, dass so viele Französisch Sprechende dabei sind. Jetzt wird der gesamte Kurs live übersetzt – eine Premiere. Nach dem Theorieblock am Morgen geht's zum Schweinegehege, wo die Wollschwein-Experten anhand von Wynegg-Eber Ampère, seiner Sau Miss P und ihren Jungen die typischen Merkmale und Verhaltensweisen erklären.

Die Teilnehmenden sind bunt gemischt, gestandene Landwirtinnen, Quereinsteiger, Bauernkinder... oder Auswanderer wie Geri Török aus Ungarn. Er hat seine Karriere als Hotelier in der Schweiz aufgegeben und in der Landwirtschaft einen Neuanfang gewagt. Er ist überzeugt, dass die Zukunft denjenigen gehört, die fähig sind, sich selber zu versorgen. Mit seiner US-amerikanischen Frau zieht er bald an die nördliche Pazifikküste im US Bundesstaat Washington, um einen holistischen Permakultur-Hof aufzubauen, wie er sagt. «Wir wollen einen Lebensraum erschaffen, wo die Tiere nicht nur als Nahrung dienen, sondern integriert sind und wichtige Funktionen erfüllen: Die

Wollenschweine übernehmen das Pflügen und gleich auch das Düngen. Enten übernehmen die Schädlingsbekämpfung, Ziegen das Rasenmähen.»

Einen etwas weniger ehrgeizigen Plan hegen Priska Minikus und ihr Mann. Sie haben das Hofgebäude von Minikus' Eltern übernommen und wollen im alten Schweinestall zwei Tiere halten. «Es ist eigentlich alles da», sagt die junge Frau. Fehlt nur noch ein Wanddurchbruch, damit die Tiere raus auf einen festen Auslauf können und ab und zu auf ein Stück Wiese, abgetrennt mit einem Elektrozaun.



Anlass für Heiterkeit: Wollschweingruppenmitglied Michael Berger demonstriert den Kursteilnehmenden die ideale Krauttechnik bei Eber Ampère. Foto: Lorenzo Petrò

Steile Lernkurve beim Blackenstechen

Auslauf auf der Wiese, das geniessen neuerdings im Sommerhalbjahr auch die Schweine der Wynegg. Nach einem erfolgreichen Probelauf 2022 neben dem Acker der Ackerbaugruppe können Anwohner und Besucher die grasenden Schweine neu auf der Dreieckswiese beim Pflanzblätz beobachten. Auf Initiative der Naturschutzgruppe haben die Tiere auch auf einer Fläche beim Botanischen Garten geholfen, die ungeliebten Quecken zu bekämpfen. Ob der Versuch erfolgreich war, wird sich in den nächsten Monaten zeigen.

Ziehen sich einige der gemeinschaftlichen Lernprozesse auf der Wynegg über Monate oder Jahre hin, so geht's bei anderen «tíf». Bei den Blackensteherinnen und Blackenstechern



Schmetterling: Der Hauhechel-Bläuling trinkt Nektar auf einer Dost-Blüte.
Foto: Marianne Klug

zum Beispiel: Die Pflanzen mit ihren tiefen Pfahlwurzeln, deren dicke Blätter kaum ein Tier gerne frisst, haben sich nach dem Bau einer Wasserleitung auf der Wiese stark ausgebreitet. Jetzt helfen Mitglieder vom Quartierhof und Zivildienstleistende von Grünwerk Zürich, mit einem speziellen Gerät, einer fast mannshohen, zweizinkigen Gabel, das Unkraut auszustechen.

«Nach 20 Stück hat man den Dreh raus», sagt der Zivildienstleistende Dennis Mazenauer, «nachher wird's langweilig.» Rund zehn Tage sind seit dem fachlichen Einführungskurs vergangen, und der junge Mann und seine vier Kollegen haben einen der letzten Einsätze auf dem Hof. «Die Lernkurve ist steil, aber die Motivationskurve arbeitet umgekehrt proportional zum Lernprozess», stellt Grünwerk-Fachleiter Andi Katz fest und lacht. «Diese Tätigkeit fördert also primär das Lernen im Umgang mit Motivation, was wir hier erfolgreich praktizieren.» Jeder in der Gruppe schafft inzwischen rund eineinhalb Pflanzen pro Minute, das macht pro Halbtage 1300. Gesamthaft haben die Helfer in den letzten Tagen über 10'000 Blacken den Garaus gemacht.

Die Arbeit mag mit der Zeit eintönig sein, die Stimmung ist aber auch am letzten Tag noch gut: wegen der schönen Aussicht, der frischen Luft, der Kameradschaft und manchmal einem feinen Zmittag auf dem Hof.

Draussen etwas tun und voneinander lernen

Für die Förderung der Biodiversität ist auf der Wynegg sonst die Naturschutzgruppe die erste Adresse: Sie hegt und pflegt die Hecken, den Kleinstrukturenlehrpfad, der über das Gelände führt, und den Magerwiesenblumenstreifen. Bunt gemischt sind auch hier die Mitglieder: Biologinnen, Gärtner, Feuerwehrfachmann, Marketingfachfrau, Lehrerinnen und Lehrer ... Was sie verbindet? Sie lernen alle gerne.

Gruppen-Mitglied Regula Hug sagt: «Bei unseren Arbeitseinsätzen leiten wir uns gegenseitig an. So lernen wir voneinander

und erweitern unseren Horizont.» Jeder profitiere vom unterschiedlichen Wissen der Mitglieder und ihren verschiedenen Erfahrungen. Wenn sie Hecken schneiden, Blumenwiesen mähen, Sandnisthilfen graben und Kleinstrukturen bauen, wecken die Mitglieder auch ihre Sinne – sie entdecken einen Bläuling oder Zitronenfalter, hören den Rotmilan rufen, freuen sich am Duft der Frühlingskräuter. Beim anschliessenden Zvieri tauschen sie ihre Beobachtungen und Erlebnisse aus und lernen voneinander. «Mit dieser gemeinsamen Neugier erfahren wir Bedeutsames und erleben das Höchste, wozu der Mensch gelangen kann, das Erstaunen», zitiert Hug Johann Wolfgang von Goethe.



Beim Workshop «Wynegg entdecken» erleben Kinder den Hof gemeinsam und mit allen Sinnen. Foto: Wynegg macht Schule

Kurse für Schulklassen

Gemeinsam lernen mit allen Sinnen, das können auch die Schulklassen an den Workshops der Arbeitsgruppe «Wynegg macht Schule» und der Stadtzürcher Bauernhofschule auf dem Hof. Im Most-Workshop sammeln, waschen, schneiden, raffeln und pressen die Kinder Äpfel. Sie geniessen den selbst gemachten Most und verfüttern, was übrigbleibt, den Tieren.

Als Wiesenforscherinnen erfahren sie die Funktion und Bedeutung der Wiese als Futterquelle und als Lebensraum. Oder sie entdecken im Workshop «Wynegg entdecken» den Hof mit allen Sinnen: Riechen und Fühlen, Heu und Stroh; die Hühner picken Körner direkt aus ihren Händen und sie schauen den Schweinen und Ponys beim Fressen zu.

«Seefeld-Akt» im Gemeinschaftsraum der Siedlung Tiefenbrunnen

SERGE PINKUS

20

Ein Glücksfall! Während der Pandemie machte mich ein Freund, der in der Siedlung Tiefenbrunnen wohnt, auf deren tollen Gemeinschaftsraum aufmerksam.

Mein Atelier in der Altstadt war plötzlich zu klein geworden für meine Zeichenkurse. Der damals vorgeschriebene Abstand zwischen den Personen konnte nur noch knapp eingehalten werden.

Im grossen Seefeld-Saal mit Galerie, guter Belüftung und Küche liess es sich hingegen komfortabel einen Samstag zeichnend verbringen, auch als draussen das Virus tobte.

Seiher gebe ich dort jeden Monat an einem Samstag den «Seefeld-Akt», einen Aktzeichnkurs. An diesem schönen Ort an der Seefeldstrasse 199 ergänzt er meine Portrait-Malkurse in der Altstadt perfekt. Eine gute Mischung interessanter Leute, Seefelder und Leute aus anderen Stadt- und Landesteilen, die für diesen Kurs anreisen, treffen sich dort.

Die grossen blauen Vorhänge werden gezogen und wir beginnen jeweils mit kurzen stehenden Posen zum Aufwärmen mit Kohlezeichnen. Bei darauf folgenden längeren Posen wird teilweise gemalt und ich gehe als erfahrender Zeichenlehrer herum und biete Hinweise zu Wahrnehmung und Umsetzung an. Alles nötige Material ist vorhanden, verschiedene Papiere, Kohlen, Blei und mit Wasser vermalbare Farbstifte, Pinsel, Gouache- und Acrylfarbe, Tusche, Pastellkreiden usw. usf. Je nach Modell und Pose empfehle ich das eine oder andere Material und Vorgehen.

Das Modell ist professionell beleuchtet und optimal für die Zeichnenden in Licht und Raum in Szene gesetzt. Es kommt jeden Monat ein anderes Modell, Männer und Frauen aller Art. Es wird konzentriert und still gearbeitet bis zu den Pausen, in denen wir mit Kaffee und Tee von Schwarzenbach im Hinterhof in die Sonne blinzeln.

Das Modell nimmt nun eine lange Pose ein, in der die eigenen Ansätze noch vertieft werden. Danach wird alles auf der Galerie ausgelegt. Die entstandenen Arbeiten werden gemeinsam reflektiert und evaluiert.

Es ist anregend für alle, die Arbeiten derer zu sehen, die neu dazukommen, neben den Arbeiten derer, die regelmässig dabei

sind. Bei den Gesprächen über die Arbeit erfährt man auch mehr über die Personen und Sichtweisen dahinter, was den Kurs zusätzlich sehr lehrreich macht.



Foto: zVg

Der Kurs dauert von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr und wird vor Ort mit 100.- in bar bezahlt. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet, weil die Betreuung individuell eingestellt ist. Mitte der Woche vor dem Termin verschicke ich jeweils eine Mail, in der ich das Modell ankündige. Wer sich interessiert dafür mitzumachen, kann sich bei mir melden: serge.pinkus@zhdk.ch. Wir freuen uns immer über neue Zeichner:innen!

isi – Weiterbildung ganz anders

Einfache Antworten auf komplexe Fragen findet man viele. Die Krux: Sie greifen zu kurz oder gar nicht. Das ist unsere Ausgangslage – hier braucht es neue Wege, hier beginnt unsere Arbeit.

HANSJÜRG LUSTI

Das isi an der Hornbachstrasse 50 bietet Weiterbildungen an: Systemisches Coaching, Beratung, Supervision und Organisationsberatung (und viele andere). Warum denken wir, dass es dabei um noch mehr geht? Wir glauben, dass die Welt von heute und morgen eine andere Art von Antworten auf komplexe Fragen erfordert: Systemische Kompetenzen erlauben ein besseres Verständnis und eine differenzierte Auseinandersetzung mit komplexen Verhältnissen und Fragestellungen, die uns in beruflichen und gesellschaftlichen Kontexten herausfordern: Was tun, wenn in einem Team die Zusammenarbeit nicht spielt, wenn eine Organisation, die unter hohen Belastungen leidet, mit zunehmenden gesundheitlichen Problemen der Mitarbeitenden zu kämpfen hat, wenn Führungsteams neue Führungsvarianten suchen, um Mitarbeiter*innen in die Verantwortung einzubinden und zu motivieren, wenn eine Einzelperson sich durch die vielfältigen Ansprüche im Leben überfordert fühlt?

Wir halten systemische Beratung für eine sehr nützliche Möglichkeit, solche Anforderungen angemessen zu erfassen und zu bearbeiten. Dazu beschäftigen wir uns in unseren Weiterbildungen mit verschiedenen Zugängen, die wir als hilfreich erachten: Systemtheorie als Rahmenkonzept, das uns einlädt, unsere bisherigen Sichtweisen immer wieder zu hinterfragen, Wechselwirkungen zu beachten und Unsicherheit als Einladung zu weiteren Suchprozessen zu verstehen. Die auf den ersten Blick etwas sperrige Theorie wird sehr anschaulich erarbeitet und wird bald zu einer Grundhaltung fürs Leben.

Kooperation erscheint uns als «Superpower» für die Bewältigung von komplexen Herausforderungen. Unterschiedliche Menschen und Sichtweisen in einem Lern- und Entwicklungsmodus zusammenzubringen, erzeugt umfassenderes Verständnis, neue Optionen und gestärkte Zuversicht, Dinge wirklich anzugehen.

Coaching-Kompetenzen sind dazu äusserst hilfreich, weil sie wichtige Kommunikations- und Interaktionsprinzipien veran-

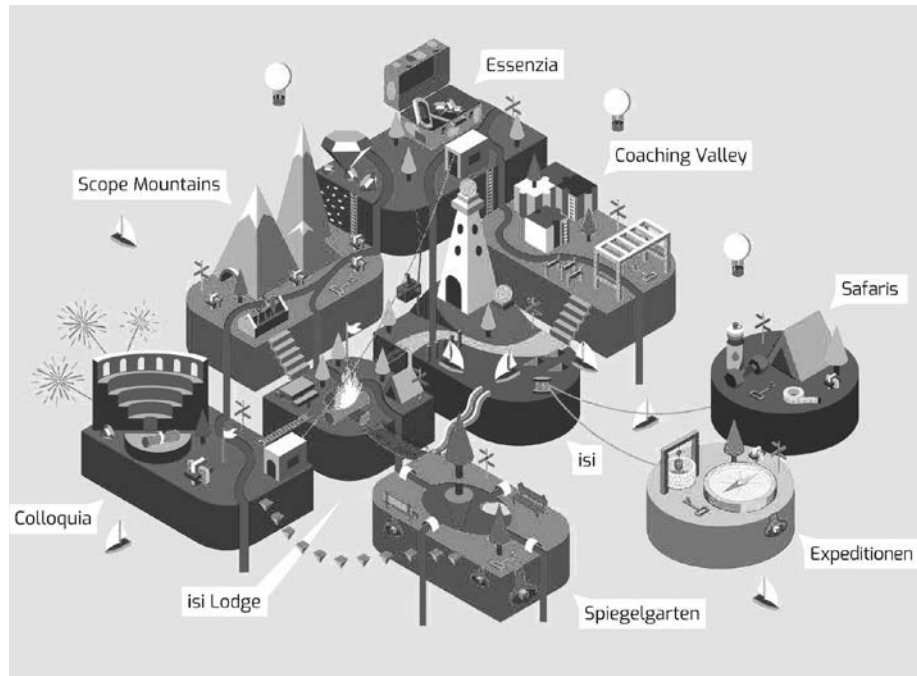


Bild: zVg

Wschaulichen, die sich einfach trainieren lassen – und gleichzeitig grundlegende Haltungsfragen anstossen. Zentral ist zum Beispiel ein positives Menschenbild: Wenn wir anderen viel Gutes zutrauen, sie einladen zu engagierter Verantwortungsübernahme und Kooperation, wird das fast immer belohnt.

Am isi werden solche und weitere ähnliche Themen in einzelnen Seminaren angeboten, aber auch in längeren Curricula mit anerkannten Abschlussmöglichkeiten (z.B. CAS in Systemischem Coaching, Organisationsberatung / Coaching BSO). Alle Weiterbildungen sind modular aufgebaut und werden individuell angepasst an Vorbildung und Zielsetzungen. Unsere Teilnehmer*innen-Gruppen sind vielfältig zusammengesetzt, Menschen mit sehr unterschiedlichen Hintergründen kommen zusammen auf der Suche nach neuen Kompetenzen, aber auch einem «Heimatgefühl» (das hören wir immer wieder von unseren Teilnehmenden): Menschen, die ähnlich interessiert und offen sind, die begeistert sind von der Arbeit mit anderen Menschen, die sich und ihre beruflichen Möglichkeiten entwickeln wollen. Nicht alle von ihnen wollen Beraterinnen oder Berater werden, viele nutzen die Impulse für ihre bisherigen Tätigkeiten oder eine Erweiterung davon (in HR, Führung, Projektmanagement, als Lehrpersonen, Ausbilder, Change-Agents usw.).

isi – institut für systemische impulse
Hornbachstr. 50
8008 Zürich
www.systemische-impulse.ch



Vielseitig kreativ sein im Gemeinschaftszentrum Riesbach

MARKUS KICK

22



Kreative Keramikobjekte sind hoch im Trend. Foto: zVg

Das Keramikatelier

Teils volle Werkstätten und Wartelisten im Keramikatelier zeugen davon: In den letzten Jahren lässt sich ein Trend hin zum Handwerklichen (Do-it-yourself) beobachten. Dies stellen auch die Fachpersonen im Bereich «Bildung und Gestalten» im GZ Riesbach fest. «Die Leute suchen einen Ausgleich zur Arbeit und Freizeit am Bildschirm», sagt dazu Keramikleiterin Simone Glauser. «Auch der verlorene Bezug zum Produkt ist für viele Leute ein Thema», sagt die erfahrene Fachfrau und ergänzt, dass oft der Prozess eine genauso wichtige Rolle wie das Produkt selbst spiele.

In der Keramikwerkstatt des GZ Riesbach ist dieser Trend besonders stark spürbar. «Während des Covid-Lockdowns hatten die Leute plötzlich genügend Zeit, ihrem kreativen Wunsch nachzugehen. Und dieses Interesse ist bestehen geblieben», sagt Simone Glauser. Das habe viel mit dem Material Ton

zu tun, da Ton ein sehr dankbares Material sei. «Es ist erdig, es erdet. Das höre ich oft im Atelier», sagt sie. Es bringe die Leute in ihrem oft stressigen Alltag auf den Boden zurück. Und entsprechend lautete die dazu passende Schlagzeile in einer Zeitschrift folgerichtig auch «Keramik - das neue Yoga». Neben dem Mentalen dienen Keramikobjekte zudem als durchaus brauchbare Objekte – und auch bei Amateuren sehen diese oft schnell gut aus.

Offene Werkstatt für Erwachsene

Der Donnerstagabend ist von 18 bis 21 Uhr für Erwachsene reserviert. Der Abend ist im Sinne einer offenen Werkstatt organisiert. Das bedeutet, dass kein angeleiteter Kurs stattfindet, sondern jede Besucherin, jeder Besucher eigene Ideen und Projekte verwirklichen will. Dabei darf alles Material und Werkzeug aus der Werkstatt benutzt werden. Falls Unterstützung benötigt wird, hilft die Werkstattleitung vor Ort weiter.

Die Bandbreite der hergestellten Keramikobjekte ist bunt und breit gefächert: Oft sind es Gebrauchsgegenstände wie Geschirr, Seifenschalen, Vasen, Plättli, um die Küche im Reisebus zu verschönern... Dazwischen werden aber immer wieder auch künstlerische Objekte wie Figuren, Wandbilder, architektonische Objekte oder zum Teil auch sehr persönliche Dinge/Objekte geschaffen, welche der kreativen Person in einem Verarbeitungsprozess weiterhelfen vermögen.

Die Keramikwerkstatt im Gemeinschaftszentrum ist gut eingerichtet und bietet Raum für rund zehn Personen. Da der Andrang jeweils gross ist, müssen sich Besuchende vorgängig via Homepage-Link anmelden, wobei sich immer wieder spontane Ein- und Austragungen erfolgen. Es stehen unterschiedliche Tonsorten, eine breite Palette an Werkzeugen, zwei Drehscheiben, diverse einfache Streichglasuren sowie ein Brennofen zur Verfügung. Das Brennen der Objekte im Keramikofen übernimmt die Atelierleitung.

Am Donnerstagabend treffen sich ganz unterschiedliche Leute: Personen aus dem Quartier und auch von ausserhalb. Einige bringen schon viel Töpfererfahrung mit, andere halten zum ersten Mal Ton in ihren Händen. «Es ist stets eine sehr schöne, ruhige Stimmung», sagt dazu Simone Glauser, «und oft helfen sich die Besucherinnen und Besucher bei Schwierigkeiten untereinander weiter.»

Offene Werkstatt für Kinder und Erwachsene

Am Samstag zwischen 9 bis 12 Uhr steht die Werkstatt sowohl Kindern wie auch Erwachsenen offen. Da entstehen die unterschiedlichsten familiären Konstellationen: Etwelche nutzen die Gelegenheit, sinnstiftend mit ihren Kindern, Gross- und Götteri-/Gottenkindern zusammen ein Angebot kreativ umzusetzen. Und das in einem Gebiet, das Kindern und Erwachsenen gleichermaßen Spass macht. Samstags wird ohne Anmeldung gearbeitet. Die Leute können spontan vorbeikommen und sich einen Platz sichern. Ein kleines Risiko besteht, zuerst in der Cafeteria einen Kaffee trinken zu müssen/dürfen, bis im Atelier ein Platz frei wird.

Selbständige Nutzung zwischendurch

Zwischen den regulären Angebotszeiten am Mittwoch und Samstag wird das Keramikatelier von selbständigen Nutzer*innen in Beschlag genommen. Die Gruppe besteht aktuell aus 13 Personen, welche alle ein Jahresabo für die Werkstattnutzung besitzen. Sie benutzen ihr eigenes Material. Die Gruppe organisiert sich untereinander selbstständig: Die Personen haben einen Zugangsschlüssel, in einem Chat sprechen sie die

Nutzungszeiten untereinander ab. «Die Gruppe ist sehr konstant; Wechsel gibt es selten», sagt Simone Glauser, «einige sind bereits sieben Jahre dabei und mittlerweile schon richtige Keramikprofis...»

Knowhow aneignen im Keramikkurs...

Das Keramikwerkstatt wird darüber hinaus auch an Anbietende von Keramikkursen vermietet. Aktuell finden rund zweimal im Monat Drehkurse statt – dies in Kooperation mit dem GZ. Hier kann man sich das nötige Keramik-Knowhow aneignen. Es ist ein Intensivkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. In einer kleinen Gruppe von maximal vier Teilnehmenden lernt man das Töpfern an der elektrischen Drehscheibe oder vertieft seine Kenntnisse. Danach werden die Objekte in der offenen Werkstatt glasiert und gebrannt.

...oder im hauseigenen Fotolabor

Das GZ Riesbach ist das einzige GZ in Zürich, welches das analoge Fotolabor behalten hat und auch weiterhin betreiben wird. Dafür wird es zurzeit materialmässig aufgefrischt, damit es einem guten Standard entspricht. Es stehen vier Vergrösserungsgeräte zur Bearbeitung der Negative im Klein-, Mittel- und Grossformat (45 inch) zur Verfügung. Es können auch Schwarz-Weiss-Filme entwickelt werden.

Die Fotochemie ist vorhanden, Vergrösserungen sind bis zum Format 40 x 50 cm möglich. Benutzer*innen müssen jedoch Kenntnisse der Arbeit in einem Fotolabor haben, damit sie selbstständig und ohne Unterstützung in der Dunkelkammer im 2. UG des GZ Riesbach arbeiten können. Um die Grundkenntnisse zu erlernen, gibt es neu regelmässig Einführungskurse sowie betreute Laborabende. Danach ist man ready, das Labor selbstständig zu nutzen!

Mitmachen und Ausstellen in der Galeriegruppe

Lange Tradition hat auch die hauseigene Ausstellungsgalerie im Erdgeschoss, im Treppenaufgang und im 1. Obergeschoss. Hier finden regelmässig Gruppen- und vereinzelt Einzelausstellungen von Kunstschaffenden statt. Unter der Bezeichnung «Chämi-Galerie» vor vielen Jahren gegründet, läuft die von einer Freiwilligengruppe und vom GZ tatkräftig unterstützte Galerie sichtbar. Wer sich ausstellerisch betätigen und, wer weiss, seine eigenen in der GZ-Dunkelkammer entwickelten Kunstfotos einem breiteren Publikum zeigen möchte, dem sei ein Mitmachen in der aktuell im Generationenwechsel befindlichen Galeriegruppe ans Herz gelegt. Ansprechpersonen sind Simone Glauser (simone.glauser@gz-zh.ch) und Ursina Theus (ursina.theus@gz-zh.ch).



Im Holzatelier werden die Kinder bei Bedarf unterstützt. Foto: zVg

Kreatives Schaffen mit Holz

Im GZ Riesbach gibt es zudem auch ein Werkatelier, das Kindern und Erwachsenen Raum und Werkzeug bietet, um eigene Holzprojekte umzusetzen. «Haben Sie Interesse, sich handwerklich mit dem schönen Rohstoff Holz zu betätigen, Ihnen fehlt aber die Werkstatt?», fragt Seraina Hiltenbrand. Die ausgebildete Schreinerin leitet die GZ-Holzwerkstatt und bietet nebst fachlichem Rat im Werkatelier eine Infrastruktur mit professionellem Handwerkzeug und Maschinen an. Damit sind dem eigenen Projekt fast keine Grenzen gesetzt.

Der Mittwoch ist für die Kinder reserviert. Diese arbeiten möglichst selbstständig und werden dabei begleitet und unterstützt. Der Samstag ist – wie im Keramikatelier – für Kinder und Erwachsene offen. «Familien gestalten zusammen eine Werkstattarbeit oder Erwachsene widmen sich ihrem Projekt», erklärt dazu Seraina Hiltenbrand. Es besteht die Möglichkeit, sich bei ihr fachliche Unterstützung zu Projekten und eine kurze Einführung in die Maschinennutzung zu holen.

Während der selbständigen Nutzung am Donnerstagabend ist keine Fachperson anwesend. Deshalb ist dieses Angebot für Personen gedacht, die während der besetzten Öffnungszeiten bereits zwei, drei Projekte umgesetzt haben und – wichtig für die Sicherheit – sowohl die Werkstatt wie auch die Maschinen kennen gelernt haben. Dazu muss zur Einweisung obligatorisch der Maschineneinführungskurs besucht werden. Infos sind bei Seraina Hiltenbrand (seraina.hiltenbrand@gz-zh.ch) erhältlich.

AquaFitness im GZ

Haben Sie gewusst, dass Sie in der Schulschwimmanlage Riesbach AquaFitness buchen können? Sportaktiv bietet verschiedenste Kurse an:

Aqua Fitness Classic

Mo 18:00-18:45, Di 12:30-13:15, Mi 18:45-19:30.

Do 12:30-13:15, Do 18:45-19:30

Aqua Fitness Vital

Di 18:00-18:45

Aqua Fitness Power

Mi 19:30-20:15, Do 19:30-20:15

Aqua Fitness Jogging

Do 18:00-18:45



Bildbearbeitung: Wolfgang Wellstein

Kontakt:

Sportaktiv, Sempacherstrasse 15, 8032 Zürich

044 388 99 99

info@sportaktiv.ch

<https://sportaktiv.ch/>

Madame Frigo gegen Food Waste

SVENJA CHOLLET, KOMMUNIKATIONSVERANTWORTLICHE

Es passiert schnell: Mit vollen Einkaufstüten zuhause angekommen die Realisierung, dass der Kühlschrank schon gut gefüllt ist. Die zu viel gekauften Lebensmittel einfach wegzuschmeissen, das will Madame Frigo mit öffentlichen Kühlschränken verhindern!

MADAME
FRIGO

Alles begann vor sieben Jahren in Bern, als eine Gruppe von Student*innen den ersten öffentlichen Kühlschrank aufstellte. Das Konzept stellt eine Lösung für so manches Problem dar, das wir alle kennen: Was machen mit den zu viel eingekauften Lebensmitteln oder den übrigen Vorräten, die vor den Ferien gegessen werden sollten? Mit der Vision, die Frigos als öffentliche Tauschplattform für Lebensmittel zu etablieren, haben die Student*innen Food Waste den Kampf angesagt.

Denn rund ein Drittel aller Lebensmittel wird jährlich in der Schweiz weggeworfen. Das Erschreckende und für viele meist Überraschende dabei ist, dass die Haushalte für einen grossen Teil der Lebensmittelverschwendung verantwortlich sind. Unzählige eingekaufte Produkte landen nicht angebrochen im Müll. So werden wertvolle Ressourcen verschwendet und die Umwelt stark belastet. Die gute Nachricht ist, dass wir alle bereits mit kleinen Verhaltensänderungen etwas bewirken können. Hierfür stehen auch die öffentlichen Kühlschränke, um übrige Lebensmittel einfach im Alltag retten zu können.

So funktioniert's

Das Konzept der Kühlschränke ist ganz einfach: Bring, was du nicht mehr brauchst, oder schau vorbei, wenn dir noch was fehlt. Die Kühlschränke sind rund um die Uhr zugänglich und können kostenlos von allen Menschen genutzt werden. Die Frigos bieten eine praktische Handlungsmöglichkeit für jede*n, um den privaten Food Waste in der Schweiz zu minimieren. So kann jede*r Einzelne zur Reduktion von Food Waste in der Schweiz beitragen.

Diesem Ziel ist Madame Frigo in den vergangenen Jahren wesentlich näher gerückt. Mit bereits 115 Standorten, die in der Schweiz verteilt sind, kann massgeblich dazu beigetragen werden, die Lebensmittelverschwendung in der Schweiz zu reduzieren. So konnten im letzten Jahr schätzungsweise 175 Tonnen Lebensmittel vor der Verschwendung gerettet werden.

Grosse Nachfrage, riesiges Engagement

Die leuchtend gelben Frigos stossen auf grosses Interesse in der Bevölkerung. Die über 450 freiwilligen Helfer*innen leisten täglich viele Stunden ehrenamtliche Arbeit. Die lokalen Helfer*innen betreuen und kontrollieren die Kühlschränke regelmässig und organisieren oft auch Abholungen bei lokalen Läden und Bäckereien.

Die Standorte werden nicht nur von Freiwilligen betrieben, sie werden mehrheitlich auch direkt von ihnen initiiert. So entstehen die öffentlichen Kühlschränke



Madame Frigo beim GZ Riesbach. Foto zVgg

immer dort, wo die Nachfrage an Madame Frigo herangetragen wird. Oft sind die Standorte aber nicht nur einfach ein Ort, um Lebensmittel zu tauschen, sondern ein Herzensprojekt der Initiant*innen und dementsprechend gross ist das Engagement.

Aufgrund der hohen Nachfrage und den laufend neuen Anfragen aus der ganzen Schweiz für weitere Standorte ist Madame Frigo weiterhin auf Expansionskurs. Insbesondere in Zürich werden laufend neue Standorte eröffnet. Darunter auch der Frigo beim GZ Riesbach. Von fleissigen Helfer*innen wird dieser regelmässig mit geretteten Lebensmitteln von Lebensmittelhändlern oder Bäckereien befüllt.

Exotische Blumen als Todesfallen für Taubenschwänzchen

JONAS LANDOLT

26

«Ich habe diesen Frühling bei Ihnen zwei <Rosa Nachtkerzen> (*Oenothera speciosa siskiyou*) gekauft und mich richtig gefreut über die Bienenweide. Heute Abend habe ich leider an diesen zwei Pflanzen über zehn tote Taubenschwänzchen gefunden. Einige wenige konnte ich noch befreien. Die Nachfalter verfangen sich mit dem Rüssel in der Blüte und können sich nicht mehr selbst befreien.»

Diese Email wurde an uns weitergeleitet mit der Frage: «Kann das sein?» Bis dahin war uns das Phänomen nicht bekannt. Eine kurze Internetrecherche zeigte dann allerdings schnell, dass die Problematik seit längerem bekannt ist. Bereits 2006 wird in einem deutschen Gartenforum detailliert und mit Fotos beschrieben, wie sich Taubenschwänzchen in den Blüten der *Oenothera speciosa siskiyou* verfangen und verenden. 2007 berichtet Bruno Didier im französischen Magazin *Insectes* von den «fleurs cruelles» und namentlich von den zwei amerikanischen Nachtkerzenarten *Oenothera speciosa* und *O. berlandieri*, die für Taubenschwänzchen und andere Nachfalter zur Falle werden können. In der Schweiz wurde 2016 im Naturgarten-Branchenmagazin *Bioterra* berichtet und 2018 erschien auf der Plattform *naturschutz.ch* ein Artikel mit dem Titel «Lieber heimische als unheimliche Blumen wählen», in dem ebenfalls von dieser Nachtkerze abgeraten wird. Trotzdem wird die Pflanze weiterhin verkauft, und das häufig sogar als



Das Taubenschwänzchen blieb mit dem Rüssel in der Kronröhre der Rosa Nachtkerze (*Oenothera speciosa siskiyou*) hängen und verendete. Foto: Christine Dobler Gross

«insektenfreundlich». Wieso ist das Wissen um diese Problematik nie bei den Verkaufsstellen angekommen?

Im Jahr 2018 erschien eine wissenschaftliche Publikation, welche unter anderem den Ursachen der Falterfallen auf den Grund geht. Zlatkovet et al. (2018) berichten aus Bulgarien vom genau gleichen Phänomen: Taubenschwänzchen bleiben mit dem Rüssel in den Blüten der Rosa Nachtkerzen hängen. Die mikroskopische Untersuchung ergab, dass der Grund dafür in den starken, haarartigen Strukturen in der Blütenröhre liegt. Auf der Suche nach Nektar stecken die Taubenschwänzchen ihren mit Querrillen durchsetzten Rüssel in die Blüten. Dabei verhakt sich der Rüssel in den rück-

wärtsgerichteten Haaren, wodurch das Herausziehen verhindert wird. Die Taubenschwänzchen scheinen sich häufig nicht selbst befreien zu können und sterben irgendwann an Erschöpfung. Auch bei anderen Nachfaltern wurde beobachtet, wie sie in der Blüte hängen blieben, allerdings konnten sie sich in der Regel selbst wieder befreien. So funktioniert das vermutlich auch in Amerika, dem Herkunftsgebiet der Nachtkerzen: Die amerikanischen Nachfalter sind an den Mechanismus angepasst, bleiben nur kurz in der Blüte hängen und können sich dann nach kurzer Zeit wieder selbst befreien.

Leider sind die zwei Nachtkerzen (*Oenothera speciosa* und *O. berlandieri*) nicht

die einzigen «Taubenschwänzchen-Killerpflanzen». Aus Deutschland wird berichtet, dass auch die Mandevilla bzw. Dipladenia-Arten mit dem gleichen Mechanismus für Nachtfalter und insbesondere für Taubenschwänzchen zur Falle werden können. Auch die Dipladenia-Arten werden bei uns häufig verkauft.

Als Reaktion auf die Erkenntnisse zu den Nachtkerzen haben wir mehrere Staudengärtnereien und Verkaufsstellen angeschrieben und gebeten, die zwei Nachtkerzen aus dem Sortiment zu nehmen. Etliche haben entsprechend reagiert, allerdings haben wir vermutlich noch nicht alle Verkaufsstellen erreicht. Wer diese Pflanzen im Verkauf sieht, könnte auf die Problematik hinweisen. Auf unserer Homepage www.nimszh.ch sind alle erwähnten Artikel verlinkt.

Das Beispiel zeigt einmal mehr: Wer die einheimischen Insekten fördern möchte, sollte das primär mit einheimischen Pflanzen machen. Wie alle anderen Schmetterlinge benötigt das Taubenschwänzchen vor allem zwei Dinge: Raupenfutterpflanzen und Nektarpflanzen als «Tankstellen» für die ausgewachsenen Falter. Die Raupen des Taubenschwänzchen fressen bei uns vor allem an verschiedenen Labkrautarten, aber auch andere Pflanzen aus der Familie der Rötengewächse (Rubiaceae) werden genutzt. Typischerweise werden die Eier in sonnigen, warmen Wiesen und Krautsäumen abgelegt. Als Falter brauchen die Taubenschwänzchen täglich fast das Doppelte ihres Eigengewichts an Nektar. Diesen holen sie sich gerne an Gewöhnlichem Seifenkraut, Karthäuser-Nelken, Natternkopf, Primeln und weiteren einheimischen Blumen.



Es gibt genügend einheimische Nektarpflanzen für das Taubenschwänzchen. Hier wird eine Karthäusernelke im Schwirrflug besucht. Foto: Christine Dobler Gross



In Ruhestellung ist das Taubenschwänzchen sehr gut getarnt. Die Flügelstellung ist typisch für Nachtfalter. Foto: Christine Dobler Gross



Die Raupe des Taubenschwänzchen mit dem auffälligen Anahorn frisst bei uns vor allem am Labkraut (Galium sp.). Foto: Jonas Landolt

Kristin Anderegg lebt im Seefeld – und fürs Theater



Kristin Anderegg engagiert für das Amateurtheater als Autorin, Theaterpädagogin und Regisseurin. Foto: Ulrich Anderegg

Theater Auftakt zeigt zurzeit die Tragikomödie «FührerLos» im Millers. Regie führt Kristin Anderegg, die langjährige Wegbegleiterin der Theatergruppe.

Kristin Anderegg war rund 40 Jahre als Theaterpädagogin an der Musikschule Konservatorium Zürich MKZ tätig. In dieser Zeit erarbeitete sie mit unzähligen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Stücke für die Bühne. Im Sommer 2019 wurde sie pensioniert. Loslassen, reisen, eigene kreative Projekte realisieren, sich in neue Themen vertiefen, so hatte sie sich den neuen Lebensabschnitt vorgestellt. Es kam nicht soweit. Denn als sie ihre Klassen auf den bevorstehenden

Abschied vorbereitete, verstanden diese nicht, warum ihre Kristin Anderegg pensioniert werden soll. Vor allem eine Klasse machte einen Aufstand. «Nicht ohne dich. Wenn du gehst, gehen wir auch. Nimm uns mit!» Es war eine Theaterklasse der MKZ Zürichberg, ausgerechnet jene Erwachsenen-Theaterklasse, in der auch ihre beiden Töchter und deren Freundinnen und Freunde mitspielten. Darunter viele, die bereits im Alter von zehn Jahren bei ihr mit Theaterspielen

angefangen hatten. Dieser unerwartete Aufstand brachte Kristin Anderegg in einen Loyalitätskonflikt: Als Fachbeauftragte der Fachschaft Theater und Tanz an der MKZ wollte sie alle Klassen ihrem Nachfolger übergeben. Keine Chance bei dieser eingeschworenen Truppe. Vergeblich argumentierte sie, dass alles, was die MKZ bezahle und biete, dann plötzlich wegfalle, die freie Szene hart sei. Die Gruppe gründete noch vor der ordentlichen Pensionierung ihrer Regisseurin den Verein Theater Auftakt und wagte den Schritt in die Selbständigkeit. Eine grosse Dynamik entwickelte sich. Wie aus dem Nichts entstanden eine Website, bunte Social-Media-Kanäle, ein witziger Newsletter. Sponsoren und neue Vereinsmitglieder finanzierten die erste Eigenproduktion. Inzwischen steht Theater Auftakt schon zum dritten Mal mit einer Eigenproduktion im Spielplan von The Millers. Immer dabei, von der ersten Probe im September bis zur Dernière im Juni, die Regisseurin Kristin Anderegg.

**auf
AKT**

15. / 16. / 17. Juni 2023 im The Millers

Theater aufAKT – «FührerLos»

Tragikomödie von Josef Biggel. Bearbeitung und Regie: Kristin Anderegg.

Herbst 1935: Auch auf dem Mangoldhof ist der Wandel der Zeit spürbar. Die einen kämpfen mit Schulden, die anderen mit der Zeitumstellung. Für einige droht das Leben zu einer gefährlichen Gratwanderung zu werden. Doch dann kommt unerwartet ein Brief, der alles ändert. Manch einer lernt, dass ein Trumpf nicht nur beim Kartenspiel sticht...

THE MILLERS, Seefeldstrasse 225, 8008 Zürich

Bar ab 18.30 Uhr / Showtime: 19.30 Uhr / Infos: [www.theaterauftakt.ch](http://www.theateraauftakt.ch)

Ticket: CHF 30.- / Vorverkauf: www.millers.ch / Details: www.theaterauftakt.ch

Kennenlern-Ticket-Aktion für

QV-Mitglieder: 2 für 1

Gilt für die Vorstellung vom 16. Juni 2023 um 19.30 Uhr

Schreiben Sie eine E-Mail mit Betreff kontakt an: [info@theaterauftakt.ch](mailto:info@theateraauftakt.ch). Die ersten drei Einsendungen erhalten für die Vorstellung vom Freitag zwei Tickets zum Preis von einem. Viel Glück!

Dkore – Upcycling: Neuartiges Inneneinrichtungs-Konzept

Dkore bietet einen neuen Einrichtungs-Service - einfach, günstig und basierend auf der bestehenden Einrichtung. Aline Melo Einstein, Neo-Riesbacherin und gebürtige Brasilianerin, hat das Geschäftsmodell entwickelt und versteht es, mit kleinen Kniffs und Tricks ein umwerfendes Ergebnis zu erzielen.



Foto zVg

Wer möchte sein eigenes Zuhause nicht so einrichten, dass es die Persönlichkeit stilvoll widerspiegelt, gleichzeitig funktional ist und man gerne Freunde empfängt? Bei vielen Leuten scheitert das Vorhaben bereits, wenn sie an dessen Umsetzung denken. Dkore kommt mit einem alternativen Vorschlag auf den Markt – einfach, günstig und basierend auf der bestehenden Einrichtung.

Dkore startet das Projekt wie folgt: Wir analysieren das Zuhause der Kundin oder des Kunden, um zu sehen, wie wir die Räumlichkeiten mit minimalen Neuanschaffungen aufwerten können. Wir visualisieren mögliche Layouts, beraten durch die verschiedenen Schritte und erarbeiten zusammen mit den Kunden das neue Traum-Zuhause gemäss deren Vorstellungen.

Oft werten wir unsere Projekte mit neuen Wandanstrichen, Möbelanpassungen, Dekorationen oder einer anderen Beleuchtung auf. Einzelne Elemente können hinzugefügt werden (von secondhand über grössere Möbelmarken bis hin zu Eigenanfertigungen ist alles möglich), um ein perfektes Gesamtbild zu schaffen. Dabei bestimmt die Kundschaft, ob sie das Projekt selbst umsetzen will oder Dkore's One-Stop Shop Option bevorzugt. Dabei entlastet Dkore die Kunden und

orchestriert die komplette Ausführung des Projektes.

Über mich

Schon immer hatte ich eine sehr starke Affinität zu Interior Design. Dass es jemals mein Beruf werden könnte, schien mir ein ewiger unerfüllter Traum.

Neben meinen früheren Berufen in meinem Geburtsort Recife (Brasilien) beriet ich immer schon Freunde und Familienmitglieder bei Renovationen und Neueinrichtungen ihrer Wohn- und Geschäftsräume. Nachdem ich weitere praktische Erfahrungen bei einem Innenarchitekten in New York gesammelt hatte und mich weiter auf dem Gebiet fortbildete, eröffnete ich nach meinem Umzug nach Zürich Ende 2021 Dkore. Inzwischen konnte ich viele Wohnungen in und ums Riesbach Quartier redesignen.

Mehr Infos unter: www.dkore.ch

Neues im FACETTES

Wer in letzter Zeit mal durch die Hornbachstrasse geschlendert ist, wird es vielleicht schon bemerkt haben: Die Schaufenster des kleinen Stoffladens FACETTES haben sich verändert. Hinter dieser Veränderung steht ein Wechsel in der Geschäftsleitung:

«Seit Februar habe ich, Bea Barmettler, das Stoffgeschäft mit langer Tradition übernommen. Ich lebe seit über 25 Jahren mit meiner Familie im Quartier und kann nun meine Leidenschaft für Stoffe und Kleider im FACETTES ausleben.



Foto zVg

Nebst den bekannten Jersey- und Strickstoffen wird das Sortiment um leichte, frische Baumwoll- und Leinenstoffe erweitert.

Ich hoffe, dass die grosse Auswahl zunehmend auch eine jüngere Kundschaft und Leute aus dem Quartier anspricht.»

Der Laden ist dienstags bis freitags von 10 bis 17 Uhr

und samstags bis 16 Uhr geöffnet.

Ich freue mich auf Sie und euch.

Mehr Infos unter www.facettes.ch

Heiterer Hausbesetzer-Roman mit Riesbach-Bezug

Der Titel ist – Sie ahnen es – eine Referenz auf den kultigen Rauch-Haus-Song der deutschen Rockband Ton Steine Scherben. Das besetzte Gebäude, von dem «Unser Haus» handelt, steht allerdings nicht 1972 in Berlin, sondern 2002 in Zürich. Darin tummelt sich eine Schar bunter Vögel und skurriler Gestalten, unter ihnen der Gymnasiast Paul aus Riesbach: die Hauptfigur dieses launigen Erstlingswerks, das im aktuellen Frühjahrsprogramm des Zytglogge Verlags erschienen ist. Die Autorin Christina Hug schöpfte für den Roman aus Erinnerungen an ihre eigene Zeit als jugendliche Hausbesetzerin.



Foto zVg

Herbst 2002, Paul ist neunzehn und frustriert. Seine alten Schulfreunde haben vor Kurzem die Matur hinter sich gebracht und sind jetzt auf Reisen, und er drückt immer noch die Schulbank, weil er vor einem Jahr sitzengeblieben ist. Als seine zwei momentanen Lieblingsmenschen, der hyperaktive Lucas und die entspannte Lou, ihn mitschleppen zur Besetzung einer grossen Geschäftsliegenschaft in Zürich-Oberstrass, ahnt er noch nicht, welche Abenteuer ihn dort erwarten: Während die Lehrer sich an Pauls «Horrorklasse» die Zähne ausbeissen und die Weltpolitik auf einen dritten Golfkrieg zusteuert, entsteht in der kunterbunt zusammengewürfelten Hausgemeinschaft ein ganz eigenes Biotop mit wilden Partys, uferlosen basisdemokratischen Sitzungen, ungewöhnlichen Freundschaften – und so einigen Komplikationen. Paul versucht mehr oder weniger erfolgreich, im Chaos den Überblick zu behalten, sich den Grabenkämpfen zu entziehen und ganz nebenbei das Herz der Punk-Sängerin Ronja zu gewinnen. Und irgendwann im Sommer hat er auch noch die Matur zu bestehen ...

«Unser Haus» ist ein heiterer Coming-of-Age-Roman mit viel Lokalkolorit und bietet einen authentischen Einblick in die

junge Zürcher Alternativszene um die Jahrtausendwende – ein Buch für Zürcherinnen und Züri-Liebhaber jeden Alters. Einen schönen Riesbach-Bezug gibt es obendrauf: Nicht nur befindet sich hier das Elternhaus des Protagonisten Paul, auch die Autorin, die übrigens von 2008 bis 2016 die Kreise 7 und 8 als Grüne im Gemeinderat vertrat, ist vor wenigen Wochen von Hottingen hierher übersiedelt.

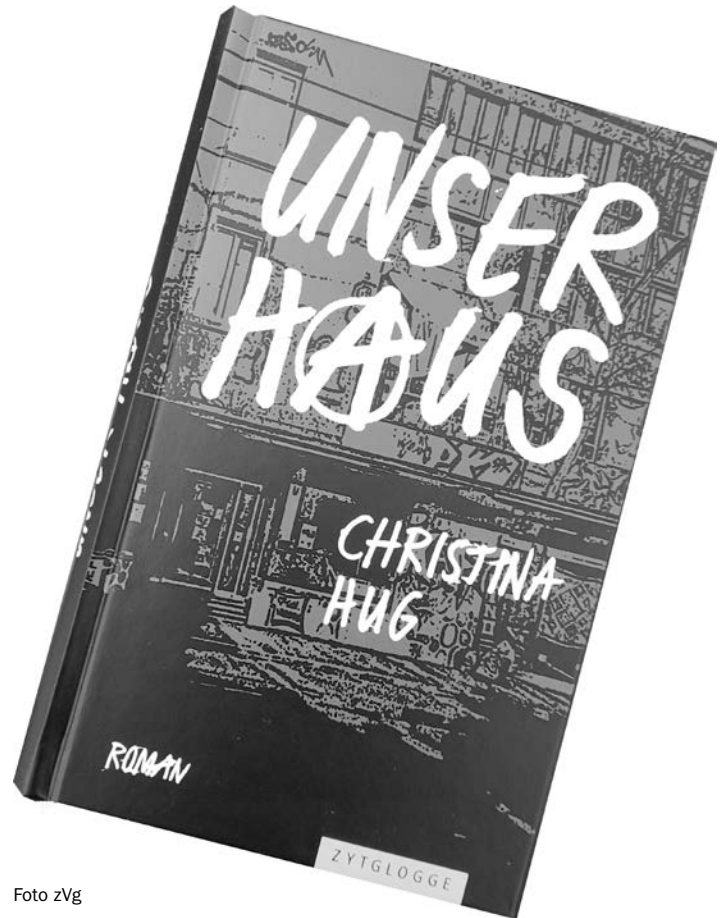


Foto zVg

Christina Hug
Unser Haus, Roman
 Zytglogge Verlag, www.sytglogge.ch
 ISBN 978-3-7296-5117-3

Abschied von Paul Sieber, 23. 10. 1942 bis 3. 2. 2023

«Wänn öppertem wie mir öppis glingt, wo en Art Sinn macht für d'Gemeinschaft, dänn bin ich nüd für nüt uf d'Wält cho.» (www.8008.ch/videos/)

Adieu Paul!

Es braucht eine Portion Neugier und Glück, um die kleine Oase, versteckt neben KIBAG-Werk, Zollikerviadukt und Bootswerft, zu entdecken, wo Paul Sieber inmitten mehr oder weniger vollendeter Skulpturen und geschützt von wuchernden Sträuchern gewirkt hat. Er hat seine Passion zum Beruf gemacht, der dem bescheidenen Menschen sein Auskommen sicherte. Nach seiner Steinmetzlehre und einer Bildhauerausbildung zog der Bub aus Burgistein BE in die Welt hinaus. Zürich Auszersihl war seine letzte Station. Hier hat er auch künstlerische Marken gesetzt: mit der Pyramide beim Kanzleischulhaus etwa oder der Stele hinter der offenen Kirche St. Jakob beim Stauffacher. Doch die



Foto aus dem Video «Gepräch mit Paul Sieber» unter www.8008.ch/videos.

Spur zieht sich über die Altstadt, wo er lange lebte, bis ins äusserste Seefeld, wo er seit den späten 60ern sein Freiluft-Atelier betrieb. Zwischen GZ Riesbach, Freigymi und BiZe steht seine Salvador Allende gewidmete Menschengsäule, und am Ende des kleinen Parks beim Tiefenbrunnen findet man das Doppelrelief einer menschlichen Figur, das einst als Mahnmal beim Platzspitz stand. Paul hat oft und gerne für den öffentlichen Raum und damit für die Gemeinschaft gestaltet und sich den Auftrag dazu nötigenfalls auch selbst erteilt.

Annalies Walter, seine langjährige Lebenspartnerin, schreibt: «Paul erlebte ich als einen liebevollen, lebendigen, fantasievollen, feinfühlig und intelligenten Menschen, der es uns leicht gemacht hat, ein Gespräch zu führen. Wenn wir uns auf ihn eingelassen haben, entdeckten wir einen ewig suchenden, kritischen, aussergewöhnlichen Künstler, der sein ganzes Menschsein in die Suche und Findung des Wahren und Echten stellte.» Genau so haben auch wir Paul anlässlich eines Quartiergesprächs von 2014 erlebt. Im Oktober des vergangenen Jahres durfte der Quartierverein ein letztes Mal in seinem wunderschönen Atelier zu Gast sein.

Paul, Du bist seit dem 3. Februar nicht mehr in dieser Welt. Lebewohl, wo immer Du nun bist.

Franz Bartl und Urs Frey



«Menschensäule» beim GZ Riesbach, von Paul Sieber.

Summerbar 2023

Live Musik, Drinks und Spiele



Foto: zVg.

Jeweils am Freitagabend zwischen 18.00 und 23.00 Uhr und am Mittwoch, 12. Juli.

Drinks, Food, Spiel und ein vielfältiges Live-Musikprogramm laden ein, die Sommerabende vor dem GZ-Riesbach zu geniessen. Sommerliches Ambiente und Gemütlichkeit warten auf euch. Quasi das nachbarschaftliche Wohnzimmer für alle, mit gemütlicher Lounge und schönem Ambiente. Kulinarisch wird euch die Köchin Masha Metzger verwöhnen, sie wird ihre persischen Spezialitäten nach Familienrezept zubereiten.

Die Summerbar findet bei jedem Wetter statt. Wenn es regnet, zügeln wir in die Cafeteria und lassen es uns dort gut gehen.

Detailliertes Programm und Beschreibung des Bar- und Essensangebotes ab Mai auf der GZ-Homepage
<https://gz-zh.ch/gz-riesbach/>

Wir freuen uns auf euch!

Musikprogramm

Freitag 16.06.23

David Sebastien (Singer-Songwriter) / Groovefinger (Blues, Swing, Reggae)

Freitag 23.06.23

Tonics (Pop- Hits aus den letzten acht Dekaden)

Mittwoch 12.07.23

Kult-Töggeli Turnier für die ganze Familie

Freitag 14.07.23

Lupino (Soul-Jazz Quartett)

Freitag 25.08.23

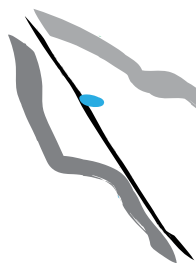
City Lights (Covers von Lou Reed bis Eric Clapton)

Freitag 01.09.23

Misty Clouds (Singer Songwriter Duo)

Freitag 08.09.23

Reggaenerators (Reggae)



Seefeld Fest

30.6. – 1.7.2023

beim GZ Riesbach

Programm

seefeld-fest.ch

Musik

Laurent & Max
Ambaroots
Big Band SJMUZ
Cala Luna
und viele mehr!

Für d Kids

Ponyreiten
[Kinderkonzerte](#)
Kinderflohmi
Grümpi

Disco

DJ Montana
GB Conte und
Babylon Support

Kulinarisches

Bars
[Food Drinks Bier](#)

Musigznacht



Foto: zVg.

Mittwoch 07.06.2023
Bei trockener Witterung Openair

Azúcar

www.musica-cubana.ch

Dieses Jahr mahlt die Riesbacher Zuckermühle wieder vibrierenden musikalischen Süsstoff. Keine Bange wegen der Kalorien, es handelt sich um einen latino Wunderzucker vom Feinsten. Er lässt weder deine Glukosewerte steigen, noch nährt er das Hüftgold. Im Gegenteil! Wenn die Saiten der kubanischen Tres erklingen, du dein Tanzbein schwingst und dich im Rhythmus von Son und Salsa wiegst, verschmelzen cuerpo y alma zu einer Einheit. Du lebst im Moment. So eine Blitz-Kur mit Azúcar ist allen wärmstens empfohlen.

Essen ab 19.00 Uhr / Konzertbeginn um 20.00 Uhr

Menu 1

Lammspiessli mit Gemüse-Cous Cous und Pieros scharfer Sauce

Menu 2

Ofengemüse mit Feta, dazu Cous Cous und Pieros scharfe Sauce

Preis Fr. 20.- / kleine Portion Fr. 13.-

Eintritt frei mit Kollekte



28.06.2023 - 19:30



Song Yi Jeon & Vinicius Gomes

Song Yi Jeon - Gesang

Vinicius Gomes - Gitarre

<https://youtu.be/c3PsYAhNF5Q>

01.07.2023 - 20:00 am Seefeld Fest



Nicole Johäntgen - HENRY III

Javier Vercher, Tenorsaxophon

Afrika Mkhize, Piano

Nicole Johäntgen – saxophone

Lukas Wyss – trombone

Victor Hege – sousaphone

Pius Baschnagel – drums

Mindestkollekte CHF 10.00

Auskunft über die Durchführung:

www.jazzimseefeld.ch

Kleidertausch für Frauen

Freitag, 9. Juni, 19:30 - 22:00 Uhr
mit Barbetrieb und Kollekte für eine gute Sache

Stop4Job – Die Sackgeldjobbörse im Kreis 8

Die Jugendarbeit des GZ Riesbach vermittelt seit einigen Jahren kleinere Jobaufträge an Jugendliche, sogenannte Sackgeldjobs. Die Jugendlichen erledigen kleinere Aufträge für Personen aus dem Quartier, können dadurch ihr Sackgeld aufbessern und erhalten einen Einblick ins Berufsleben.

Falls Sie also einen Einzel- oder Dauerauftrag für Jugendliche anbieten möchten, melden Sie sich bei der Jugendarbeit: david.dueneisen@gz-zh.ch

Pflanzen giessen während der Ferien, Einkäufe erledigen oder bei einem Event mithelfen, Hunde ausführen, ein Smartphone installieren und erklären oder etwas vom Keller entsorgen: Sie bestimmen die Angebote. Wir vom Stop4Job-Team freuen uns!



IRENE VERDEGAAL

Kinderkarussell

35

Kinder können einen immer wieder überraschen, zum Beispiel nach einem selbständigen Einkauf: Meine damals 10-jährige Tochter wünschte sich unbedingt einen Toast Hawaii. Wir besprachen die Zutaten und ich schickte sie mit Geld und Velo los. Nicht, weil ich keine Zeit gehabt hätte, sondern weil sie gerne alleine einkaufen wollte und ich das eine gute Idee fand. Nach rund einer halben Stunde, also relativ rasch und zielstrebig, kam sie ganz erfreut zurück und packte die Brotscheiben, den Schinken, die Ananas und den Scheibenkäse aus. «Mama, es hatte aber keinen Kochschinken mehr, sondern nur noch diesen Rohschinken. Könntest du den kochen?» Eigentlich eine sehr logische Überlegung, die meine Tochter damals machte – gekochter Rohschinken würde Kochschinken ergeben. Wir assen den Toast Hawaii dann ohne Schinken und liessen uns den Zmittag sehr schmecken.

Irene Verdegaal ist Mutter von drei schulpflichtigen Kindern und wohnt in der Lengg.

PS: Falls jemand das letzte Kontakt noch in Erinnerung hat: Hier folgt die Auflösung des Hegi-Frets, die meine heute 15-jährige Älteste schon längst wusste, wie sie mir beim Morgenkaffee am Hegibachplatz sagte. Vorneweg: So ganz tiefschürfend, wie ich dachte, ist die Namensgebung nicht. Die Besitzer fabulierten über Kägifret und leiteten den Namen davon ab zu Hegifret (obwohl keine solche Schokoriegel dort verkauft werden, sondern sensationell feinen Kaffee und Tchai-Latte!)



Foto: zVg.

GRILL SAISON 2023

Du bringst dein Grillgut mit.
Wir machen Tische, Bänke und Geschirr parat
und heizen den Grill ein. Getränke, Kuchen
und Hofprodukte gibts günstig von uns.

An folgenden Sonntagen, bei jeder
Witterung von 17-20 Uhr:

- 7. Mai Weingruppe
mit Wynegg-Wein & Rohschinken
- 14. Mai Hasengruppe
- 4. Juni Pflanzblätzgruppe
mit feinem Salat
- 11. Juni Hühnergruppe
- 18. Juni Naturschutzgruppe &
Wynegg macht Schule
- 25. Juni Most-und Schnapsgruppe
mit Schnapsverkauf
- 27. August Muli- und Ponygruppe
mit Ponyreiten
- 3. September Schafgruppe
- 10. September Wollschweingruppe
mit Porchetta, Pommes,
Wynegg-Wein & Kinofilm
- 17. September Gartengruppe

WYNEGG QUARTIERHOI

Von den Quartierbewohnern
bewirtschafteter Bauernhof
www.quartierhof-wynegg.ch

botanischer *garten*

der Universität Zürich

Führungen 2023

Dienstagsführungen 12.30-13 Uhr

Treffpunkt: Terrasse bei Cafeteria (Führungen) /
grosser Hörsaal (Vortrag).

kostenfrei / keine Anmeldung

Pause: Sommerferien und Weihnachten/Neujahr

Programm: www.bg.uzh.ch

Abendführungen am Donnerstag 18-19 Uhr

Treffpunkt: vor der Cafeteria

kostenfrei (Kollekte) / keine Anmeldung

- | | |
|---------------|---|
| 22. Juni | Essbare Blüten und ihre Anwendungen |
| 6. Juli | Mythos Mittelmeerdiet? |
| 20. Juli | Magische Pflanzen |
| 3. August | Genügen Pflanzeneiweisse für gesunde Ernährung? |
| 17. August | Nutzgarten-Hochzeit |
| 31. August | Pflanzen der Bibel |
| 14. September | Ölbaum und Co. |
| 12. Oktober | Tropenpflanzen: Führung gegen Pflanzenblindheit |
| 9. November | Einblick in den Aufbau der Blüten und Früchte |
| 7. Dezember | Weihnachtsdüfte |

«Das Gewitter in meinem Kopf zieht rasch weiter.»

Nadja Brönnimann

Mein epileptischer Anfall
ist kurz – helfen ist einfach.
Mehr erfahren auf epi.ch



Schweizerische
Epilepsie-Liga

Die Mobiliar.

Persönlich und in Ihrer Nähe.

Generalagentur Zürich
Christian Schindler

Nüschelerstrasse 45
8021 Zürich
T 044 217 99 11
zuerich@mobiliar.ch

mobiliar.ch

die Mobiliar

180530A04GA

Ablage Ahorn Akazie Ankleide Anrichte Apfel Apothekerschrank Arbeitstisch Archivregal Arve Ausstellungsmöbel Badezimmersmöbel Bett Bettzeugkasten Birke Birne Bodenriemen Brandschutztüre Brotschubladen Bücherregale Deckenisolation Deckenverkleidung Displaymöbel Douglasie Elsbeere Empfangsmöbel Eiche Einbauschränke Empfangskorpus Esche Esstisch Fenster Fassadenverkleidung Fichte Föhrenummoir Garderobe Geländer Gartenmöbel Gartenschopf Gartentor Gartenzaun Gitter Gitterverkleidung Glasvitrine Hainbuche Hocker Handlauf Haustür Hängeschrank Holzjalousie Holzrost Hocker Humidor Kastanie Katzentreppe Kiefer Kirschbaum Konferenztisch Korpus Kücheneinrichtung Küchenzeilenbau Lärche Lavabomöbel Linde Mahagoni Medienmöbel Museumseinrichtung Nachttisch Nähtischli Nussbaum Ofenbank Pappel Palisander Parkettboden Pinnwand Regale Reparaturen Restauration Robinie Rollmöbel Rosenholz Rüstbrett Salontisch Sanierung Schiebetüre Schminktisch Schrank Schrankwände Schubladenmöbel Sideboard Sims Sitzbank Sockelleiste Spiegelschrank Sprossenwand Staubwand Stehtische Stuhl Sturzbrett Tablett Tablare Täfer Tanne Terrassenrost Theke Tisch Traufbrett Truhe Trennwand Treppentritt Türdichtung Ulme Umbauten Untersicht Verkleidung Vitrine Vogelaugenahorn Vorhangbrett Wandregal WC-Trennwände Wäscheabwurf Weingestell Weissbuche Weissstanne Wenge Wohnungstüre Zeder Zeitungsständer Zimmertüre Zwetschge Schreinerarbeiten und mehr

www.schreinerarbeitenundmehr.ch



Schreinerei TIGEL

Massivholz & Linoleumtische | Innenausbau | Restaurationen | Möbel nach Mass
Hornbachstrasse 62 | 8008 Zürich | 044 422 51 92 | tigel.ch

Rad-Los!
Verkauf + Service + Bau

Florastr. 38
8008 Zürich



sitzen, laufen, rollen...
Die ersten zwei Räder
um die Welt zu erobern.

KINDER



BUGGY



ALLTAG



ANHÄNGER



ERNST WIELAND AG
MÖBEL & INNENAUSBAU SEIT 1888

KÜCHEN
SCHREINERARBEITEN
REPARATURSERVICE



Florastrasse 20
8008 Zürich
Telefon 044 497 70 70
Fax 044 497 70 77

info@wieland-ag.ch
www.wieland-ag.ch



**Jakob Kummer
Weinhandlung**

unser Sortiment im Netz:

www.kummerwein.ch

oder im Quartierladen:

Wildbachstr. 10, 8008 Zürich

E-mail: jk@kummerwein.ch

Telefon: 044 383 75 55

Fax: 044 381 27 22

BÄCKEREI

CAFEBAR

TAKE-AWAY

BACKbar

Eusi Uswahl isch eifach de Gipfel

LINE & WOLFRAM SCHNIEPP

SEEFELDSTRASSE 169, 8008 ZÜRICH

TELEFON & FAX 044 422 47 17



**Wir danken allen,
von denen wir
ein Haus kaufen
durften**

Bei uns kann die Mieterschaft nach dem Kauf
Ihrer Liegenschaft bleiben.
043 322 14 14

pwg.ch

Stiftung PWG zur Erhaltung von preisgünstigen Wohn- und
Gewerberäumen der Stadt Zürich



**«Mit der Mathilde Escher Stiftung
bin ich mittendrin.»**

Ajeev, Jahrgang 1998

Herzlichen Dank für Ihre Spende

Spendenkonto: 80-3166-8 IBAN: CH45 0900 0000 8000 3166 8



**Mathilde Escher
Stiftung**

für Menschen mit Muskelkrankheiten

Lenggghalde 1, 8008 Zürich, 044 389 62 00
mathilde-escher.ch, creation-handicap.ch

Das Urlaubsziel für Ihre Angehörigen, wenn Sie in die Ferien reisen.

Sie möchten mehr erfahren?

Dann freue ich mich auf Ihren Besuch, auch am Wochenende und nach Feierabend,
auf Ihren Anruf oder Ihr E-Mail an vanessa.gubler@arkadia.ch

Vanessa Gubler | Arkadia Residenz | Direkt: 044 388 70 15



Lernerfolg verleiht Flügel

Hat Ihr Kind Lernprobleme?
Fehlende Motivation, Hausaufgabenunlust?
Rechenschwäche, Dyslexie oder ADHS?

Lerncoaching Lerntherapie
individuelle-lernwerkstatt.ch
Anja Heinsius, 043 818 55 03

**Ich biete professionelle
Lernunterstützung**



