

Rückblick auf unser Jahresprogramm 2012/2013

Am **Donnerstag, 7. Juni 2012** trafen sich 17 Interessierte / Betroffene (10 Mitglieder und 7 Nichtmitglieder) im Pfarreizentrum zu unserem ersten Vortrag **Schlafstörungen**. Dr.med. Alexander Turk, Chefarzt Pneumologie der Zürcher Höhenklinik Wald konnten wir hierzu als Referenten bei uns begrüßen.

Weshalb der Mensch schlafe, sei noch nicht erforscht. Schlaf sei jedoch ein Grundbedürfnis. Fakt sei aber, dass in Industrieländern wie der Schweiz 20 – 30 % der Bevölkerung an Schlafstörungen leide und Frauen mehr betroffen seien. Erstaunlicherweise würden diese Störungen aber viel zu lange hingenommen. Die Leidenszeit betrage oft 1 – 5 Jahre bevor Mann/Frau das erste Mal einen Arzt aufsuche. Nicht jede Schlafunterbrechung sei aber als Krankheit einzustufen. Jeder Mensch habe sein individuelles Schlafbedürfnis, im Durchschnitt schlafe ein Erwachsener 8 Stunden pro Nacht.

Und wer kennt sie nicht, die Schlaf Hemmer, die Dr. Turk schilderte: Nervosität, persönliche Probleme, zu üppige Nachtessen, Lärm, Wetter usw. Und last but not least das Schnarchen aus Partners Bett... Immerhin 20 – 50 % der Männer und Frauen ab der Menopause seien Schnarcher. Dagegen lasse sich einiges tun: z. B. Gewicht reduzieren, keinen Alkohol, keine Schlafmittel, Schwellungen im Hals-/Nasenbereich entfernen lassen sowie Seitenlage erzwingen.

Ausserdem könnten Rituale wie: - immer zur selben Zeit zu Bett gehen, dies aber erst wenn man wirklich müde sei, - kühle Temperatur im Schlafzimmer, - Ruhe, - keine zu langen Mittagsschlafchen und vielleicht halt doch - Schäfchen zählen, helfen.

Nach einer anschliessenden Diskussionsrunde machten sich alle auf den Heimweg und fanden hoffentlich einen geruhsamen Schlaf.

Am **Samstag, 8. September 2012** trafen sich 8 Mitglieder und 5 Nichtmitglieder zu einer Besichtigung der KEZO sowie einer Führung des Gewächshauses der Gebrüder Meier in Hinwil. Frau Myriam Wunderli empfing uns auf dem Parkplatz und führte uns sogleich in ein Schulungszimmer der KEZO. Mit viel Sachwissen führte sie uns ins Thema Abfall sowie die Abläufe der Kehrrechtverwertungsanlage ein. Sie berichtete von der Erfolgsgeschichte der KEZO Hinwil, welche bereits seit 50 Jahren als eine von 5 Anlagen im Kanton Zürich betrieben werde. Die KEZO sei ein Zweckverband von 38 Gemeinden mit total 315'000 Einwohnern, welche im Jahr 2011 206'000 Tonnen Müll produziert hätten. Allein die Stadt Wetzikon habe 2011 3'400 Tonnen Hauskehrrecht produziert, was pro Einwohner 152 kg Haushaltabfall ausmache!

Dieser Abfallberg von rund 200'000 Tonnen setze sich wie folgt zusammen:

- 40 % Industrie- + Gewerbeabfall
- 45 % Siedlungsabfall
- 12 % Klärschlamm
- 3 % Sonderabfall

Wir staunten nicht schlecht, als Frau Wunderli erklärte, der Klärschlamm sei bis im Jahr 2006 auf den Feldern ausgebracht worden!

Wichtig sei zu wissen, dass Abfall erneuerbare Energie darstelle. So werde z.B. mit der Abwärme das angrenzende Gewächshaus der Gebr. Meier beheizt. Aber auch verschiedene Rückstände aus der Verbrennungsanlage würden wiederverwertet. Diese hier alle aufzuführen würde jedoch zu weit führen.

Die anschliessende Besichtigung des Betriebes war hoch interessant und führte uns bis in die schwindelerregende Höhe des weit ersichtlichen Kamins. Nach dieser Führung begleitete uns Frau Wunderli zum nahegelegenen Gewächshaus Meier wo uns Herr Meier Senior bereits erwartete. Bei den herrschenden tropischen Temperaturen in den Gewächshallen, der grossen Informationsflut zum Anbau, der Ernte und Vertrieb der angebauten Gurken und Tomäten und der grossen Distanzen die wir in den einzelnen Hallen zurücklegen mussten, machten sich bei den meisten Teilnehmern erste Müdigkeitserscheinungen bemerkbar. Waren wir doch zwischenzeitlich fast drei Stunden unterwegs... Freundlicherweise wurden wir zum Schluss mit erntefrischen Gurken und Tomäten entschädigt. So ging dieser lehrreiche Samstag-nachmittag zu Ende.

Mit **Ausdrucksmalen** stand ein völlig anderes Thema am **Mittwoch 31.10. und Mittwoch 07.11.2012** auf unserem Programm. Insgesamt 12 bzw. 10 Frauen trafen sich im Handarbeitszimmer von Irene Beerli im Primarschulhaus Walenbach und waren gespannt, was unsere Mallehrerin Claudia Gubser mit uns vorhatte. Eine leichte Nervosität machte sich bei einigen Frauen bemerkbar. Wohin diese kreative Reise wohl führen würde?

Claudia Gubser wollte uns nicht zu sehr zum Malen anleiten sondern uns unsere eigenen Visionen zu Blatt bringen lassen. So machten wir uns bald über die wunderschönen Wasserfarbtöpfchen her und mischten jede für sich eine individuelle Farbpalette. Interessant war zu beobachten wie schon bald konzentriert und beschwingt gemalt wurde und die anfängliche Verkrampftheit wie verfliegen war. Es entstanden wunderschöne Bilder nach abstrakter Art Picassos bis zu floralen Werken wie man sie von Monet kennt und die Zeit verging wie im Fluge.

Auch am zweiten Abend durften wir unserer Kreativität wieder freien Lauf lassen, diesmal jedoch mit farbigen Kreiden. Wieder wurde motiviert und sehr produktiv gemalt und die eine und andere Künstlerin malte sich in einen richtigen Farbrausch... Mir haben diese beiden Abende sehr gefallen und ich ging jedes Mal müde aber befriedigt mit meinen Werken nach Hause.

Unser Jahresprogramm 2012/2013 wollten wir beschwingt ausklingen lassen. **Linedance** stand deshalb am **Freitag, 18. und 25. Januar 2013** auf dem Programm. Aber leider konnten wir diesen Anlass trotz regem Interesse bei der Programmgestaltung im Vorfeld nicht durchführen – meldeten sich gerade mal vier Frauen für diesen Anlass an! So mussten wir Doris Wepfer schweren Herzens absagen. Schade, dass es nicht geklappt hat!

Mit der heutigen 21. Mitgliederversammlung endet dieses Forums-Jahr. Auch in diesem Jahr zeigte sich wieder was ein gut eingespieltes Team bewirken kann und ich möchte mich ganz herzlich bei meinen Vorstandsfrauen für ihre Verlässlichkeit, Ausdauer und vielen Anregungen bedanken. Eure Freundschaft ist mir eine Ehre!

Und zum Schluss freut es mich sehr Euch unser Programm 2013/2014 vorstellen zu dürfen. Dank Eurer Vorschläge konnten wir wieder ein spannendes, abwechslungsreiches Programm zusammenstellen. Ich hoffe, es gefällt Euch und Ihr macht rege davon Gebrauch!

Eure
Susann Hofmann-Lüscher

Wetzikon, im März 2013