

Rückblick auf unser Jahresprogramm 2017/2018

Am **Dienstag, 23. Mai 2017**, abends um 18.00, trafen sich 15 Frauen (13 Mitglieder, 2 Nichtmitglieder) am Bahnhof Wetzikon um zusammen anlässlich unseres ersten Anlasses „**sozialer Stadtrundgang**“ nach Zürich zu fahren. Am Hauptbahnhof wurden wir schon von Peter, einem Surprise-Verkäufer, erwartet und in einen Raum in der Bahnhofanlage geführt. Peter stellte sich vor und erzählte uns sehr offen über sein bewegtes Leben und wie es dazu gekommen war, dass er seit 2009 bei Surprise zuerst nur als Verkäufer der Zeitschrift und seit 2013 auch als Stadtführer tätig wurde. Sehr bald wurde uns allen klar, wie wenig es manchmal braucht, um aus der Bahn geworfen zu werden, aber um wie viel mehr Anstrengungen es erfordert, wieder in ein geordnetes Leben zurückzufinden.

Nach dieser Einführung machten wir uns dann auf den Weg, die reiche Stadt Zürich mal aus einer ganz anderen Perspektive kennen zu lernen. Erster Stopp war der sogenannte Taubenschlag beim Hauptbahnhof, wo sich Obdachlose treffen. Dann ging es weiter zu den Urania-Bogen beim Stadthaus - ein trockener Schlafplatz bis morgens vor Arbeitsbeginn der Beamten - und laut Peter ein 4 Sternehotel, weil trocken und ungestört.

Von da führte uns Peter ins Niederdorf zur Gassenküche an der Häringstrasse. Diese wird von der Stadt Zürich jährlich mit Fr. 32'000.-- unterstützt. Ca. 40 Personen erhalten dort täglich eine warme Mahlzeit und das mit einem Budget von Fr. 120.-- pro Tag. Unsere letzte Station war das Café Yuka, welches von der Stadtmission geführt wird. Das Café lädt bedürftige Gäste zu einem Gratisessen oder einfach zu einem Gespräch ein. Auch dieses Angebot wird rege genutzt. Auch auf verschiedene andere soziale Hilfswerke wie z.B. den Pfuusbus von Pfarrer Sieber oder das Hilfswerk Offenes Herz in Brothausen machte uns Peter aufmerksam. Und man höre und staune, der Flughafen Kloten gilt als grösste Obdachlosenunterkunft der Stadt Zürich. Dort lässt man Obdachlose auf den Wartestühlen bis kurz vor Eintreffen des ersten Fluges schlafen. Ausserdem dürfen die „Wanderarbeiter“ wie Peter sie nannte die öffentlichen Duschräume benutzen bevor sie wieder in der Anonymität der Stadt Zürich untertauchen.

Nach 2 ½ Stunden verabschiedete sich Peter unter einem warmen Beifall von uns. Wir Teilnehmerinnen liessen diesen sehr eindrücklichen Abend bei einem Glas Wein ausklingen.

Für **Samstag, 02. September 2017** hatten wir eine **Uetliberg-Wanderung** geplant. Die ganze Woche hofften wir, diese durchführen zu können. Petrus kannte leider kein Erbarmen mit uns. Es goss wie aus Kübeln, weshalb wir diesen Anlass absagen mussten. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Vielleicht klappt es ja im nächsten Jahr.

Unseren Gesundheitsanlass **Spiraldynamik** führten wir an zwei Abenden durch und zwar jeweils am **Mittwoch, 15. und 22. November 2017**. Unsere Referentin **Rita Mauchle** begrüsst 11 Mitglieder im Mehrzweckraum der Alterssiedlung Kreuzackerstrasse. In bequemer Kleidung und ohne Schuhe durften wir uns zuerst mal setzen. Rita erklärte uns in einem einführenden Teil was man unter Spiraldynamik versteht und was diese im Körper bewirkt. Der Erfinder dieser Methode, Dr. Christian Larsen sei praktizierender Arzt und Leiter des Spiraldynamik Med Centers in Zürich. Die Spiraldynamik sei ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapie-Konzept, eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper. Im Alltag angewendet liessen sich damit viele chirurgische Eingriffe vermeiden.

Die drei Prinzipien - Aufrichten der Wirbelsäule, - Gehen mit Gegenbewegung der Arme sowie - Gewölbeprinzip der Hände und Füsse konnten wir anschliessend dann selber ausprobieren, wobei wir uns am ersten Abend mit dem richtigen Gehen vertraut machten. Man sollte ja annehmen, dass wir in unserem Alter gehen können, spiraldynamisch richtiges Gehen, d.h. abrollen des Fusses vom Aussenrist über den Innenrist ist aber gar nicht so einfach und sah vor allem zuerst mal ziemlich ungewohnt aus.

Am zweiten Abend widmeten wir uns dann der richtigen Becken- sowie der Schulter- und Nackenhaltung. Stundenlanges Sitzen, Bewegungsmangel und falsche Drehbewegungen in der Lendenwirbelsäule seien Hauptgründe von Kreuzschmerzen, Verspannungen und Bandscheibenvorfälle. Die Wirbelsäule sei wie es der Name schon sage, eine Säule die wirbeln könne und wolle. Gestützt durch die vielen kleinen Muskeln, die trainiert und gestärkt werden müssten, ermögliche sie uns eine korrekte Haltung und Bewegung. Rita zeigte uns dann auch geeignete Übungen für die unteren Lendenwirbel sowie für die beweglicheren Brustwirbel, welche wir teils sitzend, teils stehend einübten.

Die beiden Abende waren sehr interessant und lehrreich und zeigten uns, dass richtiges Gehen, Stehen und sich bewegen auch in unserem Alter immer wieder eingeübt werden sollte.

Am **Donnerstag, 01. Februar 2018** waren wir Gast in der **Bäckerei Janz** (vormals Kofler) um in die Kunst des Zopfbackens eingeführt zu werden. Dazu trafen sich 12 Frauen um 19.00 Uhr vor dem Café Kofler und wurden von **Herrn Christian Janz** und seinem Gehilfen Simon freundlich empfangen. Herr Janz führte die Frauen nach der Begrüssung in die Backstube, wo sich alle sogleich an die Arbeit am vorbereiteten Zopfteig machten. Wie man mir erzählte, war das richtige Flechten des Teigers gar nicht so einfach und bedürfe sicher einer mehrmaligen Wiederholung zu Hause.

Während der Backzeit kamen die Anwesenden dann noch in den Genuss eines feinen Apéros. Es herrschte gute Stimmung und nicht nur Backrezepte und -erfahrungen wurden ausgetauscht. Herr Janz zeigte sich erfreut über unseren Besuch, welcher für ihn als gute Werbung im hart umkämpften Geschäft in Wetzikon angesehen wurde. Höhepunkt des Abends war dann natürlich der Erhalt des fein duftenden Zopfs. Um 21.15 Uhr verabschiedeten sich die Teilnehmerinnen von Herr Janz. Für ihn wohl eine kurze Nacht ...

Zum Abschluss unseres Jahresprogramms besuchten 13 Frauen und 1 Mann am **Freitag, 23. März 2018** die **REGA**. Bereits um 16.00 Uhr trafen wir uns am Bahnhof Wetzikon und fuhren zusammen mit dem Zug und Bus zur Einsatzzentrale am Flughafen Kloten. Dort wurden wir von **Frau Nicole Widmer** bereits erwartet. Mit fundiertem Wissen führte uns Frau Widmer durch den Abend. Sie arbeitet seit 20 Jahren für die REGA, zuerst in der Einsatzzentrale und nun leitet sie Führungen wie unsere.

Gegründet wurde die REGA 1952 von Dr. Rudolf Bucher (1899 – 1971) anlässlich der Jahresversammlung der SLRG. In den Anfängen sprangen Rettungs-Fallschirmspringer mit Rettungsmaterial in unwegsames Gelände. Die Verletzten wurden mit Muli's geborgen. Ende 1952 erfolgte der erste Rettungsflug mit einem amerikanischen Helikopter, an welchem ein Ballonkorb für die Bergung montiert war. In den 1960er Jahren begannen die ersten Repatriierungsflüge für im Ausland erkrankte Schweizer. Bereits 1966 konnten erste Bergungen mit Rettungs-Tau und Horizontalnetz durchgeführt werden. Die heutige Flotte umfasst 17 Helikopter auf 12 Basen sowie 3 Ambulanzjets für Auslandsbergungen.

Ein Rettungshelikopter befindet sich 5 Minuten nach Alarmierung über Notruf 1414 in der Luft und innerhalb 15 Minuten am Unfallort irgendwo in der Schweiz. Im Kanton Wallis werden Rettungseinsätze von Air Zermatt oder Air Glaciers durchgeführt. Die Zusammenarbeit funktioniert ausgezeichnet. Zur Standardbesatzung gehören ein Pilot, ein Arzt und ein diplomierter Rettungssanitäter. Wenn nötig werden SAC-Retter beigezogen. An Spitzentagen werden bis zu 80 Einsätze geflogen. Jeder 5. Einsatz erfolgt in der Nacht. Die Rettungskosten werden je nach Einsatz durch Unfall- oder Krankenversicherungen getragen. Für Gönner übernimmt die REGA die Kosten die nicht gedeckt sind.

Bei medizinischen Problemen im Ausland kann jede private Person die REGA über den Notruf +41 333 333 333 um Hilfe bitten. In der Einsatzzentrale macht sich dann ein Arzt nach den Angaben vor Ort ein möglichst genaues Bild und entscheidet dann ob und wie der Patient zurück in die Schweiz geflogen wird.

Nach all diesen sehr interessanten Ausführungen durften wir anschliessend die Einsatzzentrale durch eine Trennscheibe besichtigen. Es sei ein ruhiger Abend, wie uns Frau Widmer sagte. Ein weiteres Highlight war zum Schluss die Besichtigung des Hangars sowie die eindrückliche Begehung eines Rettungsjets.

Nach 2 Stunden war dieser lehrreiche Abend zu Ende. Als langjähriges Gönnermitglied bin ich tief beeindruckt von dieser ausgezeichneten Organisation, froh darum, dass es sie gibt aber ich hoffe, dass ich sie niemals beanspruchen muss.....

Heute findet unsere 26. Mitgliederversammlung statt. Wiederum sind wir im Pfarrsaal der Kirche St. Franziskus zu Gast. Beim anschliessenden Apéro wollen wir diesen Abend dann ausklingen lassen. Herzlichen Dank dir Silvia für die feinen Leckereien.

Dies ist nun bereits mein 10. Jahr als Leiterin des FrauenForums Wetzikon. Dass mir diese Aufgabe immer noch so viel Freude macht, verdanke ich zu einem grossen Teil auch meinem tollen Vorstandsteam. Mit gewohnt grossem Einsatz und Engagement habt ihr euch wieder für unser neues Programm eingesetzt, habt recherchiert, telefoniert, geplant und dabei die Freude an der Sache nicht verloren. Meinen herzlichen Dank an euch, ihr seid einfach super! Nicht vergessen möchte ich an dieser Stelle die tolle Mithilfe von Reto Bischoff. Auch dieses Jahr war er unser Mann für die Technik, d.h. für Gestaltung und Druck des Programms zuständig sowie für das Update der Homepage verantwortlich.

Und zum Schluss freue ich mich sehr, euch unser Programm 2018/2019 vorzustellen. Dank euren Vorschlägen ist wieder ein abwechslungsreicher Mix entstanden und ich hoffe, dass es euch zusagt und ihr oft teilnehmen könnt.

Eure

Susann Hofmann-Lüscher

Wetzikon, im März 2018