

Rückblick auf unser Jahresprogramm 2016/2017

Früh am **Samstag, 25. Juni 2016** fuhren 14 Frauen (11 Mitglieder, 3 Nichtmitglieder) mit dem ÖV nach Rikon zu unserem ersten Anlass, **Besuch des Tibet-Instituts**. Der über 40-jährige Klosterbau steht in einer abgelegenen Waldlichtung, welche wir nach einer 30-minütigen Wanderung erreichten. Dort wurden wir von **Acharya Pema**, einem buddhistischen Mönch, freundlich empfangen.

Er erklärte uns, dass zurzeit 8 tibetische Mönchsgelehrte in Rikon leben. Auf Wunsch des Dalai Lama und einzigartig auf der Welt bestünden sie aus Vertretern aller vier grossen Traditionen des tibetischen Buddhismus. Die Hauptaufgaben der Mönchsgemeinschaft seien die religiöse Betreuung der Tibeterinnen und Tibeter in der Schweiz sowie die Lehre der tibetischen Kultur. Ausserdem diene das Institut als Forschungsstätte und pflege den Austausch von Kultur und Wissen zwischen Ost und West. Die Schweiz war das erste Land das Tibetern Asyl gewährte. Heute leben allein in Rikon über 6'000 Tibeterinnen und Tibeter.

Bei einem anschliessenden Rundgang wurden uns der Gebets- und Meditationsraum, die grosse Bibliothek sowie der Speisesaal gezeigt. Dort durften wir Acharya Pema noch Fragen stellen, unter anderem auch nach ihrem Tagesablauf. Dieser sei sehr strukturiert, beginne um 07.00 Uhr mit Gebeten, gefolgt von Unterricht für junge Mönche, Praktizieren im Zimmer, Deutschunterricht mit freiwilligen Lehrern und ende um 21.00 Uhr mit der Nachtruhe. Nach mehr als 90 minütigem Einblick in diese fremde Kultur und Religion verabschiedeten wir uns schliesslich und machten uns auf den Heimweg.

Unser sportlicher Anlass fand am **Freitag, 2. September 2016** statt. 10 Frauen (8 Mitglieder, 2 Nichtmitglieder) trafen sich um 19.00 Uhr auf dem Parkplatz des Vita Parcours Schöneich um in das **Nordic Walking** Training eingeführt zu werden.

Yvonne Imboden, lizenzierte Nordic Walking Trainerin, erwartete uns bereits und verteilte uns ihre mitgebrachten Spezialstöcke. Nach richtigem Anpassen der Stöcke und Aufwärmen der teils etwas eingerosteten Muskeln machten wir uns schon bald zügig auf den Weg. Wer nun glaubte, dies sei ein gemütlicher Feierabend-Spaziergang wurde bald eines Besseren belehrt. Immer wieder wurde unsere Arm-, Bein- und Fusshaltung korrigiert: raumgreifende Arm- und Beinbewegung, Rotation der Schulter- gegen die Hüftachse, Öffnen der Hände während der Schubphase, aufrechte Körperposition usw., usw. Wir merkten bald, es ist nicht so leicht wie es aussieht.... Trotzdem genossen wir den schönen Sommerabend und als wir schliesslich nach etwa zwei Stunden Training mehr oder weniger ausgepowert zurück auf dem Parkplatz eintrafen, beschlossen einige von uns spontan den Abend bei einem feinen Kalorienbömbeli im Café Frauenfelder ausklingen zu lassen.

Am **Donnerstag, 10. November 2016** trafen sich 26 interessierte Frauen (davon 8 Nichtmitglieder) und 1 Mann bei unserem nächsten Anlass **Stoffwechsel und Ernährung**. Anstelle der angekündigten Referentin, die leider verhindert war, konnten wir Frau Dr. **Melanie Loessner** bei uns begrüßen. Frau Loessner ist Lebensmittel- und Ernährungswissenschaftlerin und arbeitet an der ETH Zürich.

Ist der Mensch, was er isst? Und wie kann unsere Ernährung unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit beeinflussen? Ausgehend von diesen Fragen und hinsichtlich unserer Altersgruppe stieg Frau Loessner in ihr fundiertes und spannendes Referat ein.

Die WHO definiere das Alter der 50 – 60 jährigen, also unsere Gruppe, als alternde Menschen. Das Lebensalter habe sich seit 1880 fast verdoppelt. Dies habe sicher auch mit unserer Ernährung zu tun. Mit dem Älterwerden verändere sich die Hautbeschaffenheit, die Muskulatur, die Knochen, Sehnen, Knorpel, der Stoffwechsel, die Augen, der Geruch- und Geschmackssinn, der Magen-Darmtrakt. Bei uns Frauen verändere sich ausserdem der Östrogenspiegel. Dies berge das Risiko an Osteoporose zu erkranken.

Frau Loessner teilte den Ernährungsstatus der Senioren in der Schweiz in die Gruppen Über- und Untergewicht ein. Übergewicht resultiere aus zu hohem Energiebedarf. In der Altersgruppe der 55 bis 75 jährigen verringere sich der Energiebedarf um 15 %, wobei der Nährstoffbedarf konstant bleibe. Untergewicht im Alter ergebe sich aus Mangel an Eiweiss, Vitaminen und Spurenelementen.

Ernährungsbedingte Krankheiten seien Bluthochdruck, Herzkrankheiten, zu hohe Cholesterinwerte, Diabetes Typ 2, Gicht, Arteriosklerose und Osteoporose.

Mit einer guten Ernährung nach der Ernährungspyramide, d.h. 5 x täglich Gemüse und Früchte, genügend trinken, genügend Bewegung, d.h. ca. 30 Minuten täglich, könne viel für die Gesundheit getan werden.

Fazit dieses lehrreichen Abends: Älter werden ist nicht immer leicht, doch es lässt sich viel für das persönliche Wohlergehen machen.

Ein besonderer Anlass sei der Besuch der **blinden Frau Graf am Freitag, 13. Januar 2017** bei uns in Wetzikon gewesen, wie mir meine Vorstandsfrauen erzählten. Leider konnte ich ferienhalber nicht dabei sein. 12 interessierte Frauen bildeten eine Runde und hörten gespannt was Frau Graf aus ihrem Alltag berichtete.

Sie hatte verschiedene Hilfsmittel wie einen Kalender, ein Handy, eine Uhr und ein Gerät zur Erkennung der Farben dabei, welche ihr beim Bewältigen des Alltags gute Dienste leisten würden. Bei ihrer Arbeit für die reformierte Blindenseelsorge sei ein Computer mit Blindenschrift ein wichtiges Arbeitsutensil. Frau Graf arbeite in der Blindenseelsorge mit blinden und erblindeten Erwachsenen und Kindern. Bis vor kurzem begleitete sie auch ein ausgebildeter Blindenhund durchs Leben. Diese Hunde würden lange ausgebildet, nicht jeder Hund eigne sich für diese Aufgabe. Auch werde genau geprüft ob sich ein Blindenhund gut in seinem neuen Einsatzplatz einfüge. Die Ausbildung zum Blindenhund sei sehr teuer, koste etwa Fr. 50'000.-- und erfolge in italienischer Sprache.

Nach vielen engagierten Fragen und ebensolchen Antworten verabschiedete sich Frau Graf um 22.00 Uhr herzlich.

Einem ganz anderen Thema „**Schminkkurs 50+**“ widmeten wir uns am **Donnerstag, 2. März 2017**. Bereits um 19.00 Uhr trafen sich 16 Frauen um sich von unserer Referentin **Yvonne Wälti**, dipl. Kosmetikerin und Visagistin, in die Kunst des typgerechten Schminkens der anspruchsvollen Haut einführen zu lassen. Doch zuerst musste der Cheminéeraum zum Beautysalon umgewandelt werden. Zu diesem Zweck brachte Yvonne Wälti genügend Spiegel, Kosmetikpinsel sowie eine riesige Farbpalette mit Lidschatten und Lippenstiften mit.

Ein Modell war danach schnell gefunden. Irene war die Glückliche, welche sich von geübter Hand verschönern lassen durfte. Schritt für Schritt zeigte uns Yvonne nun wie ein hübsches Alltagsgesicht in eine strahlend und wirkungsvoll geschminkte Frau 50+ verwandelt werden kann.

Gebannt schauten wir der Verwandlung zu und brannten darauf, das Gelernte nun endlich in die Tat umzusetzen. Ganz so einfach war das dann doch nicht. Wie war das nochmals? Beginnen mit einer passenden Tages- und Augencreme, Foundation oder doch Gesichtspuder? Concealer, matter oder glänzender Lidschatten, Eyeliner oder Kajal bei Schlupflidern??? Zum Glück standen uns Yvonne und ihre Kollegin Laura helfend zur Seite. Und das Resultat konnte sich sehen lassen! Um 22.00 Uhr liessen sich 16 gekonnt geschminkte Frauen bewundern. Ich kann nur sagen, es hat riesigen Spass gemacht!

Heute nun findet unsere 25. Mitgliederversammlung statt. Diesen Anlass wollen wir gebührend mit euch feiern. Deshalb sind wir heute Abend nicht in gewohnter Umgebung sondern hier im Gemeinschaftssaal der Wigarten-Siedlung an der Schwalbenstrasse. Wir werden die Sitzung zügig durchführen, damit uns dann zwischendurch genügend Zeit für ein feines Raclette bleibt. Nach dem Essen werden wir eure Ideen für unser neues Programm 2017/2018 zusammentragen. Ich hoffe, ihr habt gute Vorschläge dabei.

Einige Gedanken meinerseits müssen aber schon sein. Denn wer hätte damals bei der Gründung vor 25 Jahren gedacht, dass unsere Frauengruppe so lange zusammenbleiben würde? Was haben wir nicht alles zusammen erlebt, gelernt und erfahren. Von der Kleinkinderbetreuung bis zur Betreuung dementer Eltern, Einblicke in diverse Sport- und Bewegungsarten, Ausflüge zum Kloster Fahr, Kloster Einsiedeln oder zum Tibet Institut in Rikon, um nur einige unserer Themen zu erwähnen. All das und noch viel, viel mehr haben frühere Teams und der heutige Vorstand auf Anregung von euch realisiert. Danke allen, die zum Gelingen beigetragen haben!

Danke von Herzen meinen Vorstandsfrauen Silvia, Gabriela und Germaine. Auch dieses Jahr habt ihr euch unermüdlich und kreativ eingesetzt. Auch wenn nicht immer alles auf Anhieb geklappt hat, habt ihr nicht locker gelassen. Das nenne ich Frauenpower! Danke für euer Engagement und eure wertvolle Freundschaft!

Eure

Susann Hofmann-Lüscher