

Kontakt Nr. 1

Grusswort des Seniorenrats

In Zeiten wie dieser, in der wir alle gehalten sind, darauf zu achten, uns nicht körperlich zu nahe zu kommen, ist es wichtig, uns auf andere Art nicht aus den Augen und aus dem Sinn zu verlieren. Besonders wir ältere Menschen laufen Gefahr, in dieser Situation den Kontakt zu anderen Personen zu verlieren und zu vereinsamen.

Für den Seniorenrat ist daher angezeigt und wichtig, die Kommunikation in der Corona-Zeit mit und zwischen den älteren Eglisauerinnen und Eglisauern mit Hilfe dieses «**Kontakt Nr. 1**» zu pflegen.

Wir wollen mit dieser Art *kleinen Zeitung* in unregelmässigen Abständen über Wissens- und Bedenkenswertes, Erfreuliches und vielleicht auch Lustiges berichten, was ältere Personen umständehalber heutzutage interessieren und unterhalten könnte.

Wir wissen allerdings, dass auch die Jungen und Jugendlichen, wie man liest und hört, sich jetzt ziemlich einsam fühlen. Kommen wir Älteren vielleicht schon etwas besser damit klar, weil dieses Gefühl einem ja ein ganzes Leben lang begleiten kann und wir besser geübt sind, damit umzugehen? Jedenfalls raten wir dazu, auch Enkelinnen und Enkel - und selbstverständlich die eigenen Töchter und Söhne - nicht zu vergessen und hin und wieder von uns aus das Telefon in die Hand zu nehmen.

Die nachfolgenden Texte stammen aus unterschiedlichen Federn und Quellen. Zum

einen sind es einzelne Mitglieder des Seniorenrates, die sich im «Kontakt» äussern, zum andern werden auch andere Quellen angezapft. Die Bilder stammen z.T. aus der Sammlung von Matthias Heller.

In eigener Sache

Für viele Betriebe und Institutionen ist es derzeit schwierig, sich untereinander zu verständigen. Sitzungen und Gespräche sollten nicht mehr *live* stattfinden. Das Telefon und die modernen elektronischen Mittel stehen im Vordergrund. Aber auch der altmodische Brief und die Notiz per Post dürften hoffentlich wieder mehr zu Ehren kommen.

Die Mitglieder des Seniorenrates verständigen sich derzeit über E-Mails, Telefon und Rundgespräche *per Skype* am Bildschirm. Das ist ein Programm, das verschiedenen Personen erlaubt, sich von ihren jeweiligen Wohnungen aus miteinander zu verständigen, zu diskutieren und Entscheide zu fällen.

Auch für uns bedeutet dies Neues lernen, Gewohnheiten ändern und unsere Angebote und Dienstleistungen für ältere Menschen der Situation anzupassen.

Bücherausleihe trotz geschlossener Bibliothekstüre

Leseratten jeden Alters und Personen, die zu Corona-Zeiten endlich Zeit und Lust zum Lesen haben, können das grosse Angebot der Bibliothek Eglisau gleichwohl nutzen!



Das Bibliotheksteam bietet seit wenigen Tagen einen Pick-Up oder für uns Ältere, die zur Risikogruppe gehören, einen Lieferservice vor die Haustüre an. Im Bibliothekskatalog (<https://katalog.bibliothek-eglisau.ch>) aus Büchern, Tonträgern, Hörbüchern, Bastelbüchern, Spielen und Reiseführern auszuwählen, macht gluschtig. Insgesamt können 5 Medien pro Bestellung ausgeliehen werden.

Die Medien können jeweils am Dienstag und Freitag zu der in der Bestellbestätigung vorgegebenen Abholzeit beim Haus der Bildung an der Obergass 61 abgeholt werden. In einer vor der Eingangstüre stehenden Bücherbox sind die bestellten Medien in einer mit Ihrem Namen versehenen Tasche deponiert.

Die Rückgabe ist jederzeit durch Einschub in den Bücherbriefkasten beim Eingang ins Haus der Bildung möglich. Die Ausleihen werden desinfiziert und mindestens 4 Tage vor der nächsten Ausleihe gelagert. Das Desinfizieren wird vor der nächsten Ausleihe wiederholt. *Wichtig:* Bestellungen sind nur über E-Mail an kontakt@biblioth-eglisau.ch möglich. Gerne erledigen wir vom Seniorenrat für Sie Ausleih-Bestellungen, sollten Sie keine Internetverbindung haben. Kontakt Tel. 044 867 04 00 (Helen Hangartner)

Gartenfreuden

Es wird Zeit, sich wieder zu Gartenthemen auszutauschen. Obschon wir minütlich über die heran rollende Pandemie auf dem Laufenden gehalten werden und wir ältere Semester uns (fast) nicht mehr aus dem Haus

getrauen, möchte ich hier - ganz gegen alle Trends - die heurigen Gartenfreuden preisen. Ist es Euch auch aufgefallen, dass es kaum andere Jahre gegeben hat, an denen die Frühlingsblumen so wunderbar prächtig, gesund und kräftig geblüht und geleuchtet haben? Christine Wormer, unsere erfahrene Gartenfreundin, sagt mir, das sei dem trockenen und warmen Jahresanfang zu verdanken.



Begonnen hat's mit den Schneeglöckchen, dann dem Seidelbast bereits Mitte Februar, den kleinen, vorwitzigen Schwertlilien und den Krokussen. Und nun seit Wochen diese prachtvollen Osterglocken überall, die Frühlingsanemonen, Märzensterne, Primeln und Scyllas. Was für eine Farbenpracht! Und welche willkommene Quelle der Lebensfreude. Wir Gartenbesitzer werden dieses Jahr verwöhnt – und auch härteste Vereinzelungsmassnahmen werden daran nichts ändern.

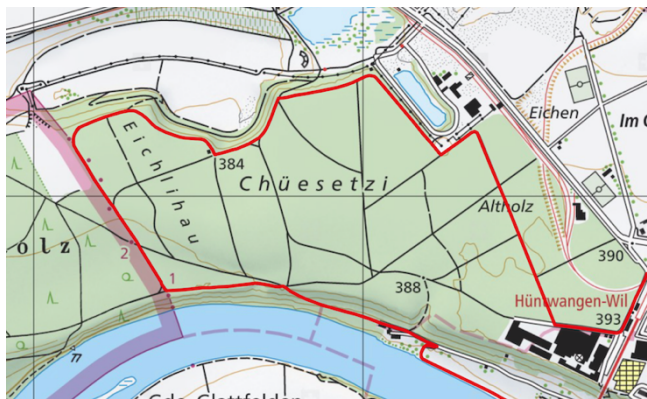
Falls Ihnen in der Zwischenzeit schwere Gedanken das Gemüt verdüstern, so rate ich Ihnen, in den Garten (oder in den Wald) zu gehen und dem Jubel der Amseln und Buchfinken zuzuhören. Hilft bestimmt!

Lebensfrohes Tanzvideo

Berner Tanzschaffende verbreiten tolle Energie! Wenn Sie mögen, dürfen Sie es sich ansehen: <https://youtu.be/6t0jn4psVGI>

Unerwartete Begegnung im Hüntwanger Hard

Vor ein paar Tagen erreichte uns die folgende Mail einer befreundeten älteren Dame: «Soeben kam ich von einem zweistündigen Hundespaziergang mit einer Freundin dem Rhein entlang und durch den Wald hinter der Station Hüntwangen (aufgewühlt) nach Hause:



Bei einer Wegverzweigung stand ein grüner Wagen mit Aufschrift «Grenzpolizei» und Grenzwachtern, die uns anhielten. Wir hatten unwissentlich die Grenze passiert! Der Grenzstein, auf den man uns hinwies, stand deutlich zurückgesetzt vom Weg, dunkel, verfärbt und schlecht sichtbar. Wir versuchten, unsere Unschuld zu erklären und dass wir gegen keine neuen Regelungen hatten verstossen wollen, aber sie belehrten uns unerbittlich und drohten gar, das würde uns 100 Euro kosten. Zudem ermahnten sie mich in aller Härte, dass ich sowieso hätte zu Hause bleiben müssen, ob ich das nicht gewusst hätte? In diesem Moment kam jemand auf dem gleichen Pfad und wurde ebenfalls angehalten. Es zeigte sich glücklicherweise, dass es sich bei ihm um einen Eglisauer Schulpfleger und Bekannten meiner Freundin handelte. Nun verlangten die Beamten unsere Ausweise, die wir natürlich nicht mit uns trugen, im Gegensatz zum Bekannten meiner Freundin. Nach etwa 15 bis 20 minütigen Verhandlungen, in denen alle drei betonten, dass dies ein von uns häufig begangener Spazierweg sei, und dass wir nicht wissentlich hätten Gesetze brechen wollen, entspannten sich die Grenzer ein wenig. Schliesslich verwarnten sie uns streng und liessen uns gehen. Auf dem Rückweg

trafen wir noch einen Radfahrer, der in Richtung Grenze fuhr und klärten ihn auf darüber, was er zu erwarten hätte. Fazit: achtet in Zukunft während eurer Spaziergänge auf die Grenzsteine!»

Nachwort: Von der E-Mail neugierig gemacht, wanderten wir einen Tag darauf hinunter zur deutschen Grenze zum Faktencheck. Der Wanderweg, der von dort zum Kraftwerk Rheinsfelden führt, war nun deutlich abgesperrt mit jenem rotweissen Markierband, mit dem die Kriminalisten Tatorte abgegrenzen. Keine Beamten weit und breit, aber ein Schweizer Paar, das, offensichtlich eben über deutsches Gebiet von Rheinsfelden her kommend, sich durch das Absperrband fädelt. Wir belassen es bei einem Gruss und sparten uns einen belehrenden Kommentar.

Erinnerung an das Brückenjahr 2019

Eine Brücke verbindet. Oft zwei Ufer eines Flusses oder Gewässers miteinander. Über die Brücke führt meistens eine Strasse. Allerlei Gefährt und Fussgänger benutzen die Strasse. In Eglisau laden sogar zwei Brücken ein, über ihre Geschichten nachzudenken oder sich daran zu erinnern, was alles schon darauf geschehen ist. Beide Brücken führen von Norden nach Süden und umgekehrt. Der Fluss aber, den die Brücken überqueren, fliesst bei uns von Osten nach Westen, also grad andersrum. Auch in diesen Richtungen bewege ich mich oft. Mit dem Weidling, auf dem Kursschiff, auf dem Zmorges Schiff, als Schwimmer und vor allem mit dem Ruderboot.

Es gibt zahlreiche Ruder*innen, die auf dem gestauten Eglisauer Rhein ihren Sport betreiben. In meinem Fall habe ich Eglisau und seinen Rhein sogar nur wegen der Ruderei entdeckt. Vor ziemlich vielen Jahren schon. Hier haben wir konzentriert und (damals noch wenig von Motorbooten gestört...) trainiert, um bei Regatten auf anderen Gewässern im In- und Ausland die schnellsten zu werden. Schon damals, also vor ungefähr 60 Jahren, suchten wir der bereits hektischen Betriebsamkeit des zürcherischen unteren Seebeckens zu

entkommen, um die beinahe meditativen Verhältnisse in Eglisau für unser Training zu nutzen. Seit jener Zeit genießt der Seeclub Zürich in Eglisau Gastrecht. 1968 konnte sogar ein einfaches Bootshaus aus Holz in der Stampfi gebaut werden, das damals noch auf offenem Feld stand. Der einzig Nachbar in der Nähe war Werni...

Ruder*innen sitzen umgekehrt zur Fahrtrichtung im Boot. Sie sehen also nicht genau, wohin sie rudern. Das Ziel liegt in ihrem Rücken. Nur wenn eine Steuerfrau oder ein Steuermann dabei ist, haben diese im Boot direkten Blick nach vorn aufs Ziel. Dies ist für Unerfahrene sehr ungewohnt. Unaufmerksamkeiten rächen sich. Es kann zu Kollisionen mit Personen und zu Materialschäden kommen. Es kann deswegen schwierig sein, die Strassenbrücke mit ihren drei Bögen und zwei Pfeilern mitten im Fluss zu treffen. Wie sich orientieren?

Zum Glück hilft da die Horizontlinie unterhalb Tössegg. Der Wald am rechten Ufer schneidet dort den blauen, grauen oder (bei Gewitter) schwarzen Himmel scharf. Die grüne Linie der Baumwipfel verläuft nicht in gerader Linie, sondern unregelmässig, die kleinen oder grösseren Uferrunsen und -abbrüche abbildend. Die Rudernden machen sich dies zu Nutzen. So etwa ab den Häusern im Oberriet am Nordufer orientieren sich die Ruder*innen (wenn ohne Steuerleute unterwegs) an einem markanten Einschnitt im Horizont. Wenn dieser Einschnitt präzise in der Längsachse des Bootes gesehen wird, dann ist vorgesorgt, dass wir den mittleren Brückenbogen treffen und genau in Flussmitte unter der Brücke durchrudern. Entsprechende werden die Boote in Position gebracht.

Enger kann es allerdings sein, wenn nach Gewittern Thur und Töss viel Treibholz mitbringen. Dieses Treibgut staut sich an den Brückenpfeilern und engt die Durchfahrt zusätzlich ein.

Im Hochsommer sind auch noch Schwimmer*innen zu beachten, die die für die jüngere Generation klassische Eglisauer Mut-



probe, den Sprung von der Strassenbrücke, bestehen wollen. Sie sehen aber von der Brücke aus, ob unten jemand durchfahren will und können ihre Sprünge in die Tiefe, die oft von angstvollen und gleichzeitig stolzen Schreien begleitet sind, ohne zusätzliche Gefahr für sich und die Boote auf dem Fluss ausführen. Oft sehen Freundinnen, Freunde, Eltern und andere Schaulustige dem Spektakel zu und spenden spontanen Applaus. Schon manche Wette wurde hier gewonnen...

Die Karte mitten im Wald

Ein Kollege aus dem Seniorenrat schreibt: «Vorletzten Sonntag habe ich am Rheinsberg mitten im Wald eine Karte gefunden. Sie kam aus dem Elsass, ich habe sie fotografiert und zurückgesandt. Sie stammt von einer Hochzeitsfeier im vergangenen September.»



Grosse Opern und Ballette kostenlos zu Hause geniessen

Ab sofort bietet das Opernhaus Zürich die Möglichkeit, auch in Zeiten von Corona und Social Distancing, am kulturellen Leben vom Wohnzimmer aus teilzunehmen.

Zwischen dem 27. März und 1. Juni 2020 werden sämtliche Aufzeichnungen der Opern- und Ballettaufführungen als Online-Spielplan kostenlos angeboten. Das Angebot ist jeweils von Freitag, 18 Uhr bis Sonntag, 24 Uhr (Ausnahmen sind Feiertage wie Ostern und Pfingsten) verfügbar. Untertitel sind auf Deutsch, Englisch und Französisch verfügbar.



Weitere Informationen und alle Streamings finden Sie unter:

www.opernhaus.ch/streaming.

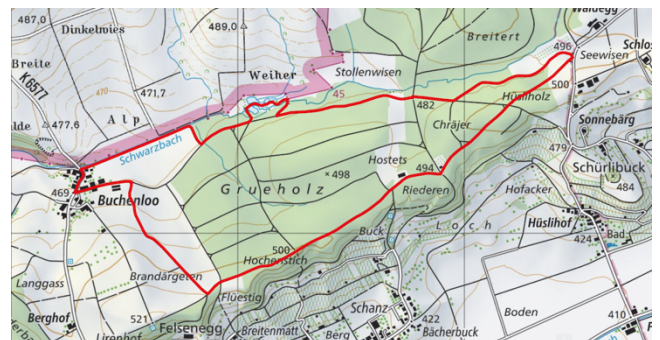
Vielleicht wagen auch Sie einen virtuellen Besuch bei der Zürcher Opernbühne!

Grenzerfahrungen

Ob's die Lust am Verbotenen ist, die in jedem Lausbuben steckt, die mich in die Nähe der Grenze lockt? Jedenfalls ist es ja sicher so, dass wir Eingesperrten unseren Freigang brauchen, und warum nicht dort, wo's wenig Leute hat?

Am letzten Sonntag zog es uns daher nach Buchenloo, das, zur Gemeinde Wil gehörend, direkt an der deutschen Grenze liegt. Der Weg über das Brücklein am Schwarzbach, der die Grenze bildet, führt nach Dettighofen, aber ein gewaltiger Betonklotz verunmöglicht den Fahrverkehr. Dieser Teil des Rafzerzipfels wird über diesen Bach in die Wutach entwässert. Und hier, erzählte mir mein Vater, habe er seinerzeit noch Flusskrebse gefangen.

Gar nicht zu dieser romantischen Vorstellung passte allerdings das gewaltige Geknatter eines grossen Grenzwach- oder Armeehelikopters, der uns, vielleicht misstrauisch geworden wegen unserem grenznahen Zielort, zu beobachten schien. Sind wir bereits aktenkundig, wie wir noch rüstigen Schrittes einen Bereich anstreben, wo man unbeobachtet über die Grenze schlüpfen könnte? Buchenloo scheint offenbar sehr viel Aufmerksamkeit zu geniessen. Später erfahren wir, dass es zwei offene Feldwege gibt, auf denen die Bauern zur Bewirtschaftung ihrer Felder die Grenze überqueren dürfen, die auch entsprechend genau überwacht werden.



Der schnurgerade Bachverlauf östlich von Buchenloo erinnert allerdings eher an eine Strassendole als an ein romantisches Bächlein; eine Renaturierung sei einmal

geplant worden. Aber sobald man in den Wald kommt, wird's besser, denn hier erstreckt sich ein grösseres Naturschutzgebiet teilweise auch nach Deutschland hinüber. Einen ganz besonderen Reiz hat das Feuchtgebiet «Weier», wo sich der Blick über drei verträumte Teiche weitert. Jetzt findet man da einen Teppich mit Schlüsselblumen, aber später wohl auch Maiglöckchen, Sumpfdotterblumen und andere Pflanzen, die einen ungestörten Feuchstandort schätzen. Ein schmales Weglein schlängelt sich durch das Gebiet und lädt zur Erkundung ein.



Wir wanderten noch etwas weiter bis nach «Seewis», das bereits in den Rafzer Gemarchungen liegt, und kehrten dann der Geländekante entlang nach Buchenloo zurück. Der friedvolle Anblick eines älteren Paares, das vor seinem Haus liebevoll je einem gewaltigen Hund das Haar auskämmte, liess uns die kriegsmässige Ouvertüre zu unserem «Sonntagswaggel» vergessen. Es seien «Landseer», liess man uns wissen; der zweijährige Rüde sei bereits über 60 Kilo. Offensichtlich wäre das Hündchen liebend gerne seinem Herrn auf den Schoss gestiegen, hätte es denn Platz gehabt!

Abwehrkräfte stärken

Was können wir, neben allen bekannten Massnahmen, noch tun, um unser Immunsystem zu stärken? So fragen wir uns viel-

leicht in diesen Tagen. Als Ernährungsberaterin denke ich natürlich zuerst ans Essen. Ich bin glücklich, dass die Natur uns einiges zur Stärkung bietet.

Voller Freude entdeckte ich hinter dem Haus im Schatten den ersten Bärlauch und auf der Wiese den jungen Löwenzahn. So wird zusammen mit einem gekochten Ei der etwas langweilige Wintersalat zu einer Frühlingsdelikatesse.

Im Kühlschrank findet sich aus dem Wintervorrat noch ein Beutel rohes Sauerkraut. Mit Apfelwürfeln, Joghurt und Orangensaft wird ein saftig erfrischender Salat, der meine Verdauung sanft anschiebt und den Abschied von der Winter-Metzgete erleichtert.

Champagner passt nicht immer und ist es noch zu früh. Ein Apérogetränk der anderen Art: Randensaft gemischt mit Apfelsaft, etwas Zitronensaft und frischer Ingwer kann auch glücklich machen. Ebenso Rüebli-saft mit einem Teelöffel Sanddornsirup, verdünnt mit Apfelsaft und einer Prise Pfeffer. Falls uns das winterliche Wurzelgemüse verleidet ist: Eine frische Note erhalten Rüebli und Sellerie auf folgende Weise: Gemüse ganz weich gekocht, mit der Gabel zerdrückt, mit Leinöl, geröstetem Sesam und frischen Kräutern gemischt, mit Kräckern als Vorspeise serviert.

Und zu guter Letzt: ein altes Rezept, „Nervenguetzli nach Hildegard“, das - nach Überlieferung von Hildegard von Bingen - , empfiehlt, täglich zwei davon zu geniessen, zur Unterstützung eines fröhlichen Geistes!

Man nehme...

300g Ruchmehl oder Dinkelmehl,
 200g Butter,
 150g Roh-Zucker,
 125g gemahlene Mandeln ,
 3 Eier verklopft,
 1Prise Salz,
 ½ Päckli Backpulver
 20g Muskat (1 Esslöffel),
 20g Zimt, (1 Esslöffel),
 5g Nelkenpulver (½ Teelöffel)



Die angegebenen Zutaten zu einem Mürbeteig verarbeiten, d.h. Butter und Mehl fein reiben und mit den übrigen Zutaten vermischen. Den Teig zu Rollen formen und in Backpapier 2 Std. im Kühlschrank lassen. Danach Scheiben schneiden und Guetzli auf ein Blech legen. Bei 200° C je nach Dicke für ca 15 Minuten backen.

Auch die Seniorengruppe «Zeit- und Lebensfragen» meldet sich...

«Morgen wäre unsere Diskussionsrunde... vor zwei Wochen habe ich euch zu einer Schreibrunde eingeladen... Inzwischen habe ich mich einige Male in den Ereignissen überschlagen und mich jeweils wieder auf einem neuen Niveau gefunden. Viel habe ich über mich erfahren, unter anderem, dass ich mich in einer solchen Ausnahmesituation nicht gut auf „philosophische“ Fragen einlassen kann. Es geht vielmehr hautnah darum, den eigenen Alltag zu gestalten und zu erfahren, wie unsere Lieben über die Runde kommen. Und bis jetzt bin ich überrascht über all das Positive, das sich zeigt und zum Tragen kommt. Die gegen-, aber auch einseitige selbstlose Hilfe, das Durchhaltevermögen, die Freundlichkeit der Menschen, die Fähigkeit, dem Leben trotz allem viel Schönes abzugewinnen... Natürlich gibt es auch Situationen, da fehlen einem ganz einfach die Worte...

Im weiteren bin ich gerade dabei, ein längeres Indoor- und Laubensportprogramm für mich aufzustellen. Und ich höre viel mehr Musik. Zum Beispiel inspiriert von den guten WhatsApp Videos, BirdKonzert und Beet-

hoven, die ihr sicher auch alle bekommen habt, in Ruhe wieder einmal die ganze Zauberflöte und Beethovens Fünfte und dann auch die Erste und Zweite... usw. Und übrigens, das NZZ Feuilleton ist voll von guten Essays, von wichtigen Themen, die es zu beobachten gilt und die wir dann gemeinsam irgendwann vertiefen können...»

Gebet

„Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist bei uns am Abend und am Morgen, und ganz gewiss an jedem neuen Tag“.

Der Theologe Dietrich Bonhoeffer schrieb sein Gedicht „Von guten Mächten“ 1944 im Konzentrationslager Flossenbürg. Nur wenige Monate, bevor er am 9. April 1945 von den Nazis ermordet wurde.



Wir wünschen Ihnen...

- dass Sie den fehlenden Flug- und Stassenlärm nicht vermissen...
- dass Sie mit Ihren Lieben telefonieren und auch von ihnen angerufen werden...
- dass sie ein Buch zur Hand nehmen und darin lesen...
- dass Sie sich etwas Feines kochen und das Ihnen Passende dazu trinken...
- dass Sie den unaufhaltsam anrückenden Frühling bemerken und geniessen...
- und vor allem, dass Sie gesund bleiben.

Mit herzlichen Grüssen
Ihr Seniorenrat

(Christina Alder (Vertreterin BAPF), Stephan Fröhlich, Peter Füllemann, Walter Gloor, Johanna Hitz, Helen Hangartner, Godi Hartmann, Matthias Heller, Christine Kuratli, Volker Nothacker, Rita Wernli-Forster (Mitglieder des Seniorenrates)