

# Kontakt Nr. 4

## Geleitwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Eglisau, 1. November 2020

Sie erinnern sich, im Frühjahr dieses Jahres, als Covid-19 dazu führte, dass das öffentliche Leben, die Schulen, Restaurants und beinahe die gesamte Wirtschaft zum Erliegen kamen, im Seniorenrat die Idee aufgenommen wurde, eine Publikation zu starten, die vor allem älteren Menschen helfen sollte, die schwierige Zeit der Kontaktlosigkeit zu überstehen. Aktuelle Informationen zur Gesundheitslage, Geschichten aus dem früheren Eglisau, Berichte über Exkursionen in die oft unbekannte engere Umgebung von Eglisau, Amüsantes und Unterhaltendes in schwieriger Zeit, alles ergänzt durch schöne Fotos sollten vor allem ältere Menschen etwas Freude in ihren ungewöhnlichen Alltag bringen.

Nun ist Corona nach einem eigentlich ruhig verlaufenen Sommer wuchtig mitten in unseren Alltag zurückgekehrt.

Der Bundesrat hat neue landesweite Regeln zu Treffen von Personen, zu Masken, Schulen, Freizeit und Hobbys beschlossen. Es gilt wieder, kompromisslos aufzupassen. Ein allgemeiner Lockdown soll unter allen Umständen vermieden werden. Auch für das Alters- und Pflegeheim Weierbach - für Besucher nach kurzer Schliessung zwar wieder offen - bleibt die Lage unsicher. Grund



genug also, wieder einen *Kontakt* zusammenzustellen. Zur Entspannung, Freude und Information seiner Leserinnen und Leser.

In der Produktion von *Kontakt* hat sich seit der Ausgabe Nr. 3 einiges geändert. Es ist nicht mehr der Seniorenrat, der *Kontakt* direkt produziert. Im Rahmen seiner Angebote *Senior\*innen für Senior\*innen* haben sich «Amateur-Redakteure/Redakteurinnen», die Lust am Erzählen, Schreiben und Gestalten haben, in einer neuen Freiwilligengruppe zusammen gefunden. Diese Gruppe produziert diese inzwischen in Eglisau und der Region geschätzte und gefragte Publikation (siehe auch «Das war's» auf S. 18).

Last but not least: Wir bedanken uns bei allen, die an dieser Ausgabe von *Kontakt* mit einem oder mehreren Beiträgen, mit tollen Fotos, Karikaturen oder einem pfiffi-

gen Link, bei der optischen Gestaltung oder beim wichtigen Korrekturlesen mitgewirkt haben.

Nun wünschen wir viel Spass und gute Gedanken beim Lesen unseres *Kontaktes* Nr. 4. Bleiben Sie gesund und munter und kommen Sie, obschon die Situation nicht einfacher wird, gut durch Herbst und Winter!

Liebe Grüsse

*Ihr Redaktionsteam*

## ***In eigener Sache ...***

### **Auch mit Abstand gemeinsamen Zielen entgegen**

Der Seniorenrat - das der Behörde für Alters- und Pflegefragen (BAPF) beigestellte Gremium - will seine Vorstellungen zur Umsetzung der Alterspolitik in der Gemeinde bekannt machen.

Dabei bemühen wir uns, in unseren Besprechungen von alterswissenschaftlich gesicherten Fakten und ortsbezogenen realen Gegebenheiten auszugehen. Immer gilt für uns der Grundsatz: *Ermöglichen des selbständigen Lebens bis ins hohe Alter*. Wir machen uns Gedanken zu den betroffenen Menschen und ihren Lebensbereichen. Wir versuchen deren Sicht einzubeziehen. Ein sehr grosser Fächer tut sich dadurch auf, klingen doch Altersthemen nicht erst beim Eintritt in den Ruhestand an. Altersunabhängig tangieren sie die gesamte Gesellschaft und ihr soziales Gefüge. Altersfragen sind daher immer auch politische Fragen.

Dank der unerschütterlichen Motivation der Seniorenratsmitglieder haben wir die von der BAPF festgelegte und vom Gemeinderat genehmigte Teilstrategie «Alter» in Handlungsfeldern konkretisiert. Bei den als vordringlich eingeschätzten Themen wurden bereits detaillierte Abklärungen getroffen.



*Forumsveranstaltung vom 7.11.2019*

So wurden in neun Quartieren der Gemeinde Bestandesaufnahmen bezüglich «alterfreundliche Umgebung» vorgenommen. Weiter starteten wir eine Umfrage, um zu erfahren, wie 65+Jährige (und auch wir selbst) dereinst wohnen möchten. Ebenso wurde gefragt, inwieweit Senioren bei der Handhabung von Mobiltelefon und Computer Unterstützung wünschen. Hierzu liegen Berichte vor oder sind in der Endbearbeitung.

Wir hatten uns vorgenommen, Ihnen die Ergebnisse dieser Arbeiten vorzustellen und mit Ihnen zusammen darüber am Forum 2020 zu diskutieren. Dieser Anlass wurde im Juni für kommenden November 2020 geplant. Leider kam nun der erneute Corona - Stopp dazwischen. Anfangs Herbst dachten wir noch, dass das verordnete «Bleiben Sie zu Hause» unser tägliches Leben nur kurzfristig beeinflussen würde. Angesichts der neusten Entwicklung müssen wir nun aber auf die Präsenzveranstaltung «Forum 2020» ganz verzichten.

Wir bedauern dies sehr, gelang es doch bisher regelmässig an unseren Foren, ältere Personen aus Eglisau und der Region an der Gestaltung und Umsetzung einer lebendigen Alterspolitik zu beteiligen. Wir suchen aktuell ein alternatives Format für die Information über die laufenden Arbeiten. Wir wünschen uns und hoffen, dass die individuellen Begegnungen zwischen Senioren\*innen und nachfolgenden Generationen auch in der wieder verschärften Lage weiterhin möglich sind. Haben doch die im Laufe der letzten Wochen behutsam wieder

aufgenommenen, selbstorganisierten Angebote von Einzelpersonen oder Gruppen-Treffen zutage gebracht, wie ermutigend diese informellen Begegnungen sind und den individuellen Alltag von Jung und Alt bereichern.

Vielleicht möchten auch Sie, geschätzte Leserin und geschätzter Leser, eine Aktivität mit und für ältere Menschen anbieten und ins Leben rufen. Der Seniorenrat bietet dabei gerne einen Steigbügel an, damit solche Initiativen mit andern geteilt werden können. Willkommen sind auch Ihre Anregungen und Hinweise zu Themen, die Sie beschäftigen. Zögern Sie nicht, uns davon zu erzählen! Sie erreichen uns über [seniorenrat@eglisau.ch](mailto:seniorenrat@eglisau.ch) oder telefonisch unter 044 867 04 00 (Helen Hangartner).

Wir Senioren sind erfahren im Umgang mit verunsichernden Lebensmomenten. Äusseren Widrigkeiten der Pandemie mit Selbstvertrauen und Vernunft die Stirne zu bieten und solidarisch zu handeln – darin wollen wir uns gegenseitig unterstützen.

Zuversichtlich und mit guten Gedanken bleiben wir untereinander verbunden und grüssen Sie herzlich.

*Helen Hangartner*

*(Mitglied des Seniorenrats)*

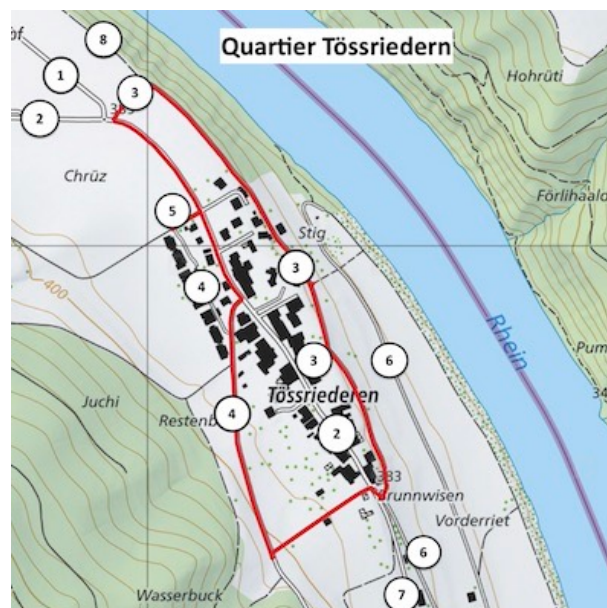
## **Aus dem alltäglichen Leben berichtet ...**

### **Altersgerechte Quartiere**

Vielleicht haben Sie in der letzten Zeit drei ältere Herren länger durch Ihr Quartier streichen sehen, diskutierend, einer mit einem Fotoapparat, und sich gefragt, was diese wohl im Schilde führten?

Des Rätsels Lösung ist, dass sich der Seniorenrat vorgenommen hat, alle Eglisauer Quartiere bezüglich ihrer Alterstauglichkeit und -gerechtigkeit zu untersuchen. Godi Hartmann, Walter Gloor und ich haben uns dieser Aufgabe gestellt. Zuletzt haben wir

die Seglinger Quartiere um die Mettlen- und Quentlistrasse sowie das Mineralquellenareal beurteilt. Was ist zu erwarten?



*Beispiel eines Plans zur Quartierbeurteilung*

Wir haben die Wege jedes Quartiers systematisch begangen. Wir fertigen von diesen Rundgängen bebilderte Rapporte an. Ganz sicher ist, dass wir drei die Gemeinde besser denn je kennengelernt haben, dass wir manche lebenswerte Ecke entdeckten und dass das Auge geschärft worden ist für die Unterschiede zwischen den verschiedenen Ortsteilen. Natürlich auch, dass es sogar an so einem wunderschönen Ort wie Eglisau noch manches zu verbessern gibt. Dass wir speziell die Aspekte der älteren und vielleicht nicht mehr voll mobilen Bevölkerung im Auge hatten, hat uns nicht daran gehindert, auch einmal Dinge zu erwähnen, die der Sicht des Autofahrers entsprechen.

Wir haben versucht, in allen Quartieren auch mit Anwohnern über ihre Anliegen zu diskutieren und diese in unsere Rapporte einfließen zu lassen. Wir waren etwas enttäuscht, dass unsere diesbezüglichen Aufrufe im Mitteilungsblatt so ganz ohne Echo blieben. Dies ist nun ein letzter Versuch, solche Kommentare aufzunehmen, da wir unsere Arbeit sicher per Ende Jahr abschliessen und der Gemeinde vorlegen

möchten. Zögern Sie nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen ([heller@hwz-arch.ch](mailto:heller@hwz-arch.ch), 044 381 15 84).

Ob und in welcher Form eine Veröffentlichung stattfinden könnte, ist noch nicht bestimmt.

*Matthias Heller*

### **Der lange Weg zu mehr Selbständigkeit**

Wissen Sie, wie schwer Gehen ist? Ich hätte es nie gedacht. Das Kleinkind rutscht auf dem Boden herum, versucht sich aufzurichten, fällt hin, versucht es erneut und landet wieder auf dem Windelpack. Irgendwann geht es. Das Kind lacht und freut sich. Muss man als Erwachsener wieder Gehen lernen, ist es um einiges schwieriger.

Was war passiert? Vor sechs Jahren, nach einer Hirnblutung mit rechtsseitiger Lähmung, war ich in dieser Situation. Ich lernte in mühsamer Kleinarbeit, mich wieder aufzurichten und nach langer Zeit übte

ich das Gehen - ein Prozess, der bis heute andauert. Nebst der herkömmlichen Physiotherapie unterstützen mich Roboter-gesteuerte Geräte. Sie heissen Lokomat, C-Mill oder Allegro. Der Lokomat «zeigt» mir das richtige Gehen. Mir kommt vor, er lässt mich «fühlen», wie ich richtig gehen soll. Eingespannt und «aufgehängt» in der Roboter Maschine komme ich mir vor wie auf einem Marathon. Schritt um Schritt, im eigenen Tempo, mit viel Schweiß und Ausdauer, näherte ich mich dem gesetzten Tagesziel. 1,5 bis 2 Kilometer schaffe ich - das scheint nicht viel zu sein, aber ich mache in 45 Minuten gegen 3000 Schritte. Immerhin.

Die C-Mill ist ein Laufband, auf dem ich lerne, mein Gehen zu verbessern, virtuellen Gegenständen auszuweichen und das Gleichgewicht zu trainieren. Der Ablauf ist immer gleich: «Ferse aufsetzen, Fuss abrollen auf die Fussspitze, Schritt machen mit dem anderen Bein... und wieder Ferse, Fussspitze, Schritt...». Hundertmal, tausendmal, unendlich viele Male mache ich immer wieder die gleichen Bewegungen. Später das Gleiche mit dem Gehstock bei voller



Konzentration! Nur wenn ich den Ablauf richtig lerne, kann ich profitieren. Dann wissen mein Bein, mein Knie, mein Fuss, was sie machen müssen. Durch das Training auf dem Lokomat und Laufband fühle ich mich sicherer im Alltag. Die Sturzgefahr verringert sich. Wann werde ich wohl mein Ziel erreichen, wieder selbständig mit den ÖV unterwegs zu sein? Es wäre für mich ein Stück mehr zurück in die Freiheit!

Margrith Waiblinger-Rodel

## Am Rhein

Inzwischen ist es still geworden am Rhein, aber der Sommer war herrlich und ich habe ihn in vollen Zügen genossen. Bei uns unten, an der Rheinstrasse, war es zwar oft sehr belebt und die Parkplatzsucher an den Wochenenden sowie der zurückgelassene Abfall nervten manchmal nicht wenig. Aber eine privilegierte Wohnlage hat halt seinen Preis und will geteilt werden.

Mein Ärger über Lärm und Zurückgebliebenes hat sich relativiert, als ich in einem Büchlein, das uns ein Nachbar ausgeliehen hat, auf folgenden Text gestossen bin:

*«Schon damals tanzte und flirtete das Jungvolk aus weiter Runde gar unermüdetlich in den Sälen der «Krone» und des «Hirschen». Aber «Unsägliches» erduldeten Eglisau und seine Umgebung in den Kämpfen der Österreicher und der Russen gegen die Franzosen. Vom September 1798 bis Mai 1800 hatten das Städtchen und sein Vorort Seglingen 206 530 Mann und 25 888 Pferde einzuquartieren und zu erhalten und erlitten dabei eine Einbusse von 139 606 Gulden oder 312 823 Franken, nach dem heutigen Geldwert (1920) über eine Million. Während vollen sieben Monaten, vom 26. September 1799 bis 1. Mai 1800, hielten die Österreicher das rechte, die Franzosen das linke Rheinufer besetzt und war jede Verbindung über den Fluss unterbrochen.»*

Man muss sich das einmal vorstellen, die Menge an Nahrung, die herbeigeschafft wer-



«Eglisau im Januar 1800»

Ausschnitt aus dem Kupferstich von J.J. Bidermann, im Ortsmuseum Eglisau ausgestellt.

den musste für Mensch und Tier, den Lärm beidseits des Rheins, Masse und Gestank des «Zurückgelassenen» von Mann und Pferd. Einzig auf der Brücke war es zwischen dem «Feindesland» wohl etwas ruhiger.

Hoffentlich erinnere ich mich im nächsten Sommer an die Zustände, unter denen die armen Eglisauer in jenen 8 Monaten zu leiden hatten.

Elvira Jagmetti

**Quelle:** Vom Rheinfall zum Schnebelhorn, Wanderstudien von G. Peterhans-Bianzano, 1. Band, S. 96. Verlag A. Vogel, 1920.

## Biken ist Trend!

Momentan werden alle Schweizerinnen und Schweizer, die wie ich die Gewohnheit haben, sich die Abendnachrichten bei SRF 1 anzuschauen, in der Werbepause vor dem Wetterbericht enthusiastisch ins neue Biking-Lebensgefühl eingeweiht. Ja, das Biken (= Velofahren) liegt voll im Trend!

Seit ich auf dem Damenfahrrad meiner Mutter das Velofahren erlernt habe, sind gut und gerne 75 Jahre verflossen. Als Jugendlicher habe ich mir auf dem Cilo-Rad meines Vaters (Ferdinand Kübler, Hugo Koblet!) mit seinen drei Gängen grosse Teile der Schweiz erradelt, wie das damals der Brauch war. Dank eines Ferienjobs konnte ich mir mit 16 Jahren ein eigenes Velo leisten. Dieses existiert und funktioniert

immer noch, aber sonderbarerweise ist es damit heute viel weiter nach Rafz oder Bülach (wohin es früher ganz flach und ohne Steigung ging), zudem sind die Strassen z.B. in den Wiler hinauf viel steiler geworden ...

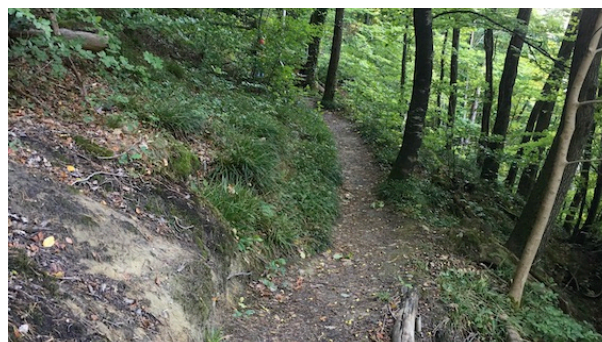
Aber das ist es nicht allein, was mich dem Velofahren etwas entfremdet hat. Es ist mir zwar bewusst, dass das, was ich zu Papier bringen möchte, politisch nicht korrekt ist und oberflächlich gesehen den vernünftigen Zielen einer umweltgerechten Mobilität entgegen läuft. Was mich aber seit der Öffnung der Zürcher Seepromenade für Velofahrer stört, ist die Mischung des sogenannten Langsamverkehrs, also der Velos und der Fussgänger, was bei knappem Verkehrsraum manchmal als das Ei des Kolumbus angepriesen wird. Da preschen plötzlich die ehrgeizigen Gümmeler mit grimmiger Entschlossenheit durch das spazierende Volk, natürlich immer im Vollbewusstsein ihrer umweltgerechten Mobilität, meist ohne Glocke und mit der maximalen Geschwindigkeit, die ihrer Kondition entspricht. Und wehe jenem, der sich mit einem Kinderwagen auf den asphaltierten Rundwanderweg um dem Greifensee wagt: Das Bremsen bedeutet Energie- und Zeitverlust und ist eine Zumutung. Glocken am Fahrrad bringen unerwünschtes Zusatzgewicht. Im Stadtverkehr schiessen allerdings die sportlichen Velokuriere den Vogel ab: Weit aus am schnellsten kommen die Mitglieder dieser verschworenen Gemeinschaft übers Bellevue und den Central, wenn sie zwischen den Fussgängerinseln hindurch flitzen, den Tramschienen folgend, ohne jegliche Beachtung von Lichtsignalen oder andern Verkehrsvorschriften. Fussgänger stören da nur.



Mit der Verbreitung der Mountainbikes, z. T. vollgefedert und mit über 20 Gängen ausgestattet, werden wir Fussgänger nun auch in unserem ureigensten Terrain, auf den Wanderwegen, ebenso konkurrenziert, wenn nicht bedroht. Enge Passagen, Treppeinstufen und Wurzeln sind keine Hindernisse mehr, höchstens Herausforderungen. Man trifft diese Vehikel auf jeglichen Pfaden, sogar dort, wo ein Verbot signalisiert ist (immerhin gibt es auch eine Fraktion, die bei Kreuzen und Überholen auf die Maximalgeschwindigkeit verzichtet und vielleicht sogar landsmännisch grüsst). Man vergeb mir, wenn ich unverständig und sogar mit einem gewissen Groll feststelle, dass sich dies mit dem Auftauchen der Elektro-Mountainbikes eher noch verschlechtert hat.

Warum, frage ich mich, muss man seinem Hobby unbedingt auf schmalen Wanderwegen frönen? Die landschaftlichen Schönheiten sind so sicher nur teilweise geniessbar, weil die Wegverhältnisse die volle Aufmerksamkeit erfordern. Zudem muss man sich in seine Uniform inkl. Helm stürzen – zum Wandern braucht's nicht mehr als ein Paar bequeme Schuhe! Beim Wandern kann man problemlos überall anhalten, die Landschaft bestaunen, Pflanzen am Wegrand entdecken, die Vögel belauschen. Man kann mit seiner Begleitung Gespräche führen und andere, ohne sie zu behindern, kreuzen oder überholen. Und wer will eigentlich so schöne Erlebnisse so schnell wie möglich hinter sich bringen?

Diese Zeilen richten sich nicht gegen die Velofahrer\*innern, die jeden Tag umweltbewusst und unter Einhaltung aller Vorschriften dafür sorgen, dass nicht noch



mehr CO2 ausgestossen wird. Ihre Haltung nötigt mich Achtung ab. Aber ich hoffe, dass mein Text die eine oder andere sportsbegeisterte Person davon abhält, von Buchberg übers Rotloch nach Oberriet oder von der Wagenbreche hinunter nach der Tössegg zu preschen!

Matthias Heller

## Reise- und Lebensberichte

### Willst du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah.

Eigentlich war geplant, in dieser Zeit einige Tage an der Südwestküste von Kreta, im griechischen Plakias-Myrthios zu verbringen. Doch wir verzichteten auf die geplante Auslandsreise. Corona ermöglichte uns stattdessen wunderschöne Erlebnisse anlässlich von Ausflügen in der unmittelbaren Umgebung von Eglisau, Fahrten auf unserer Zille auf dem Rhein und Wanderungen der nahen Landesgrenze entlang (Letzteres wie schon in einer früheren Ausgabe von *Kontakt* beschrieben).

Übrigens: *Zille* «bezeichnet eine Familie von flachbodigen Wasserfahrzeugen, die bis heute im deutschen und österreichischen Donaauraum (und seit Neuestem auch in Eglisau bzw. auf dem Oberrhein) anzutreffen sind. Sie gehören zur Gruppe der Kaffeekähne, die sich durch die spitz zusammenlaufenden Rumpfen auszeichnen. Von ähnlicher Bauart in anderen Gegenden sind der Weidling...» (gemäss Wikipedia).

Statt nach Griechenland zu fliegen, fuhren wir ins Tessin. Wir luden unsere Elektrovelos auf den Autoträger und nahmen die Fahrt übers Vorderrheintal, Lukmanierpass und Monte Ceneripass ins Mendrisiotto unter die Räder. In Tremona dürfen wir seit geraumer Zeit im meist leerstehenden Haus eines verstorbenen Malerfreundes

logieren, das seine Tochter geerbt hat und das uns liebenswürdigerweise offensteht.

Der Name Tremona, der schon in einem Dokument von 864 auftaucht, kommt von den drei Hügeln (Castello, 650 m ü. M., Sant'Agata, 617 m ü. M. und Grumo, 574 m ü. M.), die den Talkessel überragen. Es handelt sich um ein bereits in der Jungsteinzeit (10.000 – 2000 Jahren v. Ch.) besiedeltes Hügeldorf, wie Funde im sehenswerten archäologischen Park Tremona-Castello belegen. Die menschlichen Siedlungen bestanden auch während der Römerzeit und durch das Mittelalter hindurch, als das Dorf durch eine Burg geschützt war, deren Reste im Jahr 2009 ausgegraben wurden. Der zehnjährige Krieg zwischen Como und Mailand führte zur Aufgabe des tremoneser Kastells im 13. Jahrhundert.

Ab Mitte der Siebzigerjahre wurde Tremona (seit 2009 ein Ortsteil der Stadt Mendrisio) zum Wohn- oder Ferienort für viele Künstler, hauptsächlich aus der Deutschschweiz (Max Weiss, Max Marti, Peter Keller, Walter Diggelmann, Hansrudolf Strupler, um nur einige zu nennen).

Mit unseren Mountainbikes machten wir verschiedene Ausfahrten. Als erstes und zum Einfahren radelten wir – elektro-unterstützt - nach Serpiano hoch und genossen von dieser Terrasse aus am Hange des Monte San Giorgio einen herrlichen Ausblick auf den Luganersee, den Damm von Melide und auf das gegenüberliegende Morcote.



Serpiano: Aussicht gegen Melide

Eine nächste Fahrt führte uns nach Mendrisio. Wir umrundeten auf der Seestrasse über Riva San Vitale, Brusino, Porto Ceresio, Viggiù den Monte San Giorgio und erreichten über Arzo und Meride wieder unseren Standort Tremona.

In Arzo machten wir noch einen Abstecher in die bekannten Marmorbrüche des Ortes. Der Beginn des Bergbaus in diesen Steinbrüchen geht auf das Ende des vierzehnten Jahrhunderts zurück, als die Bauten der Gotik entstanden. Der gewonnene Fels fand zahlreiche Abnehmer. Arzo-Marmor finden wir in den Domen von Mailand und Como sowie auch im nördlichen Europa bis Warschau.

Beim Arzo-Marmor handelt es sich geologisch gesehen um Naturbeton, ein polychromes Sedimentgestein, das auf dem Meeresgrund eines grossen Ozeans zwischen dem afrikanischen und dem europäischen Urkontinent vor ca. 240 Millionen Jahren entstanden ist (zitiert nach einer Broschüre von [www.mendrisiotteturismo.ch](http://www.mendrisiotteturismo.ch))



*Arzo: Marmorsteinbrüche*

Am Abend waren wir rechtschaffen müde und entspannten uns in der Badewanne im Haus, die von wunderschönem, roten Arzo-Marmor ummauert ist.



*Arzo-Marmor anstelle von Plättli*

Es gäbe noch viel zu erzählen von unserer Reise in den Schweizer Süden. Zum Beispiel vom Ausflug per E-Bike ins Muggiotal nach Scudellate, einem alten Schmugglerdorf auf tausend Meter über Meer am Fusse des Monte Generoso nahe an der Grenze zu Italien.

Aber davon vielleicht ein andermal.

*Stephan Fröhlich*

### **Heiris Welt**

Als mich eine Mail Christina Alders erreichte, die auf die bemerkenswerten Arbeiten von Herrn Waser im Alterszentrum aufmerksam machte und einen Bericht darüber vorschlug, hatte ich keine Ahnung, worauf ich mich einliess. Aber beim Besuch im Mehrzweckraum des AZW wurde mir klar: Das war doch der bekannte **Heiri**, der einen im Städtchen früher unvermittelt angesprochen hatte, mit seinem Blick, der zwischen Schalk, Herausforderung und





etwas Aggression schwankte, der aber für die Meisten kaum zu verstehen war.

Heiri war in seinem Leben wenig begünstigt worden. Vor siebzig Jahren im Dörfchen Hünikon mit einem sog. «Wolfsrachen» in eine sechsköpfige Bauernfamilie geboren, wurde er nur teilweise erfolgreich operiert. Eine Entwicklungsstörung des Gehirns und eine Epilepsie behinderten ihn zusätzlich. Dass zunächst keine Förderungsmöglichkeit für ihn bestand, war damals in ländlichen Gebieten normal. Als später doch für ein paar Jahre eine Schulung gewisse Erfolge zeigte, wurde sie nach wenigen Jahren wieder abgebrochen, in der Meinung, das täte es nun. Ein späterer Versuch schlug fehl. Er half auf dem Hof seiner Eltern, war später eine Zeitlang auch im Langenegger-Haus in Ossingen.

Nach dem Tod seines Vaters wurde er vor etwa vierzehn Jahren von seiner in Eglisau verheirateten Schwester aufgenommen.

Eine Arbeit in der Pigna-Werkstatt in Bülach an drei Tagen der Woche tat ihm gut. Verhängnisvoll wirkte sich hingegen



*Heiri zeigt stolz seine Arbeiten*



### *Nonnen*

ein Wechsel in der medizinischen Betreuung aus, als diese das Medikament gegen die epileptischen Anfälle absetzte. Erstmals nach dreissig Jahren erlitt er am Arbeitsort einen derart schweren Anfall, dass er eine Treppe hinunterstürzte und neben einem Rückenschaden noch eine Gehirnblutung erlitt. Seine gesundheitlich angeschlagene Schwester konnte nun nicht mehr für ihn sorgen.

Die Platzierung im Alterszentrum war zunächst nicht unproblematisch. Unter anderem entdeckte er dort seine Liebe zu Süssgetränken, was neben seiner jetzt sehr eingeschränkten Beweglichkeit zu einer starken Gewichtszunahme führte. Aber auch das Zusammenleben mit den übrigen Heimbewohner\*innen und mit dem Personal war zeitweise schwierig.

Seit etwa sechs Jahren lebt Heiri nun im Alterszentrum Weierbach. Von knorriger Persönlichkeit machte er seit dem Corona-Lockdown eine erstaunliche Wandlung durch. Wegen der Schliessung der Pigna-Werkstatt musste eine andere Lösung gefunden werden. Und siehe da: Unter der einfühlsamen Führung von Margrit Wagner, Fachfrau für Aktivierung, zeichnet, malt, klebt und bastelt er jetzt an sieben Tagen der Woche mit Lust und Freude an seiner Welt, die immer grösseren Umfang annimmt. Gerne schreibt er auch kurze Texte ab und kopiert japanische Schriftzeichen. Die Anerkennung, die er von Margrit und von seinen Mitbewohnern/Innen erfährt,

erfüllt ihn mit Stolz und hat dazu geführt, dass er viel umgänglicher und sein Aufenthalt im Heim wesentlich einfacher geworden ist. So ist die Tatsache, dass er wegen der dortigen Maskenpflicht nicht in die Pigna-Werkstatt zurückgekehrt ist, Anlass geworden zu einer äusserst erfreulichen Entwicklung für alle Beteiligten, nämlich ihn selbst, Margrit Wagner, aber auch die Heimleitung unter Renate Waplinger.

*Matthias Heller*

## Erinnerungen

### Ode an die Obergass

Ich wuchs in der Bäckerei «Schnider» in der Obergasse auf. Seit dem Tod meiner ältesten Schwester Vreni denke ich vermehrt an meine Kindheit im Städtli. Aus diesen Erinnerungen entstand ein eher etwas wehmütiger Liedtext:

D'Gass lieht so still  
und s'Städtli isch läär  
als ob's scho gestorbe wäär  
Da hämmer fröhner g'spielt  
sind d' Stäge abegrännt  
bim Tico verbii, abe gege dä Rhy

Am Morge hätts bi eus  
nach frischem Brot gschmöckt  
bim Troxler über dä Gass nach Läder und Liim  
Dä Coiffeur Wyler hätt immer nach  
sim Stumpe gstunke  
I dä Quelll hämmer Vivi-Cola trunke

### Refrain

**Das isch scho mängs Jahr här  
s'erinnere fallt nöd schwär  
Über dä Dächer da schiint jetzt dä Mond  
Da isch alles so still,  
ich weiss nöd was i will  
Ich glaub ich han ä Träne im Herz**

Im Feischer vis a vis  
hätt dä Mundi gläbt  
im 56gi isch er vo Ungarn wäg  
warmi Suppe han em braacht,  
däme einsame, alte Maa  
än Spucknapf und es Bett hätt er gha

D'Müetter sind z'Aabig verusse gsässe  
uf dä warme Stäge vor em Huus  
Bsoffe isch dä Buri, mit sim Töffli z'fahre cho  
Sini Frau hätt än schnell is Huus ie gno

### Refrain

Dä Chnoschpe dribblet, knallt dä Ball elegant  
usem Chräbbeli han trotzdem usekrallt  
gross hämmer träumt, und wyt hämmer träumt  
Dä Küenzli und dä Prosperi simmer gsi

Im Städtli bini richtig geborge gsi  
han s'Gfühl gah, da g'hört alles mir  
Jede Huusgang, jede Egge, jede Garte hani kännt,  
bin frei gsi bin überall duregrännt

D' Wält dreht schnell,  
d'Chindheit isch lang scho verbii  
i mim Härz isch immer en Platz für sie  
Ich chan lache, umebloidle,  
phantasiere wie nes Chind  
und köpflere au hütt na gärn in Rhy

### Refrain

Musik: Melodie "Kelly the Boy from Killiane",  
Irish Traditional

*Stephan Schneider*



*Obergass mit Bäckerei Schneider "Schnider»*

## Frau R.

In einem kleinen Häuschen, genau gegenüber der Einmündung der Weierbach- in die Wilerstrasse, wohnte in meiner Kindheit Frau R. In meiner Erinnerung war sie uralte, gebückt, in alten, langen Röcken. Ein riesiger Kropf quoll aus ihrer Hemdbluse, und ihre Augen blickten tief aus vielfältigen Augenringen. Sie hatte eine lange Haken-nase und eine kurze, wohl vom Zahnverlust eingezogene Oberlippe und konnte, als faszinierende Spezialität, mit der Zunge bis in die Nasenlöcher reichen.



*Aus der Erinnerung gezeichnet v. M. Heller*

Für mich war es als Kindergärtner und Primarschüler damit klar, dass sie der Beschreibung einer Hexe so nahe kam wie nur möglich. Dazu passte, dass sie, oft von einem Schwarm Kinder um eine Geschichte gebeten, uns auf der Bank unter den Kastanien gegenüber des Schulhauses dunkle, apokalyptische Weltuntergangsfantasien erzählte, die uns so richtig erschauern liessen.

Wir waren überzeugt, dass sie über mehr als natürliche Kräfte verfügte: War das Kaninchen meiner Schwester krank, wurde sie um Rat gebeten. Hatte ein Hühnchen einer Nachbarin eine Krankheit, wurde es von Frau R. in ihrer Stube gesundgepflegt. Hatte eine Muttersau dreizehn Ferkelchen, so wurde das schwächste von Frau R. in

ihrem Stübchen mit der Flasche gross-gezogen; auch kranke Kätzchen landeten bei ihr, der Heilerin.

Offensichtlich mittellos, war Frau R. auch im kalten Wetter ohne Strümpfe unterwegs und dankbar um jede Hilfe, die ihr aus den umliegenden Bauernhäusern zu teil wurde. Meine Schwester und ich wurden jeweils vor Weihnachten mit einem Schälchen Guetzli zu ihr gesandt. Ihr Stübchen, in das man über eine Aussentreppe und durch die Küche gelangte, beeindruckte uns tief, denn nur dem Fenster entlang gab's eine Art Gehweglein. Von da an türmten sich Hausrat, Kleider, Gerät und ich weiss nicht was schräg gegen die hintere Wand auf, in meiner Erinnerung meterhoch. Die Hühnchen, die Katzen und machmal sogar ein Ferkelchen spazierten zufrieden darauf herum. Ganz geruchlos war das nicht; entsprechend zurückhaltend waren wir, wenn uns Frau R. z.B. ein Stücklein ihres selbstgebackenen Birnenbrottes anbot.

Ich selbst war erst drei Jahre alt, als ihre erwachsene Tochter L. überraschend ein Büblein gebar, von dem seine Grossmutter als der «Erdenbürger» sprach. Dank der Spontanhilfe der Nachbarinnen wurde er mit dem Nötigsten ausgestattet und alles ging gut. Als L. später in den Kanton Aargau heiratete und wegzog, nahm sie ihr Söhnchen mit. Frau R. lebte von nun ganz allein und verstarb 1951, vier Jahre später.

Erst mit der Zeit wurde mir klar, dass die magische Gestalt Frau R's einer eigentlich ursprünglich ganz normalen Frau entsprach, deren Schicksal sie zur Aussenseiterin werden liess. Durch die aufgespürten Karteikarten klärte sich Vieles.

Schon unsere Mutter hatte bei Gelegenheit festgestellt, dass die sonderbare Frau in unserer Nachbarschaft sehr gut französisch sprach. Ob sie eine Berufsausbildung genossen hatte, wissen wir nicht, aber meine Schwester erinnert sich, dass sie wunderschöne Rosen aus Krepp-Papier zu formen wusste. Ich weiss nicht, woher uns zuge-tragen wurde, sie stamme ursprünglich aus

vornehmem Haus und sei wegen ihrer Heirat aus der Familie verstossen worden. Jedenfalls zeigt die Karteikarte, dass sie 1890 in Zürich geboren wurde, einen 28 Jahre älteren Deutschen heiratete und so ihr Schweizer Bürgerrecht verlor. 1918 gebar sie in Kilchberg ihre Tochter L. und 1921 ihren Sohn U. Ihr Mann starb bereits 1933. Gegen den Rat ihrer Nachbarn hiess sie U. 1939, sich dem deutschen Aufgebot zu stellen. Er starb an der Front.

In den Akten ist auch verzeichnet, dass sie der neuapostolischen Gemeinschaft angehörte. Ob ihr eigenes schweres Schicksal oder auch deren Lehren ihre düsteren Visionen mehr inspirierten?

Hoffentlich lebt heute niemand mehr in gar so bitterer Armut. Und doch war jene Zeit nicht in jeder Beziehung unmenschlicher, überlassen wir doch heute tragische Schicksale nur allzu gerne den Institutionen, damit wir nicht damit konfrontiert werden.



*Das Haus an der Wilerstrasse. Im linken Teil befand sich eine Scheune. Eine hölzerne Aussentreppe führte zur Eingangstüre ganz rechts. Darunter lag der Kellerzugang.*

*Matthias Heller*

### **Meine Kindheit im Städtli**

Ich denke gerne an meine Kindheit im Städtli zurück. Obwohl ich seit Langem in Winterthur wohne, ist Eglisau immer noch meine gefühlte Heimat.

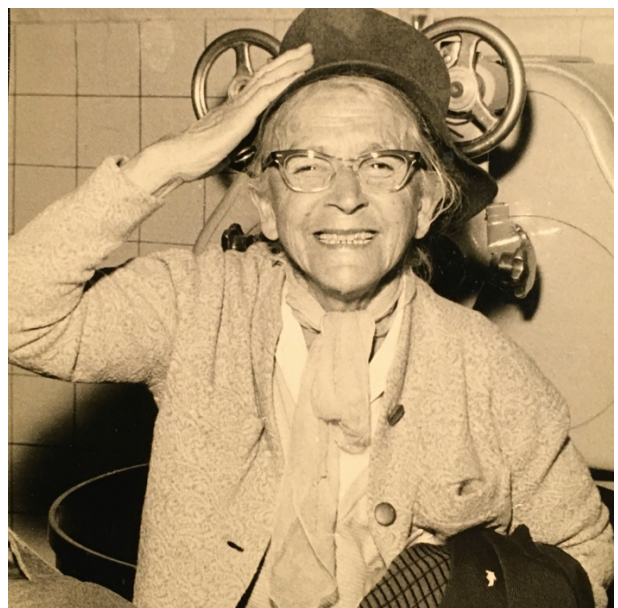
1970 lebten und arbeiteten die Eglisauerinnen und die Eglisauer noch mehrheitlich im Dorf, bei Stamm und in der Mineralquelle. Das Städtli war voller Gewerbebetriebe und Läden. Nur wenige Autos fuhren durch die Gassen. Diese waren ein grosser Spielplatz.

Beim «Versteckis» benutzen wir sämtliche Hausgänge, die meisten Türen waren offen. Wir durchquerten alle Häuser der Obergasse und gelangten so rasch zum Stadtgraben. Zwei Banden herrschten im Städtli. Unerbittlich stritten wir uns um die Fahne mit dem Reichsadler und plünderten die Bandenquartiere unserer Gegner.

Eigentlich waren wir ständig am Spielen, meistens draussen und, Gott sei Dank, immer ohne Erwachsene.

Der Rhein, mit der einzigartigen Badi, die Wälder rund um Eglisau, das Städtli, das alles war unser einzigartiger Erlebnispark. Ein Freizeitpark, der alles bot, was wir brauchten, um eine glückliche Kindheit voller spannender Freiräume zu erleben.

1970 wussten die Menschen im Städtli praktisch alles voneinander. Die soziale Kontrolle war enorm. Es war klar, was galt, was richtig, was falsch war. Diese Enge widersprach dem Gefühl, dass uns die Welt zu Füssen liege und alles möglich sei.



*Frau Zweidler*



*Mein Vater hat immer wieder Feste in der Obergass organisiert. Von links: Frau Rita Graf, Herr und Frau Zweidler und eine mir namentlich nicht bekannte Frau.*

Die Leute kannten und unterstützten sich. Unter den Bewohner/innen des Städtlis war Nachbarschaftshilfe selbstverständlich.

Diese Zeiten werden so nicht mehr wiederkehren.

Mir ist bewusst, dass auch damals nicht alles nur paradiesisch war und doch wünschte ich mir, dass die Menschen wieder vermehrt Zeit hätten, um auf den Treppen vor ihren Häusern zu sitzen und den Kindern beim Spielen zuzusehen.

Oben eine Foto von dieser Zeit.

*Stephan Schneider*

### **Ist Altersweisheit lernbar?**

So lautete der Titel eines Referates, das unlängst in Eglisau zu hören war. Das Fazit: Im Prinzip ja, aber man sollte nicht zu spät damit anfangen.

Ob es für mich noch reicht, bleibt also unklar, hingegen bin ich recht zuversichtlich für meine sechsjährige Enkelin. Sie zeichnet sich manchmal schon durch eine gewisse, fast abgeklärte Gelassenheit aus. Ihre ein Jahr ältere Schwester hat es da schwieriger, verzehrt sie sich doch in allerlei Sehnsüchten. So wünscht sie sich innig ein Haustier.

Das Problem ist, die Eltern spielen nicht mit!

Vor diesem Hintergrund ergab sich kürzlich folgendes Gespräch:

«Du Uelima (so nennt sie mich, seit sie sprechen kann), was kostet eigentlich ein Hund?»

«Ja fünfhundert Franken mindestens, denke ich.»

«Mhh, ...und eine Katze?»

«Ja, mit impfen und allem auch schnell mal zweihundert.»

«Ach so!»

«Aber ein Meerschweinchen, kostet das auch so viel?»

«Wohl kaum, vielleicht dreissig, vierzig Franken. Aber dafür musst du dann besser gleich zwei nehmen...»

Die Fragen gingen weiter, nach Hamster und Ratten. Und nach einer Weile, mit leiser Hoffnung:

«Sag, was kostet denn eine Maus?»

«Eine Maus gibt es wohl für zehn Franken.»

«Uii, da könnte ich ja z w e i Mäuse kaufen von meinem Geld», triumphiert sie, um dann gleich mit einem resignierten Seufzer fortzufahren: «...aber die Mamma!»

Jetzt greift ihre kleine Schwester, die bis jetzt nur aufmerksam zugehört hat, ins Gespräch ein, fährt ihr teilnahmsvoll über den Arm und tröstet sie:

«Felicia, weißt du, wenn die Mamma gestorben ist, können wir dann schon noch Mäuse kaufen...»

Für einen Moment war ich sprachlos und habe ausnahmsweise verzichtet, das Ganze auf den Punkt zu bringen und zu fragen:

«Also, was habt jetzt lieber, eine Maus oder eine Mamma?»

Einen Hund, hätten sie vielleicht gesagt.

*Ueli Wagner*



## Rudern auf der Maschine

Seit März 2020 sind die Bootshäuser des Seeclubs in Zürich und Eglisau geschlossen. Der Ruderbetrieb ist eingestellt. Was tun als beinahe Süchtiger nach dem Rudern auf dem Eglisauer Rhein?

Der «Kopf» - um das Pestalozzi-Bild zu bemühen - kommt zum Zuge durch Lesen von Büchern und Zeitungsartikeln.

Das «Herz» kommt auf seine Rechnung anlässlich ausgedehnter Randen- oder Spaziergängen der Landesgrenze entlang (wie schon in früheren Nummern von *Kontakt* beschrieben). Kurze Runden durch die Reben in Eglisau gehören dazu (mit sehnsüchtigem Blick auf den bootsfreien, grünblau und still dahinziehenden Rhein). Auch musizieren und Musik hören gehören dazu.

Die «Hand» schliesslich erlebt ungeahnte Aktivitäten auf dem Ergometer in unserer Waschküche.



Zwar genoss dieses Vehikel bislang tiefe Priorität bei mir: zu maschinell, zu technisch, nur einseitig funktional, kein Rudern halt in der offenen Natur. Aber, in der Not frisst der Teufel Fliegen, fällt mir ein und setze mich aufs Gerät. Beim Gedanken an das gewohnte Schwitzen, Keuchen und Balancieren, das sich jetzt wegen des Verbots, draussen live im Boot zu trainieren, nicht mehr einfach so einstellt, beginne ich mit den Ruderbewegungen. Ich ziehe los, überwacht von den Leistungsdaten auf dem kleinen Bildschirm vor meinen Augen.

Zu meiner Unterhaltung habe ich Musik eingerichtet. Swiss Jazz per Handy und Boom 3- Lautsprecher.

Meine Gedanken ziehen weiter. Meditation in der Waschküche. An den Wänden hängen Plakate, die die Türme von San Gimignano und ein Fresco aus einer Kirche in Volterra zeigen. Ein echter Strupler zierte den Raum. Daneben ein Plakat der Vogalonga 2017, eines Ruderanlasses rund um Venedig, an der ich mit Seeclubfreunden teilgenommen habe. Und... ja tatsächlich, ein Bild einer weiblichen Besatzung eines Achters aus dem Vor-Kriegs Berlin, so ca. 1930. Herausgeputzte Mädels vor dem Einsteigen in ihr Boot.

Die Fotografie hat mir ein verstorbener Seeclubfreund, anlässlich der ersten Rudertour auf den Gewässern Berlins und Brandenburgs im Jahre 2001, geschenkt. Es waren damals in unserem Club bewegte Zeiten mit heftigen Diskussionen um das Frauenrudern und die Erweiterung des Breitensportes im bisher streng auf den Männer-



Leistungssport ausgerichteten Traditionsclub. Das Foto sollte mich daran erinnern, dass das Frauenrudern zwar eine schöne Sache sei, aber es wohl noch einige Zeit dauern werde, bis Damen zum Rudern zugelassen würden. Es dauerte dann nur noch fünf Jahre, bis es soweit war.

Das fiel mir, 19 Jahre später, beim Rudern zu Coronas Zeiten auf dem Ergometer wieder ein.

*Stephan Fröhlich*

### Wen wunderts ...



*Aus dem Tagesanzeiger*

## Kulinarisches ... für Leib und Seele

### Die etwas 'andere' Kirsche – die Kornelkirsche

Gibt es dieses Jahr besonders viele oder sind sie besonders schön?



Meine Aufmerksamkeit haben sie gewonnen und so habe ich gesucht, was denn so alles möglich ist mit den geschenkten Früchten.

Sie kennen die Kornelkirsche bestimmt auch. Im März freuen wir uns an den ersten goldgelben Blüten und jetzt an den dunkelroten Beeren.

Um die «Kirschen» so zu verspeisen sind sie mir zu herb und zu sauer. Aber als Konfitüre ein neues feines Geschmacks-Erlebnis am Frühstückstisch.

Die Kornelkirschen sollten schön dunkelrot und schon etwas weich sein, kurz unter fließend Wasser abspülen. Mit etwas Wasser oder Süssmost in eine Pfanne geben, aufkochen und ca. 10 Minuten weichkochen. Da die Konfitüre eher herb-säuerlich wird, kann sie gut auch mit weniger sauren Früchten (Aprikosen, Pfirsichen, Birnen) gemischt werden. Portionenweise durch ein Sieb streichen. Die Fruchtmasse abwägen und die gewünschte Menge Zucker zugeben. Aufkochen und sprudelnd kochen lassen bis die Konfitüre gut geliert.

Wer Süßes gern auch flüssig mag:

Eingelegt in weissem Rum mit Zimt und Kandiszucker soll in 2 Monaten (besser länger) ein feiner Likör entstehen.

*Rita Wernli*

### Irish Stew

Zum Einstieg in die kalte Jahreszeit koche ich heute ein Irish Stew (reicht für drei Tage). Während ich das Lammfleisch scharf anbrate, taucht in meiner Erinnerung das Bild der Köchin auf, die mir in schwer verständlichem Yorkschen Dialekt das Rezept verraten hat.

Mrs. Tawers war eine markante Persönlichkeit: zahnlos und klein stand sie mit Zigarettenstummel im Mundwinkel am Herd. Während des Krieges war sie die Privatköchin von Sir Winston Churchill, was sie mit strahlenden Augen erzählt. Jetzt in der Nachkriegszeit verwöhnt sie meine Gastfamilie



mit feinen Speisen: «French kitchen» betont sie.

Auch ich profitiere von ihrer Kochkunst, da ich als «Swiss girl» am Familientisch essen darf. Gerne hätte ich Mrs. Tawers Einladung, sie in ihrem Haus zu besuchen, Folge geleistet.

Meine Landlady war aber entsetzt über diesen Plan: «Silvia, wenn du das machst, wirst du in Zukunft nicht mehr würdig (englisch: «able») sein, an unserem Tisch zu essen». Obschon dieses kränkelnde englische Klassenbewusstsein für mich total fremd war, verzichtete ich auf diesen Besuch.

Mrs. Tawers Kochkunst bleibt für mich ein Geheimnis. Es lässt mir genügend Raum für meine eigene Fantasie: vielleicht war es die Asche, die von ihrer brennenden Zigarette in die Töpfe fiel, die das gute Essen ausmachte ...?

Ist in meiner Erinnerung nach ein Tröpfchen englischer Humor geblieben? Das wäre nicht schlecht.

**Rezept:**

**Irish Stew, Eintopfgericht**

Zutaten für 2 Personen:

(Kann verdoppelt und später aufgewärmt werden)

- Ca. 300 gr Lamm-Ragout scharf in wenig Öl anbraten und in Dampfkochtopf oder Schmortopf geben
- 2 grosse Kartoffeln: Gross würfeln
- 4 Rüebli: Längs halbieren, in 3 Stücke schneiden
- 1 kleiner Wirz: in 4 Teile schneiden, Storze entfernen
- 1 grosse Zwiebel und 1 Knoblauchzehe hacken.
- ½ lt. kräftige Gemüsebrühe zum Ablöschen

Zwiebel und Knoblauch in der Fleischbratpfanne leicht andämpfen, mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und über das Fleisch giessen.

Gemüse darauf schichten und nach Geschmack würzen (Pfeffer)

Nach Original-Rezept wird das Gericht nicht in ca. 15 Minuten im Dampfkochtopf weich, sondern schmort mindestens 3 Stunden im Ofen, wo es über Tage immer wieder aufgewärmt werden kann!

Silvia Hagedorn

**Moderne Zeiten:**







## Spannende und unterhaltende Bücher

### Für Sie gelesen und empfohlen von Stephan Fröhlich:

Ivan Krastev und  
Steven Holmes  
**Das Licht, das erlosch**  
Ullstein Verlag  
Berlin 2019



Nach dem Ende des Kalten Krieges wurde das liberal-demokratische Model westlicher Prägung alternativlos. Heute zerbrechen weltweit Demokratien vor unseren Augen, zersetzt von Populismus, Nationalismus und der Abkehr von freiheitlichen Werten – gerade auch in Osteuropa. Warum hat der Westen seine Strahlkraft verloren? In ihrer brillanten Analyse zeigen Krastev und Holmes, dass das nach dem Fall der «Berliner Mauer» ausgerufene «Ende der Geschichte» in Wahrheit ein Zeitalter der Nachahmung einläutete. Drei Jahrzehnte lang sah sich der Osten gezwungen, den Westen zu imitieren, und versank in Gefühlen der Unzulänglichkeit, Abhängigkeit und des Identitätsverlusts. Inzwischen hat das Vorbild seine moralische Glaubwürdigkeit

nahezu verloren – und ein gefährliches Wertevakuum geschaffen (zitiert nach dem Klappentext des Buches).

Ludwig Hasler  
**Für ein Alter, das noch etwas vorhat**  
Mitwirken in der Zukunft  
ruffer & rub  
Zürich 2019



Der Mensch lebt davon, dass er etwas vorhat. Für diese Einsicht bietet der Autor eigene Erfahrungen, philosophische Traditionen und aktuelle Studien auf: Menschen werden zufrieden, wenn sie etwas mehr bewegen als nur sich selbst. Er sieht deshalb nur eine Lösung: Wirke an einer Zukunft mit, die dich überdauern wird, wirke an der Zukunft der Familie, der Gemeinde, der Bienen, der Traditionen, der Biodiversität, der Poesie - an der Zukunft unserer Menschenwelt (zitiert nach dem Klappentext des Buches).

Charlotte Wood  
**Ein Wochenende**  
Roman  
Kein & Aber  
Zürich 2020



Entweder sehen wir uns als gnadenlos aktive Menschen, die noch die Brettstellung beim Altersyoga einnehmen, den Jakobsweg gehen und aufs Velo steigen, wenn sie schon über neunzig sind, oder aber als Sabbergreise, die im Altersheim auf den Tod warten. Doch es gibt etwas zwischen

diesen Extremen. Seien wir gross, lassen wir Vielheiten in uns zu. Anstatt uns reduzieren zu lassen, könnten wir unserer Vorstellungen vom Altwerden immer neue Fazetten hinzufügen, etwas aus dem Alter machen und dann etwas anderes machen (zitiert nach der Buchbeschreibung in «Das Magazin», Nr. 35, 2020).

## **Bitte um Ihre Mitarbeit**

Haben Sie Lust künftig an der Erstellung von *Kontakt* mitzuwirken? Wir würden uns darüber freuen. Sie sind herzlich dazu eingeladen.

Wirken Sie mit bei der Erstellung der nächsten Ausgabe von *Kontakt*, der Nr 5! (geplant für Februar/März 2021)

**Wie?** Ganz einfach, in dem Sie uns z.B.

- mitteilen, welche Themen Sie besonders interessieren
- in dem Sie den einen oder anderen Artikel schreiben und uns zusenden, per Mail oder per Post
- oder ganz einfach uns Ihre Eindrücke beim Lesen mitteilen

**Interesse? Dann bitte melden.** Wir rechnen mit Ihnen und freuen uns auf Sie. Sie erreichen uns über [seniorenrat@eglisau.ch](mailto:seniorenrat@eglisau.ch) oder telefonisch unter 044 867 04 00 (Helen Hangartner).

## **Das war's ...**

Wir hoffen, die Lektüre dieses *Kontakt Nr. 4* hat ihnen gefallen und Sie vielleicht an eigene Erlebnisse in Ihrem Leben erinnert. Vielleicht sind auch Gespräche „Weisch no?“ mit Ihnen vertrauten Menschen daraus entstanden. Oder Sie satteln gar Ihr Velo oder lösen ein Billett für eine Bahnfahrt ins Tessin und erkunden eine neue Gegend? Immer selbstverständlich unter Beachtung der bekannten Corona-Vorsichtsmassnahmen.

Wir im Redaktionsteam freuen uns auf Ihr Echo auf *Kontakt Nr. 4...* und machen uns mit Elan an die Nr. 5.

Seien Sie gegrüsst und bleiben Sie gesund!

*Ihre Stephan Fröhlich, Helen Hangartner, Matthias Heller und Volker Nothacker*

### **Impressum:**

*Herausgeber von Kontakt:*

Gruppe *Kontakt* der Aktivitäten «Senior\*innen für Senior\*innen» des Seniorenrates der Gde.Eglisau.

*Redaktionsteam:*

Volker Nothacker (Koordination), Matthias Heller (Layout, Bilder, Versand), Stephan Fröhlich und Helen Hangartner

*Verfasser\*innen:*

Am Schluss der Beiträge genannt.

*Bilder:*

Autor\*innen, M. Heller, Datenbanken

Cartoons: Tagesanzeiger, Internet

*Sieben Distelfinken in den Herbstastern*

