

Uetiker Gemeinderäte walken

UETIKON. In der Region rund um den Uetiker Stollen-Wald stehen den Nordic Walkern drei neue Trails zur Verfügung. Zu den ersten Gehern mit Stöcken gehörte auch die Uetiker Exekutive.

UELI ZOSS

Jogger und Mountainbike-Fahrer passieren den Weg zum Schützenhaus in Uetikon und schauen neugierig und ein wenig erstaunt auf die Leute, die eine Art Skistöcke unter den Arm geklemmt haben. Die Sportgeräte sind Spezialstöcke fürs Nordic Walking, das rhythmische Gehen mit Stöcken ist seit Jahren auch in der Schweiz populär.

Dem Uetiker Gemeinderat Christoph Alder (SP) fällt die Ehre zu, die Informationstafeln über die neuen Trails zu entrollen. Sie zeigt im Querschnitt die drei

Wegstrecken, die in den letzten Tagen für den Trendsport signalisiert worden sind. Ausgangs- und Endpunkt ist das Schützenhaus. Mit dem öffentlichen Verkehr gelangt man problemlos zu den Wegstrecken. Der kürzeste Parcours hat eine Länge von 3,8 Kilometern. Die Laufzeit beträgt rund eine Stunde, der Schwierigkeitsgrad ist leicht. Wer diesen Weg gehen will, muss den blauen Tafeln folgen.

Mit gutem Vorbild voran

Alder trägt ein Sportdress und Walking-Schuhe. Er werde einen der Trails gleich selbst ausprobieren, sagt der im Triath-

lon Erprobte. Für die kürzeste Variante entscheidet sich Gemeindepräsident Urs Mettler (parteilos), der freimütig gesteht: «Ich bin kein sportlicher Typ», was ihm sein Amtskollege Christian Schucan (FDP) nicht weiter übel nimmt: «Hauptsache, du machst beim «Einwalken» auch mit.»

Die Uetiker Exekutive ist fast komplett aufmarschiert. Bevor es ans anschliessende Grillfest geht, will auch Markus Hafner (SVP) einige Kalorien loswerden. Manuela Lanz (FDP) hat sich beim Start der Gruppe mit den meisten Frauen angeschlossen, und Ueli Egli (parteilos) nimmt die grüne Strecke über fünf Kilometer – 2,3 Kilometer unter dem Maximum – in Angriff.

Das Projekt kam dank der Unterstützung eines Krankenkassenanbieters und

in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe 60plus zu Stande. Über 60 Jahre alt sind tatsächlich einige der rund fünfzig Teilnehmer und Teilnehmerinnen. «Bewegung muss sein», sagt Juliana Monn. Worte, denen sich Martha Bischoff anschliesst: «Ich betreibe das ganze Jahr ein wenig Sport.» Zu den rüstigen Senioren gehört Erwin Ramseier. Für den Turner in der Uetiker Männerriege ist Nordic Walking ein Ausgleichssport. «Ich genieße dabei vor allem die frische Luft», sagt er.

Unter den fünfzig Teilnehmenden befinden sich aber auch einige jüngere Semester. Sie gehen den Weg in den Wald in forschem Tempo an. Ihnen schaut ein Mountainbiker, der kurz anhält und sich auf dem Velosattel umdreht, aufmerksam zu.



Beim Uetiker Schützenhaus, wo sich die Info-Tafeln befinden, starten die drei neuen Walking-Trails. Bild: Manuela Matt

Wie viel Vater und Mutter braucht es?

ZOLLIKON. Väter und Mütter werden als Bezugspersonen gebraucht, um den Start ins Leben zu ermöglichen. An ihnen orientieren sich Kinder – positiv oder negativ. Sie bestimmen immer mit, vielleicht ein Leben lang. Mythen und Märchen berichten von nicht immer einfachen Erfahrungen innerhalb der Generationen. Man braucht Väter und Mütter und gleichzeitig muss sich jede Generation von der vorherigen lösen. Väter und Mütter können auch ein Hindernis für die eigene Lebensentfaltung sein. Der Abend mit dem Kinder- und Jugendpsychotherapeuten Allan Guggenbühl soll dazu beitragen, alt Bekanntes wie neu Bedachtes bewusst werden zu lassen. (e)

Mittwoch, 9.11., 20 Uhr, Kirchgemeindehaus Rösslirain 2, Zollikon (Infos 044 391 50 20).

Stäfner Künstler stellt Bilder aus

STÄFA. In seinen Bildern hält der Stäfner Viktor Köppl seine Eindrücke von Landschaften fest, zu denen er eine nahe Beziehung hat. Als Erinnerungsstützen dienen kolorierte Skizzen oder Fotos. Es sind keine fotografisch getreuen Abbilder. Kompositorische Freiheiten haben Vorrang und sollen das Essentielle des Eindrucks wiedergeben. (e)

Vernissage «Alte Krone» Stäfa, 12.11., 16 Uhr.

Klavierrezital mit Lichtdesign

STÄFA. Am Freitag, 11.11. um 20.15 Uhr präsentiert die Lesegesellschaft Stäfa im Gemeindesaal «Piano Lights», ein Klavierrezital mit Lichtdesign. Interpret Roland Raphael spielt Klavierstücke von Mozart bis Gershwin. Alexandre do Valle, Beleuchtungstechniker, setzt den Klang in Bewegung und Farbe um. Eine Veranstaltung, die klassische Musik auf das Visuelle erweitert. (e)

www.piano-lights.ch

Neue Hilfe im Alltag

MEILEN. Wenn bereits der Gang zum Bäcker ein Problem wird, wenn man sich einsam fühlt oder Entlastung in der Betreuung eines Angehörigen braucht, bietet die «Perle» neu auch am Pfannenstiel ihre Dienstleistungen an.

BETTINA BERNETH-HUG

Zu Hause fühlt man sich am wohlsten. Nach dieser Weisheit richtet sich auch das neue Pflegegesetz: Betreuungsdienstleistungen werden zunehmend in den ambulanten Bereich verschoben.

Damit mehr Menschen auch im Alter möglichst lang in vertrauter Umgebung leben können, gibt es immer mehr Organisationen, die das ermöglichen. Seit Mitte Oktober nun auch die «Perle am Pfannenstiel», eine Dienstleistung der Pro Senectute Kanton Zürich. Weitere Standorte im Kanton gibt es bereits in Wetzikon, Winterthur und Zürich.

Rundumbetreuung möglich

Das Meilemer Team umfasst rund 30 Mitarbeitende, im ganzen Kanton sind es 130. Der Stützpunkt ist in den Räumlichkeiten des Dienstleistungszentrums der Pro Senectute Kanton Zürich an der Dorfstrasse 78 untergebracht. «Dank einem flexiblen System sind schnelle Einsätze möglich», sagt Bereichsleiterin Renate Keller-Stirnmann. Die Perle bietet Beratung, Unterstützung im Haushalt, Begleitung und Gesellschaft, Pflegeleistungen sowie die Betreuung von Demenzpatienten an. Oftmals sind ältere Menschen auf Hilfe angewiesen, wenn

ein Arztbesuch ansteht, Besorgungen gemacht werden müssen oder sie einfach nur Lust auf einen Spaziergang oder ein Gespräch haben. In solchen Fällen können sie auf die «Perle» zurückgreifen, heisst es in den Unterlagen über das neue Angebot. Auch Ferienbegleitung organisiert die Perle oder aber Entlastung der pflegenden Angehörigen.

Ergänzung zur Spitex

Die Pflegeleistungen werden – sofern sie ärztlich verordnet sind – durch die Krankenkasse vergütet. Bereichsleiterin Keller-Stirnmann sagt, dass die «Perle» keine Konkurrenz zur Spitex sei. «Wir arbeiten Hand in Hand mit öffentlichen Spitex-Organisationen, Kliniken und Ärzten. Wir sehen uns eher als Ergänzung.»

Gewisse Aufgaben müsse man teilen. Die Leistungen der «Perle» seien individueller auf die Patienten zugeschnitten. Wichtig sei auch die möglichst kontinuierliche Beziehung zu den Betreuenden. «Wir versuchen, dass ein Kunde stets von der gleichen Fachkraft betreut wird, um ein Vertrauensverhältnis aufzubauen.»

Nicht kostenlos

Die Dienstleistungen der «Perle» sind nicht kostenlos. Die Grundpflege beläuft sich zum Beispiel auf Fr. 51.40 pro Stunde. Keller-Stirnmann ist der Ansicht, dass solche Dienstleistungen nicht am Geld scheitern sollten. Die «Perle» habe enge Kontakte zu den Gemeinden und zu Stiftungen, auf die man zurückgreifen könne. «Die Pro Senectute Kanton Zürich, zu der die «Perle» gehört, ist eine private Stiftung. Überschüssiges Geld fliesst in die Organisation zurück, niemand kann sich daran bereichern.»

Eine Vorliebe für schaurige Geschichten

ZUMIKON. Mitra Devi gab in der Zumiker Gemeindebibliothek Einblicke in das kreative Schaffen einer Krimiautorin. Die Schriftstellerin las aus ihrem neuen Roman «Das Kainzeichen» vor.

UELI ZOSS

Als Mitra Devi beginnt, Textproben zu lesen, taucht der Saal in ein schummriges Licht ein. Knapp 30 Personen sind am Freitagabend in die Gemeindebibliothek Zumikon gekommen, um der Zürcher Autorin beim Lesen aus ihrem im Ap-



Krimiautorin Mitra Devi. Bild: zvg

penzeller Verlag erschienenen vierten Kriminalroman «Das Kainzeichen» zuzuhören. Das Hantieren an der Beleuchtung hat sich gelohnt. Die Autorin ist dafür bekannt, sich in düstere Figuren zu versetzen und einen literarischen Blick in Seelen am Abgrund zu wagen.

Sie baut in ihren Romanen aber auch viele Spannungselemente ein. Sei dies in Form von geschickt gelegten falschen Fährten oder möglichst vielen Verdächtigen wie in den klassischen Kriminalromanen einer Agatha Christie.

In «Das Kainzeichen» schickt Devi bereits zum vierten Mal ihre Privatdetektivin Nora Tabani auf Verbrecherjagd. Die Handlung spielt wie in ihren früheren Krimis in und um Zürich. Tabani hat den Auftrag, die Unschuld der Psychiaterin Carla Manser zu beweisen. Manser behandelt den Kainzeichenmörder Paul Bächtold, der aus einer geschlossenen Anstalt entlassen worden ist. Er lockt sie zu einer Leiche, auf deren Stirn ein blutiges Zeichen prangt. Tabani lässt sich in eine geschlossene Anstalt einweisen, um vor Ort zu ermitteln.

Recherchen im Burghölzli

Vor Ort recherchierte auch Devi, bevor sie den Plot und die Figuren ihres neuen Romans festlegte. Ein Psychiater führte sie im Zürcher Burghölzli durch die Klinik und beantwortete ihre Fragen, zum Beispiel über Wirkung von Medikamenten, über seelische Krankheiten und Behandlungsmöglichkeiten. «Was ich geschrieben habe, hat mit dem Burghölzli aber nichts zu tun. Meine Klinik ist frei erfunden», hält sie fest – wie auch, dass

die Privatdetektivin Nora Tabani nicht ihr Alter Ego ist. «Sie ist eine ziemliche Chaotin, mein Leben verläuft dagegen in geordneten Bahnen.»

Werke, deren Buchdeckel Mord und Totschlag versprechen, sind eine beliebte Literaturgattung. «Einen Krimi zu schreiben, ist allerdings viel schwieriger, als sich dies ein Laie vorstellt», sagt Devi. «Eine Autorin kann eine Figur oder eine Handlung noch so spannend finden. Damit die Leser diese Emotionen teilen, muss sie das Handwerk der Spannungserzeugung beherrschen.» Zwei Monate braucht Devi im Durchschnitt, um eine erste Rohfassung eines Romans zu schreiben. Dann folgt die sprachliche

«Einen Krimi zu schreiben, ist schwieriger, als der Laie sich das vorstellt.»

Mitra Devi

Überarbeitung, die einige Zeit mehr in Anspruch nimmt.

Töne in Moll

Untermalt wurde Devis Lesung von den Klängen des Gitarristen Levin Deger, der akustische Eigenkompositionen spielte. Er streute viele Moll-Akkorde ein, die im Gegensatz zu den vorwiegend als «fröhlich» eingestuften Durtonarten eher als «traurig» zu charakterisieren sind. Die melancholischen Melodien passten gut zu den gelesenen Worten.