



EVANGELISCH-REFORMIERTE KIRCHGEMEINDE **UNTERSTRASS**

Unsere Gottesdienste

1. Januar

10.00 Uhr **Regional-Gottesdienste
in der Kirche Oberstrass**
Pfr. Daniel Frei
Thema: «Unerschrocken»
Anschliessend
Neujahrspéro

17.00 Uhr **Neujahrsgottesdienst
in der Kirche Letten**
Pfr. Samuel Zahn
*Kein Gottesdienst in
Unterstrass*

5. Januar

9.30 Uhr **Gottesdienst im
Altersheim Stampfenbach**
Roland Wuillemin

8. Januar

10.00 Uhr **Gottesdienst mit Finissage
der Engel-Ausstellung**
Roland Wuillemin

12. Januar

18.15 Uhr **Schweigen und Hören**
Roland Wuillemin
Susanne Wigholm

15. Januar

10.00 Uhr **Gottesdienst
mit Abendmahl**
Roland Wuillemin

17.00 Uhr **Neujahrskonzert**
Galatea-Quartett und
Kiyomi Higaki

19. Januar

9.30 Uhr **Gottesdienst im
Altersheim Stampfenbach**
Roland Wuillemin

18.15 Uhr **Schweigen und Hören**
Roland Wuillemin
Susanne Wigholm

Offene Kirche Unterstrass
Die Kirche ist generell geöffnet
von Dienstag bis Samstag,
11.00 bis 18.00 Uhr.



Foto: Roland Wuillemin

Stärke und Schwäche

Das neue Jahr steht vor der Tür. Auch für das Jahr 2012 gibt es wieder eine Jahreslosung:

Jesus Christus spricht: «Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.»

Mir ist dieser Vers wichtig geworden. Denn er setzt ein Gegengewicht gegen eine Mentalität, die nur auf Stärke und Erfolg programmiert ist. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass manchmal gerade in der Schwäche die Stärke liegen kann:

Da hat jemand gepredigt und dabei fast alles falsch gemacht: Ständig ins Manuskript geschaut, manche Sätze genuschelt, keine aktuellen Beispiele gebracht etc. Und doch hat die Predigt mich berührt und in mir etwas zum Schwingen gebracht. Oder da habe ich einen kranken Menschen besucht und schlussendlich bin ich gestärkt und getröstet von diesem Menschen weggegangen.

Solche Begegnungen haben mich gelehrt: Manchmal erweisen sich gerade die Schwachen als stark. Und umgekehrt ist manchmal Stärke nur eine Fassade von Schwäche.

Trotzdem wünsche ich uns im neuen Jahr nicht möglichst viel Schwäche. Aber ich wünsche uns allen, dass wir nicht immer stark sein müssen, sondern auch dem Kleinen, Schwachen und Unscheinbaren in uns Raum geben. Und vielleicht machen wir dann die Erfahrung, dass gerade darin die Stärke liegt.

Roland Wuillemin

Agenda

Informationen beim Gemeinde- und Sozialdienst, Sarita Ranjekar

Gesundheits- und Altersturnen

jeden Mittwoch, 8.30 bis 9.30 Uhr
im Kirchensaal Unterstrass
Info: Frau R. Hunziker, 044 362 28 15

Aqua-Fitness

Mittwoch, 15.30 bis 16.30 Uhr
und 16.30 bis 17.30 Uhr
Schulschwimmbad Riedtli
Info: Frau A. Kläusler, 044 431 43 67

Offenes Singen

11. und 25. Januar
Kirchgemeindehaus Oberstrass
Info: R. Schinz, 044 371 34 62

Gespräch am Cheminée

Donnerstag 12. Januar 2012, 19.30 Uhr
Reformiert im katholisch-jüdischen
Surbtal – *Christin in der weiten Welt*
... (m)ein Weg in den Pfarrberuf
Monika Frieden

Herkunft und Kontext prägen unsere religiösen Vorstellungen und Formen der Spiritualität. Die verschiedenen Stationen unseres Lebens beeinflussen unser Glaubensleben und unsere Frömmigkeit vielleicht mehr als wir denken. Ausgehend von meinem Weg, können wir über die verschiedenen Einflüsse und Phasen unserer spirituellen Entwicklungen ins Gespräch kommen.

Compi-Treff

17. Januar
14.00 bis 16.30 Uhr
Treffpunkt, bei dem Sie Erfahrungen austauschen können bei Fragen rund um den Computer.
Kosten: CHF 5.00/Person, CTU-Team
compi.treff.unterstrass@gmail.ch
www.compi-treff-unterstrass.ch

Ökumenischer Seniorenachmittag

24. Januar, 14.30 Uhr
Kirchgemeinde Oberstrass
Thema: «Lust und Frust im Alter»
Mit Heidi Witzig.

Spirituelle Singnacht

28. Januar, 19.00 bis 21.30 Uhr
Kirche Unterstrass
Mit Rose-Maria Wullschleger

Fussmassage für die Seele!

4. Februar
Kosten: CHF 80.00
Anmeldung: Sina Straub, 079 507 38 17

Thé Dansant

Freitag, 24. Februar, 17.30 bis 22.30 Uhr
mit dem Duo Rolf und Heinz
Eintritt frei

Ein Fitness-Angebot für Frauen und Männer – der Sport mit Zukunft



Wasserfitness verbindet Training, Gesundheit und Erholung in optimaler Weise. Die Möglichkeit, sich bei spassig-sportlichen Bewegungen im Wasser auszuleben, ist grenzenlos:

- Sportliche Gymnastik mit Musik und Handgeräten
- Jogging und Walking im Wasser
- Krafttraining stationär
- Oder mit Widerstandsgeräten

Es können auch Personen trainieren, die nicht schwimmen können.

Das Ziel ist, die Förderung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sowie der koordinativen Fähigkeiten. Das alles geschieht ohne Gefahr von Verletzungen, denn im Wasser wird jede Bewegung gedämpft. Dadurch wird mehr Kraft verlangt, was sich wiederum sehr positiv auf den Trainingsfortschritt auswirkt.

Aquafitnessangebote erfreuen sich immer grösserer Beliebtheit, nicht zuletzt deshalb, da mittlerweile je nach Zielgruppe ganz spezielle Kurse existieren.

Gerade für die immer grösser werdende Bevölkerungsgruppe der älteren Sportler bietet die Bewegung im Wasser viele Vorteile. Für fitnessorientierte Menschen, die ihr Herz-Kreislaufsystem angemessen trainieren wollen, ist Aquasport mittlerweile ebenso interessant.

Schliesslich nutzen heute sogar Spitzensportler die Möglichkeit des **Aquajoggings**, und das nicht nur in der Rehabilitation.

Schonend für Bänder, Sehnen und Gelenke

Auch im normalen Trainingsalltag ist die reduzierte Belastung auf Sehnen, Bänder, Gelenke und Wirbelsäule der entscheidende Grund, warum Aquajogging gerade für Jogger Sinn macht.

Können beim normalen Waldlauf die Belastung für die Gelenke zu Überlastungsreaktionen wie Entzündungen oder sogar Ermüdungsbrüchen führen, schonen die Eigenschaften im Wasser den Körper. Durch den Auftrieb im Wasser (den der Körper erfährt) – wodurch die Wirkung der Schwerkraft reduziert wird – werden Wirbelsäule, Hüfte und Gelenke spürbar entlastet.

Trainieren von Kraft

Das Wasser als geniale Kraftmaschine. Mit steigendem Alter und zunehmendem Bewegungsmangel sinkt die Muskelkraft. Was sich wiederum negativ auf den Alltag auswirkt, z. B. die eigene Selbständigkeit. Aufstehen von niederen Stühlen, Stützen der Rückenmuskeln, Einkaufen usw.

Das Trainieren im brusttiefen Wasser ermöglicht ein optimales Krafttraining. Für den Alltag ist das Trainieren der Kraftausdauer sehr wichtig. Wir können sehr vielseitig kräftigen, weil jede Bewegung im Wasser gebremst, wir andererseits auch sehr gezielt bestimmte Muskeln fordern, weil wir den Widerstand beliebig dosieren und in jeder Richtung einsetzen können.

Die Haut wird massiert und besser durchblutet. Das bedeutet eine Unterstützung des lymphatischen Systems. 1/10 des normalen Körpergewichtes bedeutet eine Entlastung des Stütz- und Bewegungsapparates.

Wir laden Sie ein – zu einer Gratis-Schnupperstunde!

Angela Kläusler,
Aquafitness-Instruktorin,
ESA anerkannte
Erwachsenensportleiterin

Agenda

Informationen beim Gemeinde- und Sozialdienst, Sarita Ranjekar

Gemeinsame Erwachsenenbildung

Pfr. Roland Wuillemin und
Pfr. Daniel Frei

In der religiösen Alltagssprache sprechen wir manchmal vom «lieben Gott». In der Liturgie wird Gott oft als «guter Gott» angesprochen. Aber ist Gott nur gut und lieb? Oder müssen wir auch das Böse mit Gott in Verbindung bringen?

Vor dem Einkaufscenter drückt uns jemand ein Traktat in die Hand. Darin wird uns mitgeteilt, wie wir «Gott erfahren können». Können wir Gott überhaupt erfahren? Wie kann das geschehen?

Donnerstag, 26. Januar, 19.30 Uhr,
Kirchgemeindehaus Unterstrass:
«Ist Gott gut und/oder böse?»



Freitag, 10. Februar, 10.30 Uhr,
Kirchgemeindehaus Oberstrass:
«Wie kann ich Gott erfahren?»

Voranzeige

**Erziehungskurs:
Starke Eltern –
Starke Kinder®**



Mehr Freude mit Kindern!

**Neuer Kurs März/April 2012
Informationsabend:
Mittwoch, 29. Februar, 19.30 Uhr**

Kinder auf dem Weg zu selbstständigen, verantwortungsbewussten und zufriedenen Menschen zu begleiten, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Der Kurs «Starke Eltern – Starke Kinder®» gibt den Eltern mehr Sicherheit und trägt zu einem entspannteren Familienalltag bei. Der Elternkurs vermittelt keine Rezepte, vielmehr bietet er «Werkzeuge» an. Ziel ist es, den Eltern wieder mehr Freude und weniger Stress im Erziehungsalltag zu ermöglichen.

Weitere Informationen auf
www.kirche-unterstrass.ch oder bei
Susanne Wigholm, 044 362 44 47
(Mi/Do), susanne.wigholm@zh.ref.ch

Kinder und Familien

Informationen bei Susanne Wigholm

Chrabbeltreff

Jeden Dienstag und Donnerstag,
15.00 bis 17.00 Uhr

Der offene Treff bietet Raum, sich frei auszutauschen und mit anderen Eltern in Kontakt zu kommen.
Anmeldung nicht nötig.
Info: Susanne Wigholm

Spielgruppe Kolibri

Dienstag und Freitag, 9.30 bis 14.30 Uhr

Kinder ab 1 Jahr bis Kindergarten Eintritt
Rebecca Neumann, Anouk Richter
Anmelden und Infos: 076 452 03 97
www.spielgruppekolibri.ch

Singe mit de Chinde

Jeden Montag, 15.00 bis 16.30 Uhr

«Verusse tuets schneie»

Neuer Kurs ab 9. Januar

Wir singen zusammen traditionelle und neue Kinderlieder. Mit Zvieri und Zeit fürs Spielen und Gespräche.
Info und Anmeldung:
Katherine Portmann, 044 361 07 60

JuKi 6+7

Freitag, 20. Januar, 18.00 Uhr

Club 4+5

Mittwoch, 25. Januar,
12.00 bis 16.30 Uhr

«Fiire mit de Chliine»

Samstag, 21. Januar

10.00 bis 10.30 Uhr

in der Kirche Unterstrass

«Schneemanne striited»



Illustration: Hanspeter Schmid

**Gottesdienst für die Kleinsten
(ca. 2 bis 5 Jahre)**

mit ihren Mamis, Papis, Grosseltern und weiteren Freunden, Verwandten.
Geschwister sind auch herzlich willkommen.

Anschliessend Kafi und spielen

Susanne Wigholm
und das Vorbereitungsteam

Jugendliche

Informationen bei Andrea Bevelacqua

Jugendgruppe K6

Alle 3 Wochen, jeweils dienstags
von 19.30 bis 22.00 Uhr

Beginn: 10. Januar

Kirchgemeinde Unterstrass,
Turnerstrasse 45

Die Jugendlichen unserer Jugendgruppe haben sich einen Namen gegeben: **K6**.

Dazu haben sie ein Logo gestaltet. Sie schreiben:



Die Jugendgruppe ist ein freiwilliges Angebot für alle Jugendlichen von 16 bis 20 nach der Konfirmation. Es findet ca. alle drei Wochen statt. Gemeinsam diskutieren wir über aktuelle Themen, machen Ausflüge und planen eine gemeinsame Reise. Wer will, kann auch eine Feier im Raum der Jugendgruppe veranstalten. Man lernt tolle Leute kennen und schliesst neue Freundschaften oder lässt alte Freundschaften neu aufleben.

Momentan beschäftigen wir uns mit der Organisation unserer gemeinsamen Reise, im Dezember haben wir Kuchen verkauft, um Geld für die entstehenden Reisekosten aufzutreiben.

Auch wenn wir alle noch nicht genau wissen wohin, freuen wir uns jetzt schon alle auf unsere Reise.

Konf 8→9

20. Januar, 18.00 Uhr,

in Unterstrass

5. Februar, 9.45 Uhr,

in der Kirche Unterstrass

Vorschau

Kirchgemeinde-Reise nach Irland

21. bis 29. April 2012

Mit Pfr. Dr. Roland Wuillemin,
Zürich- Unterstrass

**Zu den Wurzeln unserer Spiritualität
nach Irland**

Gerne senden wir Ihnen die Unterlagen zu. Auf unserer homepage finden Sie alle Details.

**Sie können sich noch bis am
15. Januar bei uns anmelden.**

Besuchen Sie unsere homepage:
www.kirche-unterstrass.ch
für weitere Informationen
zu unseren Gottesdiensten und
Veranstaltungen.

Die nächsten Konzerte in der Kirche Unterstrass



Freitag, 10. Februar 2012, 19.30 Uhr

«Mozart und Salieri»

Kammeroper nach A. Puschkin
von Nikolai Rimski-Korsakow
Florian Stern (Tenor),
Igor Morosow (Bariton),
Kiyomi Higaki (Klavier)

Im Kirchensaal Unterstrass

Sonntag, 11. März 2012, 17.00 Uhr

Benefiz-Konzert für Japan

zum Jahrestag vom Erdbeben,
Tsunami und Fukushima

Das Galatea-Quartett

Im Jahre 2005 fanden vier junge Musikerinnen und Musiker zur Einstudierung eines Haydn-Quartetts zusammen. Es war die Geburtsstunde des Galatea-Quartetts. Die Besetzung ist bis heute unverändert geblieben.

Früh schon und anhaltend stellten sich Wettbewerbserfolge ein, so zum Beispiel in Genf und in Osaka, in Bordeaux und in Florenz. Konzerttourneen führten durch ganz Europa – unter anderem in die Wigmore Hall, das Concertgebouw Amsterdam und die Tonhalle Zürich, aber auch nach Indien und nach Japan. Das Galatea-Quartett war Gast an bedeutenden Festivals, unter anderem bei der Società del Quartetto Milano, am Festival de Sion, an der EuroArt Prag und am Festival Pablo Casals und in Zürich bei den Festspielen und an den Tagen für Neue Musik.

Pressestimmen:

«Mit einer Hingabe sondergleichen.» *Neue Zürcher Zeitung*

«Energieschübe hoch vier ... Das hellwache Galatea-Quartett aus Zürich arbeitet unangestrengt Details heraus, die man zuvor nicht hörte.» *DIE ZEIT, Hamburg*

www.galatea-quartett.com

KONZERT

KIRCHE UNTERSTRASS



Neujahrskonzert

Galatea Quartett

Yuka Tsuboi, *Violine*

Sarah Kilchenmann, *Violine*

David Schneebeili, *Viola*

Julien Kilchenmann, *Cello*

Kiyomi Higaki, *Orgel*

Werke von:

Mozart

Vivaldi

Beethoven

Sonntag, 15. Januar 2012, 17.00 Uhr



**EVANGELISCH-REFORMIERTE
KIRCHGEMEINDE
ZÜRICH UNTERSTRASS**
Turnerstrasse 45, 8006 Zürich
www.kirche-unterstrass.ch

Eintritt frei / Kollekte

Tai Chi Chuan

Innehalten, aus der Stille Energie tanken

Das Üben von Tai Chi kräftigt und entspannt den Körper, vertieft die Atmung, fördert die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, aktiviert den Energiefluss und vermittelt mehr Ausgeglichenheit im Alltag.

Kurs Ort: im Kirchensaal Unterstrass, Turnerstrasse 47, 8006 Zürich

Kurs Zeit: ab 9. Januar 2012, 12.15 bis 13.15 Uhr, jeden Montagmittag

Unkostenbeitrag: CHF 10.00 pro Lektion

Kursleiterin: Dorothea Keller, Tai Chi- und Qi Gong-Lehrerin, Shiatsu-Therapeutin, 044 361 46 31

Ein Angebot der Kirchgemeinde Unterstrass für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Auskunft und Anmeldung:

Sarita Ranjitkar, 044 362 44 37, sarita.ranjitkar@zh.ref.ch

Tai Chi

Tai Chi ist eine meditative Form der Bewegung, die sich aus dem Kampfsport entwickelt hat. Statt sich zu verteidigen wird mehr die Beweglichkeit und die innere Zentriertheit geschult. Die Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt. Der Atem wird vertieft. Tai bedeutet Weg, Chi Energie.

Bei längerem Üben stellt sich auch eine wohltuende Wirkung auf den Alltag ein, in der inneren Gelassenheit, die Dinge zu nehmen, wie sie sich uns zeigen und in einer grösseren Beweglichkeit im Umgang mit unseren Mitmenschen. In der klassischen Yang-Form wird ein Ablauf von 3 Kreisen erlernt, der Erdkreis, der Mensch in seinem Dasein und der Himmelskreis. Vermitteln werde ich die Yang-Form in der Tradition von Yang Zhen-duo, Sohn und Schüler von Yang Chenfou.

Dorothea Keller



**EVANGELISCH-REFORMIERTE
KIRCHGEMEINDE
ZÜRICH UNTERSTRASS**
Turnerstrasse 45, 8006 Zürich
www.kirche-unterstrass.ch

Pfarramt

Roland Wuillemin
044 362 09 22

roland.wuillemin@zh.ref.ch

Monika Frieden
044 362 07 58

monika.frieden@zh.ref.ch

Kirchenpflegepräsident

Gaston Dinkel
079 371 55 73

gastondinkel@bluewin.ch

Gemeinde- und Sozialdienst

Sarita Ranjitkar
Mittwoch, Donnerstag, Freitagmorgen

044 362 44 37

sarita.ranjitkar@zh.ref.ch

SD Familie/Katechese

Susanne Wigholm

Mittwoch, Donnerstag

044 362 44 47

susanne.wigholm@zh.ref.ch

Sigristen

Aniko und Laszlo Pallai

079 400 16 27

Jugendarbeiterin

Andrea Bevelaqua

078 733 54 46

andrea.bevelaqua@googlemail.com

Sekretariat und Impressum

Gemeindeseiten Unterstrass

Vermietungen

Gabriela Albiez

Turnerstrasse 45

044 362 07 71

Dienstag bis Freitag

8.00 bis 12.00 Uhr

sekretariat.kg-unterstrass@zh.ref.ch

Rückblick: Fiire mit de Chliine

Im November-Fiire haben die Mädels vom 4.- und 5.-Klass-Unti für die Kinder und Erwachsenen ein Schattenspiel zur Bileam-Geschichte erzählt und vorgeführt.

Anschliessend gab es (wie immer) feinen Kuchen, Kafi, Sirup und Gelegenheit zum miteinander reden und spielen.

Herzlichen Dank an Zora (Erzählerin), Carmen (Bileam), Selma (Engel), Elena (Königin), Lisa (Szene).



Homepage

www.kirche-unterstrass.ch