



EVANGELISCH-REFORMIERTE KIRCHGEMEINDE **UNTERSTRASS**

Unsere Gottesdienste

- 15. Januar**
10.00 Uhr **Gottesdienst mit Abendmahl**
Roland Wuillemin
- 19. Januar**
9.30 Uhr **Gottesdienst im Altersheim Stampfenbach**
Roland Wuillemin
18.15 Uhr **Schweigen und Hören**
Roland Wuillemin
Susanne Wigholm
- 21. Januar**
10.00 Uhr **Fiire mit de Chliine**
Susanne Wigholm und Team
- 22. Januar**
10.00 Uhr **Gottesdienst**
Roland Wuillemin
- 26. Januar**
18.15 Uhr **Schweigen und Hören**
Roland Wuillemin
Susanne Wigholm
- 29. Januar**
19.00 Uhr **Abendliturgie**
Monika Frieden
- 2. Februar**
9.30 Uhr **Gottesdienst im Altersheim Stampfenbach**
Roland Wuillemin
18.15 Uhr **Schweigen und Hören**
Roland Wuillemin
Susanne Wigholm
- 5. Februar**
10.00 Uhr **Gottesdienst**
Roland Wuillemin

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

Meditatives Singen als Weg der Hingabe an das Göttliche und Erfahrung tiefer Stille.

***Mach's wie der Vogel, der auch nicht aufhört zu singen,
selbst wenn der Ast bricht. Denn er weiss, dass er Flügel hat.***
(Don Bosco)

Die Stimme, unser Instrument

Unsere Stimme ist unser ureigenes Instrument. Durch meditatives Singen können wir uns als Klanginstrument erfahren – in Einheit mit der ganzen Schöpfung, denn das Universum und alles, was in ihm lebt, besteht aus Klangschwingungen. Durch das meditative Singen gelingt es uns, uns vom hektischen Alltag zurückzuziehen, zu sammeln und zu entspannen. Es ist ein Weg, die tiefe Stille in unserem Innersten erfahrbar zu machen. Das Wiederholen von heiligen Worten, Gebeten und Sätzen kann eine Resonanz zum Göttlichen erzeugen und es für uns erfahrbar machen.

Das Herzensgebet

Zur Ruhe kommen, Frieden finden, Eins werden mit dem Göttlichen – dieser Sehnsucht folgten bereits jene frühen Christinnen und Christen, welche im 3. und 4. Jahrhundert in der Einsamkeit der Wüste oder auch im Alltag das Herzensgebet pflegten. Wir können das Herzensgebet rhythmisch, mental, laut, oder singend wiederholen. Das Herz wird dabei als Wesensmitte des Menschen verstanden, in der sich das Einswerden mit Gott als Geschenk vollzieht. Die Wiederholung des Herzenswortes mündet schliesslich ins wortlose Gebet des Schweigens.

MANTRA(-Yoga)

Mantra (Sanskrit «man» = «denken» / «tra» = «beschützen») ist eine exakte Wissenschaft.

Die Mantrapraxis ist in der östlichen Kultur tief verwurzelt, hat sich in den letzten Jahren aber auch sehr stark in westlichen Ländern verbreitet.

Mantras beinhalten eine heilsame Kraft, welche durch das Rezitieren und Singen spürbar wird und uns in eine natürliche Versenkung (**Meditation**) bringen kann. Jedes Mantra wird aus einer Kombination von Klängen aufgebaut, die vom Sanskrit stammen. Sie werden seit Jahrtausenden in Indien rezitiert.

Zusammen eine musikalische Brücke zwischen Westen und Osten bilden: Herzensgebete und mantrische Gesänge

Veranstaltungen

Nacht der spirituellen Lieder

Wir laden Sie herzlich ein, mit uns eine singende Brücke zu bilden mit Herzensgebeten und mantrischen Gesängen.

28. Januar 2012, 19.00 bis 21.30 Uhr
Mit Apéro
Details siehe Seite 3

Seminar im März 2012

Der Klang des Herzens Meditatives Singen

**Jeweils Dienstagabend,
19.00 bis 20.30 Uhr**
**Daten: 6., 13., 20., 27., März,
3. April 2012**

Mit Rose-Maria Wullschleger
Kursleiterin und Sängerin
(für meditatives Singen)
Pianistin Tatjana Schaumova

Bitte auf dem Sekretariat, die
Veranstaltungsinformationen anfragen,
oder auf der Webseite nachsehen
(www.kirche-unterstrass.ch).

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

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.
Ab 9. Januar 2012, 12.15 bis 13.15 Uhr, jeden Montagmittag, im Kirchensaal Unterstrass, Turnerstrasse 47, 8006 Zürich
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

Offenes Singen

25. Januar und 1. Februar
Kirchgemeindehaus Oberstrass
Info: R. Schinz, 044 371 34 62

Compi-Treff

17. Januar und 21. Februar
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

Gedächtnis-Training

Für alle, die Lust und Zeit haben
Beginn: 30. Januar (montags) oder 1. Februar (mittwochs)
Ort: Cafeteria Kirchgemeinde Bruder Klaus, Milchbuckstrasse 73
Anmeldung und Auskünfte:
Sozialdienst, Bernadette Vogel,
043 244 74 40

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

Ökumenischer Gemeinde- und Seniorenachmittag

«Lust und Frust im Alter»
Vortrag von Heidi Witzig, Historikerin

**Dienstag, 24. Januar 2012, 14.30 Uhr,
im Saal des Kirchgemeindehauses
Oberstrass**



Was heisst schon alt – oder älter werden? Vor einigen hundert Jahren galten schon Vierzigjährige als alt – und dem Alter wurde Weisheit zugesprochen. Im 19. Jahrhundert nahmen die negativen Altersbilder zu. Man schrieb dem Älterwerden vor allem zunehmende Gebrechlichkeit zu sowie der Rückzug aus dem öffentlichen Leben.

Und heute? Heute setzen wir uns mit unserem Alterungsprozess ganz bewusst auseinander und gewinnen dem Alter sehr viel Positives ab. Die Anzahl unserer gesunden Jahre hat deutlich zugenommen und die betagten Menschen haben heute eine Vielzahl von Möglichkeiten, ihr Leben aktiv zu gestalten.

Wie werden sich die Altersbilder in Zukunft weiterentwickeln? Was trägt die boomende Gerontologie dazu bei und in welche Richtung entwickeln sich die Diskussionen um die ökonomische Tragbarkeit alter Leute?

Heidi Witzig, Autorin des Buches: «Wie kluge Frauen alt werden – was sie tun und was sie lassen», kennt die positiven und schwierigen Seiten rund um das Älterwerden. Sie wird in einem spannenden Referat auf die Situation betagter Menschen eingehen und auch einen Blick in die Zukunft wagen.

Anschliessend gibt es – wie immer – ein feines Zvierli.

Sie sind herzlich eingeladen!

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?»**

KONZERT

KIRCHE UNTERSTRASS



**Freitag,
10. Februar,
19.30 Uhr**

**Mozart
und
Salieri**

**Kammeroper nach A. Puschkin
Von Nikolai Rimski-Korsakow**

Florian Stern (Tenor)
Igor Morosow (Bariton)
Kiyomi Higaki (Klavier)

Eintritt frei / Kollekte

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.**

Agenda

Informationen beim Gemeinde- und Sozialdienst, Sarita Ranjekar



Nacht

der spirituellen Lieder des Friedens

Gemeinsam singen um unsere Sehnsucht nach dem Licht und der Liebe zu teilen. Mantrische Gesänge und Herzensgebete.

28. Januar 2012 19.00 - 21.30 mit Apéro
Reformierte Kirchgemeinde Unterstrass Zürich
Turnerstrasse 47- Tram 7/15 bis Röslistrasse

Gesang: Rose-Maria Wullschleger, Klavier: Tatjana Schaumova
Cristal sound: Govinda Schweizer, Gitarre: Fredi Früh

Eintritt frei - Kollekte

Jugendliche

Informationen bei Andrea Bevelaqua

Jugendgruppe K6

Alle 3 Wochen,
jeweils dienstags
von 19.30 bis 22.00 Uhr
Nächster Termin: 7. Februar



Kirchgemeinde Unterstrass,
Turnerstrasse 45
Die Jugendgruppe ist ein freiwilliges Angebot für alle Jugendlichen von 16 bis 20 nach der Konfirmation. Gemeinsam planen und organisieren wir weitere Aktivitäten.

Konf 8→9

20. Januar, 18.00 Uhr,
in Unterstrass
5. Februar, 9.45 Uhr,
in der Kirche Unterstrass

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

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 Kindergartenbeginn
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»

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, 12.00 Uhr

Minichile

Samstag, 4. Februar, 9.30 bis 11.30 Uhr

Thema: «Klein ist gross»

Informationen:

Heidi Trachsel, 079 385 76 40

«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

Starke Eltern – Starke Kinder®

Mehr Freude mit Kindern

Kurs für Eltern von Kindern im Alter zwischen ca. 2 und 10 Jahren

Basiskurs: März 2012

Aufbaukurs: Juni 2012

In jeder Familie gibt es Situationen, in denen Eltern Unterstützung bei der Erziehung ihrer Kinder brauchen. Starke Eltern – Starke Kinder® hilft Ihnen, Ihre Erziehungskompetenzen zu erweitern und Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Im Elternkurs – aufgeteilt in Basis- und Aufbaukurs – setzen Sie sich mit folgenden Fragen auseinander:

- Was ist mir wichtig in der Erziehung?
- Wie drücke ich meine Bedürfnisse und Gefühle aus?
- Wie kann ich besser auf mein Kind eingehen und es ermutigen?
- Wie setze ich Grenzen?
- Wie lösen wir Probleme in der Familie?

Inhalte Basiskurs Eigene Werte und Erziehungsziele, Bedürfnisse von Eltern/Kindern, Kommunikation, entwicklungsfördernde Verhaltensweisen.

Inhalte Aufbaukurs Umgang mit Wut, Grenzen setzen, Phasen der Konfliktlösung, Strategien zur Problemlösung.

Arbeitsweise Kurzinputs, Erfahrungsaustausch, Gruppenarbeit, praktische Übungen für den Alltag

Kursort Ref. Kirchgemeinde Unterstrass, Turnerstrasse 45, 8006 Zürich

Datum **Infoveranstaltung:** Mittwoch, 29. Februar 2012, 19.30 bis 21.00 Uhr, gratis, keine Anmeldung erforderlich

Basiskurs: Mittwoch, 14., 21., 28. März und 4. April 2012, 19.30 bis 21.45 Uhr

Aufbaukurs: Mittwoch, 30. Mai, 6., 13., 20. Juni 2012, 19.30 bis 21.45 Uhr

Kosten **Basiskurs:** CHF 140.00/Paare CHF 200.00, Alleinerziehende CHF 110.00

Aufbaukurs: CHF 140.00/Paare CHF 200.00, Alleinerziehende CHF 110.00

(das Kursgeld soll kein Hinderungsgrund zur Teilnahme sein, es kann auf Anfrage reduziert werden)

Leitung Susanne Wigholm, Sozialdiakonin Kind und Familie der Kirchgemeinde Unterstrass, zertifizierte SESK-Kursleiterin

Auskunft Telefon 044 362 44 47 (Mi/Do), susanne.wigholm@zh.ref.ch

Anmeldung Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder®

Basiskurs: März/April 2012

Basis- und Aufbaukurs: März/April und Mai/Juni 2012

Teilnahme am Aufbaukurs setzt Basiskurs voraus

Name: _____ Kinder/Alter: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Datum: _____

Mail: _____ Unterschrift: _____

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt und schriftlich bestätigt.

Mindeste Teilnehmer/-innenanzahl: 8 Personen. Die Anmeldung ist verbindlich.

Anmeldefrist bis: 3. März 2012

Einsenden an:

Susanne Wigholm, Ref. Kirchgemeinde Unterstrass, Turnerstrasse 45, 8006 Zürich



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

Homepage

www.kirche-unterstrass.ch