



## Durchschnaufen im Sing-Café

«Solange es irgendwie geht, kommen wir ins Sing-Café», meint die Frau eines an Demenz erkrankten Mannes. Das gemeinsame Singen tut beiden gut, ist es doch etwas, das sie als Ehepaar viele Jahre gemeinsam als Statisten an der Oper Zürich gepflegt haben. Die Augen des Mannes strahlen, wenn Lieder gesungen werden, die er kennt, und seine Frau freut sich auf die Gesellschaft und den Austausch mit anderen Teilnehmenden. Viele kennen sich unterdessen. Menschen aus dem Quartier, die gerne singen, treffen hier andere Menschen, die Gedächtnisschwierigkeiten haben, unterstützen diese beim Umblättern und Finden der Lieder und erleben gerade beim Singen, wie viel Freude und positive Emotionen dabei geweckt werden können. Ein anderer Mann begleitet seine an Demenz erkrankte Frau ins Singen, liest dann im Foyer in Ruhe seine Zeitung und hilft später beim Servieren und Aufräumen in der Küche. Der lockere Austausch in der Küche mit den Lernenden der Spitex und einer Frau, die die feinen Wähen zum Zvieri macht, tut ihm gut und bringt Abwechslung in seinen Alltag. Ab und zu singen sogar Kinder und ihre Eltern, die im Foyer sind, mit. «Ich weiss eigentlich nie so genau, wer denn nun dement ist und wer nicht», meint eine Freiwillige, die regelmässig einen Gast ins Café begleitet. «Und dies ist auch gut so, es spielt für mich gar keine Rolle mehr.»

Das Sing-Café (ein Angebot der Spitex Zürich Limmat und der Kirchgemeinde Oberstrass) feiert am Freitag, 27. April 2018 ab 14.00 Uhr sein 2-jähriges Bestehen. Jeden Monat nehmen 30 bis 40 Personen die Einladung zum Singen an, darunter auch erstaunlich viele Männer. Es ist keine Anmeldung nötig. Kommen Sie einfach vorbei.

**Monika Hänggi**



Bild: Harald Böttcher, pixelio.de

## Demenz – ein Eisberg

*Wir kennen alle das Drama der Titanic. Der scheinbar kleine Eisberg, das scheinbar kleine Hindernis und die wohl grosse Fehleinschätzung der Verantwortlichen führten zu einem Drama.*

*Bildervergleiche hinken oft, aber auch eine Demenzerkrankung können wir wie einen «Eisberg» betrachten, von dem nur die Spitze auf den ersten Blick sichtbar ist. Der Umfang der individuellen Veränderungen und die Auswirkungen auf den Alltag durch die Erkrankung sind auf den ersten Blick nicht vollumfänglich erfassbar.*

Der «Eisberg» Demenz kann zur Folge haben, dass weniger nahestehende Personen die Situation eines Menschen mit Demenz und deren nächsten Angehörigen oder Partnern oft falsch einschätzen. Sei es die Schwester, die den Bruder selten sieht und nur kurze Gespräche mit ihm führt, sei es der Nachbar, der feststellt: «Na, so schlimm ist es ja noch nicht.»

Solche Äusserungen können die nächsten Angehörigen, die täglich mit dem Erkrankten zu tun haben, hilflos und auch wütend zurücklassen. Der «Eisberg» macht, dass Aussenstehende nur die Spitze wahrnehmen. Das kurze, floskelhafte Gespräch im Treppenflur oder am Gartenzaun gibt

keinen Hinweis darauf, wie der Alltag wirklich funktioniert. Nur die Spitze ist sichtbar.

Für Menschen, die den Alltag mit Menschen mit einer Demenzerkrankung tagtäglich teilen, wirkt der «Eisberg» noch anders: Auch sie erleben anfangs die Spitze des Eisbergs. Mit der Zeit stossen sie im Alltag an das ganze Gewicht des Eisbergs. Das Unsichtbare, die grösste Masse des Eisbergs, prägt den gemeinsamen Alltag und rammt die Beteiligten mit voller Wucht. Jeden Tag, jede Nacht, immer wieder.

Demenz ist nicht einfach Vergesslichkeit. Demenz verändert alles: Wenn bisherige Fähigkeiten, wie das Schuhbinden, die Agenda führen, die Medikamente einnehmen, nicht mehr gelingen. Wenn der Weg zum Müllcontainer oder zum WC nicht mehr gefunden wird, wenn gehörte Informationen nicht mehr eingeordnet werden können, wenn Bus und Tram nicht mehr allein genommen werden können. Und oft entsteht dadurch bei Menschen mit Demenz Angst. Angst kann durch die erlebte Überforderung entstehen. Angst kann Panik verursachen. Panik lässt uns alle kopflos agieren und oft wirken Menschen in Panik «aggressiv». Eine Situation, die überfordert, kann also Angst, Panik

Fortsetzung auf Seite 2

und Aggression auslösen. Bei Menschen mit Demenz gelingen die Selbstregulation und die Selbstberuhigung jedoch nicht einfach wieder so allein. Sich selbst beruhigen, die Situation erstmal analysieren – das gelingt Menschen mit Demenz nicht mehr umfänglich wie früher.

Erkrankungen, Lebensinschnitte, die Personen verändern, die wir lieb gewonnen haben, tun uns weh. Wir leiden mit, suchen Lösungen, wollen ein gutes Miteinander. Wenn keine Heilung möglich ist, möchten wir zumindest eine gute Lebensqualität erreichen und das unsere dazu beitragen.

Das sagt unser Kopf. Das ist oft unsere Erwartung an uns selbst, ein unausgesprochenes oder ausgesprochenes Versprechen dem Partner oder den Eltern gegenüber. Wir wollen sorgen, wir wollen pflegen. So fühlen wir uns verpflichtet, haben wir manchmal uns selbst oder dem anderen versprochen.

Unser Herz, unser «Bauch» sagen jedoch mit der Zeit noch etwas anderes: «Ich fühl mich hilflos, es macht mich traurig oder ich fühl mich schuldig.» Manchmal auch: «Ich schäm mich für die Veränderungen, das veränderte Verhalten meines lieben Angehörigen.» Oder: «Ich kann nicht mehr.»

Alle Veränderungen zusammen machen, dass «die Welt» nicht mehr so ist, wie sie war. Die Partnerschaft, die Eltern-Kind-Beziehung, die bisherigen Rollen und Aufgaben, die jahrelang eingespielt waren, funktionieren nicht mehr. Gefasste Pläne vor der Pensionierung, der vielfältige Alltag als Berufstätige mit Familie sind plötzlich nicht mehr so möglich. Plötzlich muss alles anders gedacht und getan werden.

Was nun?

Alle Veränderungen kosten so immens Zeit, Geduld, Energie und Phantasie. Man erlebt Grenzen der eigenen Belastbarkeit, trotz aller Liebe und aller Vorsätze.

Angehörige stehen oft vor einem Dilemma: Es geht nicht einfach darum zu sorgen, dass die Medikamente, das Essen pünktlich auf dem Tisch stehen. Nein, es geht um die ganze Person, den Menschen, der nicht mehr so reagiert, nicht mehr so ansprechbar ist wie bisher. Der das liebevolle Sorgen vielleicht als Bevormundung erlebt, obwohl er allein nicht für sich sorgen könnte. Der jede liebevoll gemeinte Nachfrage, ob er lieber dies oder das möchte, als Überforderung erlebt und entsprechend dann panisch, ängstlich-aggressiv reagiert.

Zur alltäglichen Arbeit kommt also der Eisberg, der auch für Angehörige nicht immer voraus- und einsehbar ist. Sie wissen jedoch im Gegensatz zu Aussenstehenden, dass es den Eisberg gibt, dass jede Minute, jedes Vorhaben im Alltag durch den Eisberg gerammt werden kann. So entsteht auch bei Angehörigen Angst, Stress, Überforderung: Beständig auf der Suche nach Wegen für einen guten Umgang miteinander, beständig im Stress, alles Notwendige im Alltag miteinander zu schaffen. Schon so scheinbare Kleinigkeiten wie pünktlich zum Arzt oder zur Coiffeuse zu kommen, können an den Rand der Verzweiflung bringen, wenn der Mensch mit Demenz einfach nicht so reagiert, nicht so reagieren KANN, wie es in dem Moment nötig, hilfreich und gut wäre, um den Termin doch noch zu schaffen.

In der Angehörigengruppe, die sich seit zwei Jahren jeden Monat in Unterstrass trifft, geht es daher vor allem darum: Einander zuhören, erleben, dass andere genau die gleichen Fragen, die gleichen Gedanken, die gleichen Gefühle erleben und jeden Tag «am Berg stehen». Gespräche und Austausch mit Menschen, denen es einfach genau gleich geht, denen man den Eisberg nicht erklären muss. Das tut gut.

Und andererseits kann man auch praktische Informationen für den Alltag erhalten, auch Tricks und Tipps austauschen, wie der Alltag leichter für alle gestaltet werden kann. Und weil ich als

Fachperson die Gruppe leite, kann man die neuesten Informationen erhalten, was sich in Zürich hinsichtlich Unterstützung für «Demenz» alles so entwickelt hat, ob da etwas Passendes für die eigene Situation dabei ist.

Tenor in der Gruppe ist: Es ist wichtig, sich frühzeitig Unterstützung zu suchen, bevor man vollkommen erschöpft ist und «nicht mehr kann»: Sich selbst also ernst nehmen.

Eine Unterstützung zu Hause funktioniert nur so lange, wie es dem pflegenden Angehörigen auch gut geht. Eine Angehörigengruppe, in der man sich untereinander austauscht, ermutigt, andere Sichtweisen hört, kann bei der so wichtigen Aufgabe unterstützen.

Als Fachperson bin ich deshalb froh, dass Unterstrass uns den Raum zur Verfügung stellt und der neue Kirchenkreis sich weiterhin aktiv um das Thema «Demenz» kümmert: Sei es am Frauenmorge, sei es an Gemeindenachmittagen, sei es das Sing-Café. Herzlichen Dank den dafür Verantwortlichen!

Die Angehörigengruppe ist weiterhin allen offen, unabhängig von Konfession und Wohnort. Angehörige dürfen «schnuppern», ob der Rahmen für sie passt.

*Birte Weinheimer, Dipl.-Psych.,  
Leiterin Memory-Klinik Entlisberg  
076 395 82 49, birte.weinheimer@bluewin.ch*

## Beschlüsse der ordentlichen Kirchgemeindeversammlung

vom 25. März 2018

### **Genehmigt wurden:**

- Jahresbericht 2017 des Präsidenten
- Rechnung Kirchengut 2017
- Wahl von zwei Abgeordneten in die Zentralkirchenpflege

### **Gewählt wurden:**

Alfred R. Haller und Jolanda Schüpbach

Gegen diese Beschlüsse kann wegen Verletzung von Vorschriften über die politischen Rechte und ihre Ausübung innert 5 Tagen ab Veröffentlichung schriftlich Rekurs bei der Bezirkskirchenpflege Zürich, Doris Kradolfer, Präsidentin, Boglerenstrasse 2a, 8700 Küsnacht, erhoben werden. Im Übrigen kann gegen die Beschlüsse, gestützt auf § 151 Abs. 1 Gemeindegesetz, innert 30 Tagen ab Veröffentlichung schriftlich Beschwerde bei der Bezirkskirchenpflege Zürich erhoben werden.

Das Versammlungsprotokoll liegt ab sofort im Sekretariat, Turnerstrasse 45, 8006 Zürich, zur Einsicht auf.

Zürich, 11. April 2018

*Für die Kirchenpflege Unterstrass  
Gaston Dinkel, Präsident*

### «Gott schenkt jedem Menschen Würde»



#### Ein Gespräch mit Pfr. D. J. Frei

Daniel Johannes Frei, Jahrgang 1967, ist in St.Gallen aufgewachsen und hat dort an der Kantonsschule die Matura gemacht. Danach studierte er in Bern drei Jahre lang Theologie. Nach bestandem Propädeutikum unterbrach er die Ausbildung. Er jobbte während sieben Jahren in den verschiedensten Berufen (u.a. auf dem Bau, in einer Gärtnerei, als Hilfspfleger, als Kellner). Dann versuchte er es in Zürich noch einmal mit Theologie, machte ein «Probe-Semester» – «und es hat mir den Ärmel hineingenommen». Das Studium in Zürich ab 1996 gefiel ihm sehr gut. Daneben arbeitete er – er war immer Werkstudent – beim Schweiz. Arbeiterhilfswerk (SAH) in jeder Abteilung, «überall, wo es jemanden brauchte». 1999 schloss er das Studium ab. Sein einjähriges Vikariat bei Pfr. Martin Schärer in Oberstrass war für ihn sehr prägend. Als Pfr. Schärer nach Regensburg wechselte, fragte ihn die Kirchenpflege, ob er sich nicht für dessen Stelle bewerben wolle. Daniel J. Frei machte zunächst ein halbes Jahr unbezahlten Urlaub (Reise nach Indien, Meditationskurs) und begann dann am 1. März 2002 seine Arbeit bei uns. Er ist Vater eines siebenjährigen Jungen.

#### Wieso bist Du gerade nach Oberstrass gekommen?

Ich habe mir Martin Schärer, den Pfarrer von Oberstrass, für mein einjähriges Vikariat unter ca. 20 andern Pfarrpersonen ausgesucht. Nach jedem meiner Gottesdienste hat er mit mir gesprochen. Dann zitierte er jeweils einige Sätze von mir aus der Predigt und fragte: «Glaubst du das wirklich? Wie würdest Du das in Deiner eigenen Sprache sagen?» Und dann musste ich

mich erklären. Er war gegen alles Unpersönliche und gegen überlieferte, leere Traditionsformeln. Ich habe von dieser Kritik sehr profitiert, viel gelernt. Und dann bin ich hier geblieben.

#### Wie übst Du Deinen Beruf aus? Was ist Dir dabei besonders wichtig?

Ein Konfirmand hat mich einmal gefragt: «Ich will von Ihnen hören, was einem der Glauben bringt. Was nützt er in dieser Welt?» Darauf kann ich nur beschreiben, was Glaube für mich bedeutet. Ich fühle mich im «Christus-Bewusstsein» geborgen. Dieses Bewusstsein löst sich nie auf, auch nicht im Tod. Es macht, dass ich das Leben geniessen, mich den Ängsten stellen, dass ich ein gegenüber Andern verantwortungsvolles, empathisches Leben führen kann. Der Glaube ist eine frohe Botschaft. Die Gnade Gottes ist grösser als alles andere, auch als alles Böse.

#### Was gefällt Dir am Pfarrerberuf besonders? Was findest Du eher mühsam?

Der Kontakt mit vielen, ganz unterschiedlichen Menschen, häufig auch mit Menschen in wichtigen Momenten ihres Lebens, gefällt mir. Ich staune und freue mich über das grosse Vertrauen, das man dem Pfarrer entgegenbringt. Mir gefällt auch die Abwechslung: Mal arbeite ich allein im Studierzimmer, dann gehe ich hinaus, bin unter vielen Leuten, predige, führe Gespräche.

Eher mühsam finde ich die grosse Administration, die vielen Sitzungen, deren Sinn ich zwar meist einsehe, aber die doch auch viel Zeit benötigten, die ich lieber für die Menschen einsetzen möchte.

#### Mit Beginn 2019 ist die Einführung der Kirchgemeinde Stadt Zürich vorgesehen. Was erhoffst du Dir davon?

Wir werden ein grösseres Team mit mehr Begabungen und mehr personellen Ressourcen sein. Das ist eine grosse Chance für die Vielfalt von Gemeindemitgliedern.

Von der Stadtkirchgemeinde erhoffe ich mir grössere Ausstrahlung. Leute, die uns Reformierte repräsentieren, sollen in der Öffentlichkeit hörbar werden. Sie sollen auch zu aktuellen Ereignissen Stellung nehmen und bekannt machen, was wir leisten und was wir meinen.

Bei gesamtstädtischen Problemen wird man schneller reagieren, schneller helfen können –

wie Pfr. Sieber es in den 90er-Jahren beim Elend der Drögeler vorgemacht hat.

#### Was befürchtest Du?

Einen grossen Verwaltungsapparat, der personelle und finanzielle Ressourcen verschlingt. Wir dürfen auf keinen Fall die Nähe zu den Menschen verlieren – davon lebt die Kirche!

#### Welche Bedeutung hat für Dich der Glaube bei Deiner Arbeit?

Glaube ist für mich fundamental. Ohne ein Gottesvertrauen könnte ich meine Arbeit nicht tun. Gott schenkt jedem Menschen Würde, wertschätzt jeden. Das möchte ich vermitteln, so gut ich kann. Dies begründet meine liberale Grundhaltung: offen gegenüber allen, gegenüber jedem Alter, gegenüber allen Glaubensrichtungen, allen politischen Meinungen. Ich möchte Pfarrer für alle sein.

Ich glaube, dass sich unser Leben in Gottes Sein gründet. Mit unserem eigenen Leben haben wir Anteil an Gottes Sein. Unser Leib, wie er ist, ist der Ort der Bewusstwerdung göttlicher Wirklichkeit. Wenn wir mit Menschen sind, sind wir auch mit Gott. Aber wir sind das auch, wenn wir einfach nur da sind. In der Wirklichkeit, wie sie ist – und nicht, wie wir sie haben möchten – wartet Gott uns entgegen.

*Das Gespräch führte Werner Sieg*

## Foxtrot gewinnt Preis der Ökumenischen Jury

### Internationales Filmfestival Freiburg

In Freiburg fand vom 16. bis 24. März das 32. Internationale Filmfestival statt. Dabei zeichnete die Ökumenische Jury *Foxtrot* des israelischen Regisseurs Samuel Maoz aus. Der Film porträtiert Vater und Sohn stellvertretend für zwei israelische Generationen. Maoz habe mit *Foxtrot* eine tiefsinnige und tragikomische Geschichte voller überwältigender Bilder und biblischer Motive geschaffen, schreibt die Jury in ihrer Begründung. Der Preis ist mit 5000 Franken dotiert und wurde von den Hilfswerken Brot für alle und Fastenopfer gestiftet.

Quelle: Magazin bref N° 6/2018



## Kirchgemeinde- versammlung Oberstrass

An der Kirchgemeindeversammlung vom Sonntag, 8. April 2018, wurden folgende Beschlüsse gefasst:

- Genehmigung der Jahresrechnung 2017
- Wahl von Ulrich Raeber in die RPK
- Wahl von Corinne Duc und Peter Simmen in die ZKP bis zur Wahl des neuen Kirchgemeindeparkamentes Kirchgemeinde Zürich

Vom Jahresbericht des Präsidenten wird Kenntnis genommen.

### Rechtsmittelbelehrung

Gegen diese Beschlüsse kann wegen Verletzung von Vorschriften über die politischen Rechte und ihre Ausübung binnen 5 Tagen, von der Veröffentlichung an gerechnet, schriftlich Rekurs bei der Bezirkskirchenpflege Zürich, Präsidentin Doris Kradolfer, Boglerenstrasse 2a, 8700 Küsnacht erhoben werden.

Im Übrigen kann gegen den Beschluss gestützt auf § 151 Abs. 1 Gemeindegesetz binnen 30 Tagen, von der Veröffentlichung an gerechnet, schriftlich Beschwerde bei der Bezirkskirchenpflege Zürich erhoben werden.

*Für die Kirchenpflege:*  
**Thomas Rusterholz**

Zürich, 9. April 2018

Das Protokoll der Kirchgemeindeversammlung kann ab sofort im Sekretariat nach tel. Voranmeldung, 044 253 62 80, eingesehen werden.

## VORANZEIGE

## 14 Jahre Elefanten- Forschung in Sri Lanka

mit Dr. Jennifer Pastorini  
und Patrick Hagmann

Dienstag, 29. Mai 2018, 14.30 bis 16.00 Uhr  
Kirchensaal Unterstrass, Turnerstrasse 47

Ökum. Gemeinde- und Seniorennachmittag  
Evang.-ref. Kirchgemeinden  
Unterstrass, Oberstrass, Paulus, Matthäus  
und die katholische Pfarrei Bruder Klaus



## Tagestour nach Vaduz-Rheintal

Samstag, 26. Mai 2018

Abfahrt Riedtlistrasse 41, 8.30 Uhr,  
Ankunft ca. 18.30 Uhr in Zürich

**Vaduz ist Hauptort des Fürstentums Liechtenstein, Sitz der Behörden und des Landtags und seit 1939 auch fürstliche Residenz. Das Städtle ist das Zentrum von Vaduz.**



Der Name Vaduz hat seinen Ursprung in der rätomanischen Sprache und stammt aus der Zeit, in der die Römer Herren der Provinz Rätien waren. Die erste urkundliche Erwähnung datiert aus dem 12. Jahrhundert. 1712 erwarb Fürst Johann Adam von Liechtenstein die Grafschaft Vaduz, 1719 vereinigte sie Kaiser Karl VI. mit dem anderen Landesteil, der Herrschaft Schellenberg, und erhob das Gebiet zum Reichsfürstentum Liechtenstein. Vaduz wurde zum Hauptort des ganzen Landes. Seit 1939 ist Schloss Vaduz der dauernde Wohnsitz der Fürsten von und zu Liechtenstein.

Das Städtle im Zentrum von Vaduz ist das pulsierende Herz inmitten von Liechtenstein. Die Fussgängerzone vom Regierungsviertel bis zum Vaduzer Rathaus ist verkehrsfrei. Gleich sechs grössere Museen befinden sich in Vaduz. Vom historischen Landesmuseum bis hin zum zeitgenössischen Kunstmuseum kann man auf kleinem Raum viel Zeit verbringen.

**Alter Rhein:** Der alte Rhein ist das Flussbett des Rheins im St. Galler und Vorarlberger Rheintal, das bei der Begradigung des Flusslaufs im Rahmen der Rheinregulierung abgetrennt wurde.

### Programm

- 08.30 Uhr Abfahrt ab der Riedtlistrasse 41, Zürich
- 09.30 Uhr Kaffeehalt im Freien, offeriert von Chauffeur Markus Schulthess
- 10.00 Uhr Ankunft in Vaduz
- 10.30 Uhr Dorfführung in Vaduz (2 Stunden)
- 12.45 Uhr Mittagessen im Restaurant Landgasthof Werdenberg  
freier Aufenthalt, Spaziergang um den See oder die Walsersiedlung
- 15.00 Uhr Weiterfahrt nach Rheineck
- 15.50 Uhr Schifffahrt: Rheineck–Rorschach (mit Kaffee und Kuchen)
- 17.00 Uhr Ankunft Rorschach
- 17.00 Uhr Abfahrt nach Zürich
- ca. 18.30 Uhr **Ankunft in Zürich**

**Kosten:** Fr. 90.– pro Person (für Bus und Schifffahrt, Führung, Mittagessen und Trinkgeld) **ohne Getränke**

## Anmeldung bis 14. Mai 2018 für Tagestour nach Vaduz-Rheintal

an Sarita Ranjitkar, Turnerstrasse 45, 8006 Zürich, 044 362 44 37, sarita.ranjitkar@zh.ref.ch

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Anzahl Personen: \_\_\_\_\_

GA:  Halbtax-Abo:

Menü 1: Gemischter Salat, Hausgemachter Hackbraten,  
Kartoffelstock und Erbsli mit Rüebl

Menü 2: Gemischter Salat, Gemüseteller

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, die Reihenfolge der Anmeldungen wird berücksichtigt.

## Gottesdienste

### Sonntag, 29. April

Kirche Oberstrass  
10.00 Uhr  
**Regionalgottesdienst**  
«Gottes Wandlung»  
2. Mose 32, 7–14  
Pfr. Daniel Johannes Frei  
Cécile Mansuy, Orgel  
Anschliessend Kirchenkaffee

### Sonntag, 6. Mai

Kirche Unterstrass  
10.00 Uhr  
**Regionalgottesdienst**  
«Karl Barth –  
Mystiker wider Willen»  
Pfr. Roland Wuillemin  
Kiyomi Higaki, Orgel  
Anschliessend Kirchenkaffee

### Auffahrt, 10. Mai

Kirche Oberstrass  
10.00 Uhr  
**Gottesdienst  
mit Abendmahl**  
«Weihnachtsgeschichte  
umgekehrt?»  
Johannes 12, 32  
Pfrn. Irena Widmann  
Cécile Mansuy, Orgel

### Sonntag, 13. Mai

Kirche Oberstrass  
10.00 Uhr  
**Gottesdienst**  
«Finden und feiern»  
Lukas 15, 8–10  
Pfr. Daniel Johannes Frei  
Cécile Mansuy, Orgel  
Anschliessend Kirchenkaffee

## Alterszentrum Oberstrass

### Freitag, 20. April

10.30 Uhr  
**Gottesdienst**  
mit Pfrn. Irena Widmann

### Freitag, 4. Mai

10.30 Uhr  
**Katholischer Gottesdienst**

## Erwachsene und Senioren

### Freitag, 27. April

Kirchgemeindehaus  
14.00 Uhr  
**Sing-Café**  
Für Menschen mit Gedächtnis-  
schwierigkeiten und für alle,  
die gerne singen.  
Hans Egli begleitet am Klavier  
Auskunft: Monika Hänggi,  
044 253 62 81

### Donnerstag, 3. Mai

Kirchgemeindehaus  
12.00 Uhr  
**Mittagstreff**  
Menü:  
Spargel-Crèmesuppe  
Saltimbocca mit Safranrisotto  
und Frühlingsgemüse  
Vegi:  
Ohne Saltimbocca  
**Anmeldung bis Montag im  
Sekretariat, 044 253 62 80.**  
M. Hänggi ist abwesend.

### Dienstag, 8. Mai

Kirchgemeindehaus  
9.15 Uhr  
**Morgengebet**  
Auskunft: Rosmarie Baum-  
gartner, 044 361 69 03

### Dienstag, 8. Mai

Pfarreizentrum Bruder Klaus  
12.15 Uhr  
**Ökum. Wähenzmittag**  
Anmeldung bitte bis Freitag  
direkt bei Franz-Othmar  
Schaad, 043 244 74 40

### Mittwoch, 9. Mai

Kirchgemeindehaus  
9.45 Uhr  
**Offenes Singen**  
Auskunft: Rosmarie Schinz,  
044 371 34 62

### Dienstag, 15. Mai

Unter den Linden hinter der  
Kirche, nur bei schönem Wetter  
15.30 bis 18.00 Uhr  
**Saisonstart: Summer-Kafi**  
Auskunft: Monika Hänggi,  
044 253 62 81

### Donnerstag, 17. Mai

Kirchgemeindehaus  
8.45 bis 9.45 Uhr und  
10.00 bis 11.00 Uhr  
**Gymnastik**  
Auskunft: Marianne Ringger,  
044 713 41 46

### Freitag, 18. Mai

Kirchgemeindehaus, 10.30 Uhr  
**Everdance®-Tanzkurs für  
Seniorinnen und Senioren**  
Auskunft: Barbara Graf,  
079 458 10 34

## Kinder, Jugendliche und Familien

Informationen zu den regel-  
mässigen Angeboten für  
Kinder und Jugendliche finden  
Sie auf unserer homepage  
**www.kirche-oberstrass.ch**

### Dienstag, 8. und 15. Mai

Kirche  
12.00 Uhr  
**3.-Klass-Uni**  
mit Susanne Eichenberger

### Dienstag, 15. Mai

Unter den Linden hinter der  
Kirche, nur bei schönem Wetter  
15.30 bis 18.00 Uhr  
**Saisonstart: Summer-Kafi**  
Auskunft: Monika Hänggi,  
044 253 62 81

### Donnerstag, 17. Mai

Kirche  
12.00 Uhr  
**Kolibri**  
mit Claudine Ackermann

### Donnerstag, 17. Mai

Kirche  
12.00 Uhr  
**Minichile**  
mit Rahel Meier

### Mittwoch, 30. Mai

Kirchgemeindehaus  
14.30 Uhr  
**Kreatives Werken**  
Für Familien mit Kindern  
ab 3 Jahren  
Ohne Anmeldung  
Auskunft: Monika Hänggi,  
044 253 62 81

## Kontakte

[www.kirche-oberstrass.ch](http://www.kirche-oberstrass.ch)  
[www.facebook.com/kirche.oberstrass](https://www.facebook.com/kirche.oberstrass)

**Evangelisch-reformierte  
Kirchgemeinde Oberstrass**  
Winterthurerstrasse 25,  
8006 Zürich

**Sekretariat/Redaktion**  
Maria Trachsler, 044 253 62 80  
sekretariat@kirche-oberstrass.ch  
Montag bis Donnerstag

**Pfarramt**  
Daniel Johannes Frei, 044 361 40 26  
djfrei@kirche-oberstrass.ch  
Carina Russ, Mutterschaftsurlaub  
Irena Widmann, 078 860 09 52  
irena.widmann@bluewin.ch

**Gemeinde- und Sozialdienst**  
Monika Hänggi Hofer, 044 253 62 81  
sozialdienst@kirche-oberstrass.ch  
Dienstag bis Freitag

**Katechetinnen**  
Claudine Ackermann, 044 260 58 30  
claudine.ackermann@hotmail.com  
Susanne Eichenberger, 044 915 04 38  
eichenberger-blaser@bluewin.ch

Rahel Meier, 044 363 24 78  
ramba@gmx.ch

## Konzerte in der Kirche Oberstrass

### Samstag, 5. Mai 2018

20.00 Uhr  
**Der Chor – Konzertchor Uni Bern & IVP NMS**  
«Canticum Novum»  
Himmliche Chorwerke von Eriks Ešenvalds, John Rutter u.a.  
Eintritt – [www.derchor.ch](http://www.derchor.ch)

### Mittwoch, 9. Mai 2018

12.15 Uhr  
**«Les Midis Musicaux» – 30 Min. Mittagskonzert**  
Cécile Mansuy spielt auf der italienischen Orgel Werke  
von Vivaldi und Telemann  
Eintritt frei – [www.cecilemansuy.net](http://www.cecilemansuy.net)

### Freitag, 11. Mai 2018

19.30 Uhr  
**Konzert der Finnischen Chöre Zürich und Hamburg**  
«Saunastimmung»  
Eintritt Fr. 20.–, Abendkasse ab 19.00 Uhr  
[www.finnischerchorzuerich.info](http://www.finnischerchorzuerich.info)

## Wir trauern um:

Sonja Arnold, geb. 1927,  
wohnhaft gewesen an der  
Culmannstrasse 64

## Gottesdienste

### Sonntag, 29. April

Kirche Oberstrass  
10.00 Uhr

#### Regionalgottesdienst

"Gottes Wandlung"  
2. Mose 32, 7–14  
Daniel Johannes Frei, Pfarrer  
Cécile Mansuy, Orgel

### Sonntag, 6. Mai

Kirche Unterstrass  
10.00 Uhr

#### Regionalgottesdienst

«Karl Barth –  
Mystiker wider Willen»  
Roland Wuillemin, Pfarrer  
Kiyomi Higaki, Organistin

### Donnerstag, 10. Mai

Alterszentrum Stampfenbach  
Lindenbachstrasse 1  
10.00 Uhr

#### Auffahrts-Gottesdienst

für die ganze Gemeinde  
Lea Schuler, Pfarrerin  
Kiyomi Higaki, Klavier

### Sonntag, 13. Mai

Kirche Unterstrass  
19.00 Uhr

#### Abendliturgie nach Iona

Roland Wuillemin, Pfarrer  
Alfred Haller, Klavier

## Erwachsene

### Freitag, 11. Mai

Kirchensaal  
12.00 Uhr

#### Round Dance

Auskunft: Sarita Ranjitkar,  
Sozialdiakonin

### Dienstag, 15. Mai

Kirchgemeindehaus  
14.00 Uhr

#### Compitreff

compi.treff.unterstrass@zh.ref.ch

### Mittwoch, 16. Mai

Kirchensaal  
15.00 bis 18.00

#### Pianocafé mit Frédéric Hale am Flügel

Eintritt frei  
Herzlich willkommen!  
Sarita Ranjitkar,  
Sozialdiakonin

## Gottesdienste in den Alterszentren

### Donnerstag, 10. Mai

Alterszentrum Stampfenbach  
siehe oben

### Mittwoch, 16. Mai

Klinik Lindeneegg, 10.00 Uhr  
**Gottesdienst**  
Roland Wuillemin  
Alfred Haller, Klavier

## Kinder, Jugendliche und Familien

Informationen zu den regel-  
mässigen Angeboten finden  
Sie auf unserer homepage  
[www.kirche-unterstrass.ch](http://www.kirche-unterstrass.ch)

### Jeden Donnerstag

(ausser in den Schulferien)  
Kirchgemeindehaus,  
12.00 Uhr  
**3.-Klass-Uni / Mittagstisch**  
Patricia Luder, Katechetin

### Dienstag, 8. Mai

15.45 Uhr  
Kirchgemeindehaus  
**Minichile**  
Heidi Trachsel, Katechetin

### Voranzeige

#### Dienstag, 15. Mai

Kirche Unterstrass  
19.30 Uhr

#### Werktagsgottesdienst

##### ... Versuchung!

Die französischen Bischöfe  
und der Papst möchten eine  
Bitte des «Unser Vaters»  
ändern. Es soll nicht mehr  
«führe uns nicht in Versu-  
chung» heissen, sondern:  
«Lass uns nicht in Ver-  
suchung geraten.»

Was ist davon zu halten?  
Wir hören zwei kurze Meinun-  
gen zur neuen Formulierung  
des «Unser Vater»-Gebets.  
Anschliessend wollen wir  
zusammen ins Gespräch  
kommen.

Unsere Organistin Kiyomi  
Higaki nimmt das Thema  
musikalisch auf.  
Roland Wuillemin, Pfarrer  
Pierre Kottelat  
Kiyomi Higaki, Organistin

## Kontakte

[www.kirche-unterstrass.ch](http://www.kirche-unterstrass.ch)  
<https://www.facebook.com/kircheunterstrass/>

**Evangelisch-reformierte  
Kirchgemeinde Unterstrass**  
Turnerstrasse 45, 8006 Zürich

#### Sekretariat

Sari Zurbuchen, 044 362 07 71  
Dienstag, Mittwoch und Freitag,  
9.00 bis 15.00 Uhr,  
sekretariat.kg-unterstrass@zh.ref.ch

#### Pfarramt

Roland Wuillemin, 044 362 09 22  
roland.wuillemin@zh.ref.ch

#### Gemeinde- und Sozialdienst

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

#### SD Kind und Familie/Katechese

Patricia Luder, 044 362 44 47  
patricia.luder@zh.ref.ch

#### Sigrist, Vermietungen

Luzius Zurbuchen, 079 400 16 27  
luzius.zurbuchen@zh.ref.ch

#### Jugendarbeiterin

Andrea Bevelaqua, 078 944 06 35  
andrea.bevelaqua@zh.ref.ch

#### Redaktion

Sari Zurbuchen, 044 362 07 71

## Spiritualität

### Donnerstag

(ausser in den Schulferien)  
18.15 Uhr

#### Stille – Meditation

Schweigen und Hören  
in der Kirche Unterstrass  
Roland Wuillemin und Team

## Gedächtnissprechstunde

In den Gedächtnissprechstunden können Sie Ihre persönlichen  
Fragen rund um Hirnleistung und Veränderungen im Alter stellen.  
Anmeldung bei Birte Weinheimer, Dipl.-Psych.,  
Leiterin Memory-Klinik Entlisberg  
076 395 82 49, birte.weinheimer@bluewin.ch

## Regelmässige Veranstaltungen in Unterstrass

(wöchentlich ausser in den Schulferien)

### Montag

Kirchensaal  
10.50 bis 11.40 Uhr

#### EIKI-Turnen

Daniela Cafilisch,  
044 311 52 29  
Fr. 12.– pro Lektion,  
Fr. 6.– Geschwister

### Montag

Kirchensaal  
12.15 bis 13.15 Uhr

#### Tai Chi Chuan

Dorothea Keller,  
044 361 46 31  
Fr. 10.– pro Lektion

### Montag

Kirchgemeindehaus  
Gruppe 1: 15.00–15.45 Uhr  
Gruppe 2: 16.00–16.45 Uhr

#### Singe mit de Chinde

Kristina Macukanovic,  
043 536 69 76  
Fr. 10.– pro Lektion  
Fr. 5.– pro Geschwister

### Montag und Freitag

Kirchensaal  
Montag, 18.00–19.00 Uhr  
Freitag, 8.00–9.00 Uhr

#### Vinyasa Yoga

Yasmin Achrafie, 079 293 35 03  
Fr. 15.– pro Lektion

### Dienstag

Kirchgemeindehaus  
9.30 bis 11.00 Uhr

#### Chrabbeltreff

Patricia Luder, 044 362 44 47

### Dienstag

Kirchgemeindehaus,  
14.00 bis 16.00 Uhr

#### Babytreff

Patricia Luder, 044 362 44 47

### Mittwoch

Kirchgemeindehaus,  
14.00 Uhr

#### Näh- und Flickstube

Sarita Ranjitkar

### Mittwoch

Kirchensaal  
9.00 bis 10.00 Uhr

#### Gym Fit/Vital

Daniela Cafilisch,  
044 311 52 29  
Fr. 12.– pro Semester

### Mittwoch

Kirchensaal  
10.15 bis 11.15 Uhr

#### Pilates

Daniela Cafilisch  
044 311 52 29  
Fr. 15.– pro Lektion

### Mittwoch

Schulschwimmbad Riedtli  
15.30 bis 16.15 Uhr und

16.30 bis 17.15 Uhr

#### Aqua-Fitness

Barbara Graf,  
044 701 16 52, 079 458 10 34  
Fr. 12.– pro Lektion

### Donnerstag

Kirchensaal, 12.00 Uhr

#### Mittagstisch (vegetarisch)

Anmeldung bis Mittwoch an  
Sari Zurbuchen, 044 362 07 71,  
sekretariat.kg-unterstrass@zh.ref.ch