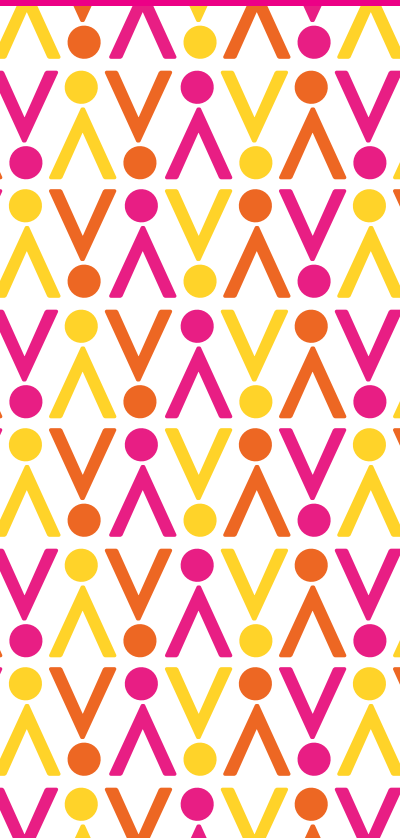


VERNETZEN

AUSTAUSCHEN

DISKUTIEREN

FRAUEN 
STAMMTISCH
ZÜRCHER UNTERLAND



2023

DER MONATLICHE TREFF FÜR
INTERESSIERTE FRAUEN

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

In der Regel finden unsere Frauenstammtische im Lokal des Vereins «Transition Bülach» statt (ehemals Velo-Birrer, hinter der UBS).

ORT «HertiLabor»
Hertiweg 19
8180 Bülach
(bei Ausflügen & Auswärtsabenden siehe Ausschreibungen)

DATUM 1. Donnerstag im Monat
(Ausnahme am 13. April 2023)

ZEIT 20.00 Uhr

KONTAKT Silvia Maurer
Zürichstr. 43
8180 Bülach
Telefon: 044 860 37 40
E-Mail: info@frauenstammtisch-zu.ch

Für die Ausflüge und Auswärtsabende sind teilweise nur begrenzte TeilnehmerInnenplätze verfügbar. Deshalb ist eine Anmeldung nötig. Bitte die jeweilige Ausschreibung beachten.

Die Veranstaltungen werden von einem engagierten Freiwilligenteam organisiert und sind kostenlos. Für Beiträge zur Deckung der Unkosten wird ein «Stammtischkässeli» aufgestellt.

Wir halten uns an die jeweils aktuellen Corona-Weisungen des BAG.

ANLÄSSE 2023

DONNERSTAG, 5. JANUAR 2023

Wählen – aber richtig! Wie zählt Deine Stimme mehr?

DONNERSTAG, 2. FEBRUAR 2023

Wichtige Änderungen im Erbrecht

DONNERSTAG, 2. MÄRZ 2023

Die Mauer- und Alpensegler-Station in Rümlang

MITTWOCH, 8. MÄRZ 2023

Internationaler Tag der Frau (Separater Flyer)

DONNERSTAG, 13. APRIL 2023

Gewalt in der Familie

DONNERSTAG, 4. MAI 2023

Frau und Finanzen – Altersvorsorge

DONNERSTAG, 1. JUNI 2023

Die Kraft der Sprache

DONNERSTAG, 6. JULI 2023 – Tagesausflug

Auf geht's ins Toggenburg

DONNERSTAG, 3. AUGUST 2023 – Auswärtsabend

Fräulein, zahlen bitte! 100 Jahre Zürcher Beizengeschichte

DONNERSTAG, 7. SEPTEMBER 2023

«Moralisch defekt» Pauline Schwarz, ein Leben als Dienstmagd

DONNERSTAG, 5. OKTOBER 2023

Null Reste in der Küche – Rund ums Thema Food Waste

DONNERSTAG, 2. NOVEMBER 2023

Burn-Out

DONNERSTAG, 7. DEZEMBER

Herzensbilder





5. JANUAR 2023

WÄHLEN – ABER RICHTIG! WIE ZÄHLT DEINE STIMME MEHR?

Im 2023 sind wieder Wahlen – im Februar in den Kantonsrat und im Oktober in den National- und Ständerat. Damit bestimmen wir für vier Jahre die politische Richtung! Diese hat Einfluss auf alle Bereiche der Gesellschaft bis in unseren eigenen Alltag hinein...

Deshalb ist jede – auch Deine! – Stimme wichtig. Wer den Wahlzettel gezielt ausfüllt, gibt seiner Stimme mehr Gewicht: Mit Kumulieren, Panaschieren und Linien leerlassen kann man/ frau seine FavoritInnen und die bevorzugte Partei effektvoller unterstützen.

Wie das geht und was es bewirkt, zeigt uns Rosmarie Quadranti, ehemalige Nationalrätin und heutige Präsidentin der Zürcher Frauenzentrale. Sie ist uns bestens bekannt von ihren informativen Abstimmungsabenden vor den Corona-Zeiten. Wenn es zeitlich reicht, wird sie uns auch über einige wichtige kommende Abstimmungen informieren.

2. FEBRUAR 2023

WICHTIGE ÄNDERUNGEN IM ERBRECHT

Am 1. Januar 2023 treten Änderungen im Erbrecht in Kraft. Ab dann gelten die neuen Vorschriften für alle Todes-/ Erbschaftsfälle, auch wenn bereits früher ein Testament oder Erbvertrag aufgesetzt worden ist.

Was heisst das für Sie und Ihre Nachkommen? Was genau ändert sich? Wer wird bessergestellt, wer wird weniger oder gar nichts erhalten? Und wer hat überhaupt Anrecht auf ein Erbe? Wieweit kann man/frau selber bestimmen, was mit dem eigenen Nachlass geschehen, wer was und wie viel bekommen soll? Was gilt bei Geschenken? Müssen bestehende Testamente/Erbverträge neu abgefasst werden? Und was geschieht, wenn kein Testament vorhanden ist oder keines gefunden wird?

Und wichtig für alle: Wie muss ein Testament verfasst sein, damit es gültig ist?

Beat Franz, Notar in Bülach klärt uns über die Änderungen auf und informiert darüber, was beim Verfassen des Testaments beachtet werden muss.





© Katha Tränkle

2. MÄRZ 2023

DIE MAUER- UND ALPENSEGLER-STATION IN RÜMLANG

Mauer- und Alpensegler sind wahre Flugkünstler, die praktisch ihr ganzes Leben in der Luft verbringen, ja sogar in der Luft schlafen. Nur zur Brutzeit von Mai bis Juli kommen die Mauersegler auf festen Boden und nisten unter Dächern, in Mauerwänden, Kirchtürmen und anderen hohen Gebäuden. Auch bei uns in Bülach sind sie den Sommer über oft zu sehen, wie sie pfeilschnell und elegant übers Städtchen fliegen. Doch das Stadtleben birgt Gefahren für sie: Verspiegelte Scheiben, Antennen und Leitungsdrähte sind die Hauptursachen für schwere Verletzungen, oft mit Todesfolge.

Deshalb gründete vor über 20 Jahren Silvia Volpi in Rümlang eine Mauer- und Alpensegler-Station. Seither kümmern sie und ihre Helferinnen sich ehrenamtlich um verletzte Segler und das jeden Frühling und Winter bis zu 18 Stunden täglich! So können sie pro Jahr mehr als 200 verletzte Vögel retten und nach ihrer Genesung wieder in die Freiheit entlassen.

Katha Tränkle, langjährige ehrenamtliche Mitarbeiterin, stellt uns die Mauer- und Alpensegler-Station vor und gibt Einblick in das Engagement für diese besonderen Vögel.

13. APRIL 2023

GENEIN WEGEN GEWALT AN FRAUEN UND KINDERN – SCHUTZ, SICHERHEIT, BERATUNG, INFORMATION, PRÄVENTION

Die Frauenhäuser in der Schweiz und in Liechtenstein bieten von akuter Gewalt betroffenen Frauen, Müttern und deren Kindern Schutz und Unterkunft, rechtliche Informationen sowie umfassende psychosoziale Beratung. Seit 1980 engagiert sich die Stiftung Frauenhaus für misshandelte Frauen und deren Kinder. Mit der Krisenintervention bietet sie Schutz und professionelle Beratung für gewaltbetroffene Frauen sowie sozialpädagogische Begleitung für Kinder. Zudem leistet sie Präventionsarbeit, indem sie ihre Erkenntnisse über Gewalt im familiären Bereich und den Zusammenhang zwischen Machtverhältnissen und Beziehungsgewalt bekannt macht.

Die Geschäftsführerin Susan A. Peter berichtet über den Wirkungskreis der Stiftung, das Frauenhaus und weitere Angebote, die vielfältigen Formen der Gewalt gegen Frauen und die Auswirkung häuslicher Gewalt.





4. MAI 2023

FRAU UND FINANZEN – ALTERSVORSORGE

Die Altersvorsorge in der Schweiz basiert auf dem sogenannten 3-Säulen-Modell. Wissen Sie, was das heisst und wie Ihre finanzielle Situation nach der Pensionierung einmal tatsächlich aussieht? Viele Frauen (aber auch Männer!) werden überrascht, wenn AHV und Pension (wenn überhaupt vorhanden!) nicht so viel ausmachen, wie erhofft... Besonders für «Familien-Frauen», Alleinerziehende sowie Teilzeit- und mit niedrigem Lohn Arbeitende lohnt es sich, sich darüber Gedanken zu machen, um wenn nötig bestehende Lücken schliessen zu können.

Liliane Grossmann, Finanzberaterin bei der Zürcher Frauenzentrale, stellt uns das System der Altersvorsorge und die Eigenheiten der einzelnen Säulen vor. Auf was muss frau achten, wo bestehen Lücken, wie können diese geschlossen werden, was hat es mit der Umverteilung von Jung zu Alt auf sich... Sie beantwortet auch gerne Fragen zum Splitting, Scheidung etc.

1. JUNI 2023

DIE KRAFT DER SPRACHE

Die Kraft der Sprache in der zwischenmenschlichen Begegnung wird das zentrale Thema in diesem Vortrag sein. Nicht nur Formulierungen, sondern die jeweiligen Haltungen, die dahinter stehen, wie man sie pflegt und in der Begegnung sicht- und hörbar macht – diesen Themen werden wir gemeinsam nachgehen.

Wir nehmen unser Bewusstsein für unsere Sprache und die Lust aufs achtsame Sprechen und Zuhören in den Fokus.

Und zum Schluss noch ein Sprachbild: Ob uns die Kraft der Sprache eine trostspendende Blüte, ein feuerspeiender Drache oder Glanz im Morgentau ist ...je bewusster uns die eigene Sprache wird, desto besser sind wir in der Lage, dies selbst zu entscheiden.

Mathias Reiter hat nach seinem Schauspielstudium in verschiedenen Engagements zwanzig Jahre lang auf der Stadttheaterbühne gestanden. Heute leitet er ein eigenes Kulturprojekt und arbeitet als Kommunikationstrainer und Coach.



6. JULI 2023

CHÄSERRUGG, TOGGENBURG, KÄGI FRET...

Tagesausflug ins Toggenburg

Unser Tagesausflug führt uns ins Toggenburg zu den Churfürsten: Mit der Standseilbahn geht's auf den Chäserrugg, wo wir je nach Wanderlust einen Teil des Klangwegs (1½ Std.), den Blumenrundweg (1 Std.) oder einfach den tollen Panorama-Ausblick geniessen. Am Nachmittag besuchen wir das historische Marktstädtchen Lichtensteig, wo ein Besuch im Kägi Glücksshop natürlich nicht fehlen darf. Und zum Abschluss bewundern wir in der «Schererei» die kunstvollen Scherenschnitte von Jolanda Brändli.

ZEIT 7.15 bis 20.30 Uhr

KOSTEN Je nach Anzahl der Teilnehmenden mit Halbtaxabo: Fr. 80.– bis 90.–
ohne Halbtaxabo: Fr. 100.– bis 110.–

INBEGRIFFEN Carfahrt, Standseilbahn Alt St. Johann/ Unterwasser – Chäserrugg retour, Mittagessen im Gipfelrestaurant (ohne Getränke), Besuch in der «Schererei», Trinkgelder.

WICHTIG Anmeldung bis 1. Juni 2023. Anmeldetalon auf Seite 17 ausfüllen und einsenden. Beschränkte TeilnehmerInnenanzahl, die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

Alle Angemeldeten erhalten ca. 2 Wochen vorher ein Detailprogramm. Der Ausflug findet bei jedem Wetter statt.

3. AUGUST 2023

FRÄULEIN, ZAHLEN BITTE! 100 JAHRE ZÜRCHER BEIZENGESCHICHTE

Auf einem weiteren «Zürcher Frauenstadtrundgang» gehen wir auf Entdeckungsreise in die Geschlechtergeschichte Zürichs und erhalten Einblick in das alltägliche Frauenleben von früher. Wir erfahren mehr über die vielfältige Präsenz von Frauen im städtischen Alltag, im Mikrokosmos der Beizen, Speisewirtschaften, Bierhallen, Confisereien, noblen Tanzlokalen und anrühigen Variétés. Es ist eine halböffentliche Welt, in der die Geschlechterrollen verwischen, eine Welt zwischen Abstinenz und feuchtfröhlichem Alkoholgenuss, zwischen Birchermüesli und Schwartenmagen, zwischen verrauchten Spelunken und edlen Etablissements. Entlang der Vergnügungsmeile zwischen Central und Bellevue treffen wir auf die Lebensgeschichten unterschiedlichster Frauen – von der einfachen Serviertochter bis zur legendären Wirtin.

Treffpunkt	18.00 Uhr Bahnhof Bülach, (18.11 Uhr Abfahrt) 19.40 Uhr HB Zürich, unter dem Engel von Niki Saint Phalle
Führung	ca. 1½ Std. durch die Altstadt, dann gemeinsamer Restaurantbesuch (auf eigene Rechnung).
Spezielles	Auch für Männer & Jugendliche (ab 16 J.)
Unkosten	Fr. 20.– pro Person für die Führung
Durchführung	Bei jedem Wetter

Anmeldung erforderlich bis 6. Juli 2023. Anmeldetalon auf Seite 17. Die TeilnehmerInnenzahl ist beschränkt, Vergabe nach Eingang der Anmeldung. Bestätigung und Details versenden wir 10 Tage vor der Veranstaltung.

7. SEPTEMBER 2023

«MORALISCH DEFEKT» PAULINE SCHWARZ, EIN LEBEN ALS DIENSTMAGD

Lisbeth Herger, lic.phil. I, Journalistin/Autorin/Biografin, ist Spezialistin für die Aufarbeitung von Frauenschicksalen. In ihrem packenden Buch «Moralisch defekt» zeichnet sie das Leben von Pauline Schwarz (1918–1982) nach – einer von Armut betroffenen Frau aus der Ostschweiz, die sich gegen ihr Schicksal und ihre verschiedenen Ehemänner auflehnte. Damit entsprach sie nicht dem gängigen Rollenbild, was zu Gefängnis und psychiatrischen Untersuchungen führte.

Lisbeth Herger beleuchtet das Zusammenwirken von Strafjustiz und Psychiatrie und die damalige Praxis der administrativen Versorgung. Sie gibt uns dabei nicht nur Einblick in ein spezielles Frauenleben der Unterschicht, sondern auch in die Gesellschaftsnormen, wie sie für nur eine Generation vor uns – also unsere Mütter – noch galten.





5. OKTOBER 2023

**NULL RESTE IN IHRER KÜCHE – EIN ABEND RUND UMS THEMA
FOOD WASTE**

Wussten Sie, dass $\frac{1}{3}$ unserer Lebensmittel auf dem Weg vom Feld auf unseren Teller verloren geht? In diesem kurzweiligen Referat von [foodwaste.ch](https://www.foodwaste.ch) erfahren wir die wichtigsten Fakten rund ums Thema Food Waste in der Schweiz. Gemeinsam diskutieren wir, wie wir uns als Privatpersonen genussvoll gegen Food Waste einsetzen können und damit dem Klima Gutes tun. Dazu erhalten wir Anregungen zum sinnvollen Einkaufen und Lagern von Lebensmitteln.

Annekathrin Jezler, Projektleiterin bei [foodwaste.ch](https://www.foodwaste.ch) wird uns inspirieren, wie wir nach dem Motto «Nose to Tail» und «Leaf to root» möglichst viel vom Tier und von der Gemüsepflanze geniessen können.

2. NOVEMBER 2023

BURNOUT

Burnouts sind ein grosses Problem in unserer Leistungsgesellschaft. Die Zahlen von Personen, die mit einem Burnout diagnostiziert werden, steigt jedes Jahr. Auch die Zahl von Personen, die unter Dauerstress leiden und deswegen einem erhöhten Risiko für Burnout ausgesetzt sind, steigt jährlich. Wann wird der normale Alltagstress zu Dauerstress und so zur Gefahr, an einem Burnout zu erkranken? Um diese Frage zu beantworten und ein Burnout in unserem eigenen Leben zu verhindern, braucht es Prävention und Aufklärung!

Judith Reichmuth, Recovery Beauftragte der Stiftung Wisli, zeigt uns auf, wie wir Burnouts in unserem eigenen Leben verhindern können und wie man nach einem Burnout wieder zurück ins Leben finden kann.





7. DEZEMBER 2023

HERZENSBILDER

Vor zehn Jahren gründete Kerstin Birkeland den Verein «Herzensbilder». Nach dem Verlust ihres schwerkranken Kindes realisierte sie, dass keine wirklich schöne und innige Fotografie der Familie existierte. Da entstand die Idee, anderen Familien, in denen um ein krankes Mitglied gebangt wird, ein solch wertvolles Bild zu ermöglichen.

Seither schenkt «Herzensbilder» professionelle Familienfotografien dort, wo ein Kind oder Elternteil schwer erkrankt ist oder wo ein Kind zu früh oder still geboren wird. In aufwühlenden Zeiten übermittelt Herzensbilder Botschaften, die von Verbundenheit, Tapferkeit und Liebe sprechen.

Mirjam Liechti (Co-Präsidentin) berichtet über den Verein Herzensbilder. Der Verein wird ausschliesslich über Spenden finanziert und arbeitet mit mehrheitlich ehrenamtlichen Mitarbeitenden.



UND DAS GANZE JAHR HINDURCH

HATHA-YOGA FÜR FRAUEN

Wir praktizieren ein Yoga, das sich ganz besonders für uns westliche Menschen eignet, mit Hauptgewicht auf richtigem Atmen, Entspannung, Rückenschulung und dem Bewusstwerden einer ganzheitlichen Harmonie von Körper, Geist und Seele.

ORT Pavillon des Mehrzweckgebäudes
Bachenbülach

ZEIT Jeden Mittwochmorgen
Kurs 1: 08.30 Uhr – 09.45 Uhr
Kurs 2: 10.00 Uhr – 11.15 Uhr

KOSTEN Fr. 27.– pro Lektion à 75 min
Im Voraus zahlbar für ein Quartal
(Fr. 1.– davon sowie Fr. 1.– von der Yoga-
Lehrerin gehen als «Yoga-Franken» in die
Stammtischkasse)

KONTAKT Yoga-Lehrerin:
Nadine Caceda
Mobil: 079 463 34 40
E-Mail: nadine@astroyoga.ch
www.astroyoga.ch

ANMELDUNG – 6. JULI 2023

CHÄSERRUGG, TOGGENBURG, KÄGI FRET... Tagesausflug ins Toggenburg
Anmeldung bis 1. Juni 2023

Name, Vorname _____

Strasse Nr. _____

PLZ Ort _____

Tel/Mobile _____

Mail _____

Zmittag Fleischmenü
(Kl. gem.Salat, Schweinsbraten, Kartoffelstock, Gemüse)

Vegetarisches Menü
(Kl. gem.Salat, Älplermagronen mit Apfelmus)

Fahrt mit Halbtax-Abo/GA Voller Preis

ANMELDUNG – 3. AUGUST 2023

FRAÜLEIN, ZAHLEN BITTE! 100 JAHRE ZÜRCHER BEIZENGESCHICHTE
FRAUENSTADTRUNDGANG ZÜRICH
Anmeldung bis 6. Juli 2023

Name, Vorname _____ Anzahl Personen _____

Strasse Nr. _____

PLZ Ort _____

Tel _____

Mobil _____

Mail _____

Anzahl Personen Restaurant mit Essen _____ nur Trinken _____

BITTE
FRANKIEREN

Silvia Maurer
Zürichstr. 43
8180 Bülach

BITTE
FRANKIEREN

Silvia Maurer
Zürichstr. 43
8180 Bülach

ÜBER UNS

Der Frauenstammtisch Zürcher Unterland wurde 1974 gegründet, kurz nachdem das Frauenstimmrecht eingeführt worden war.

Interessierte, engagierte Frauen wollten mehr wissen, mehr verstehen und auch mehr mitbewegen. In monatlichen Treffen wurden unterschiedliche aktuelle Themen aus den Bereichen Politik, Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Gesellschaft etc. miteinander besprochen und Fachpersonen für Vorträge eingeladen.

In den vergangenen fast fünfzig Jahren seit der Gründung etablierte sich der Frauenstammtisch im Zürcher Unterland als beliebte Plattform für Austausch, Begegnung und Wissensvermittlung.

Noch heute zählt das Team auf Frauen, welche von Anfang an mit viel Herzblut und Tatendrang den Stammtisch aufgebaut haben. Und neu dazu gestossene Frauen bringen frischen Schwung und die Möglichkeit, auch in den sozialen Medien präsent zu sein. Gemeinsam haben wir den Anspruch auch weiterhin ein vielfältiges Programm mit Themen am Puls der Zeit zusammenzustellen und am Frauenstammtisch einen offenen Austausch zu pflegen.

Wir freuen uns auf Dich!

Team Frauenstammtisch Zürcher Unterland

www.frauenstammtisch-zu.ch

info@frauenstammtisch-zu.ch





MEHR INFORMATIONEN:
www.frauenstammtisch-zu.ch

