

# Veranstaltungen & Freizeit

## BUCHTIPP

### Wirklich leben



Der neue Beobachter-Ratgeber «Leben, Tod und Selbstbestimmung» zeigt, wie man den Herausforderungen des Alters selbstbestimmt begegnen kann und was es für ein gelingendes Leben braucht.

Das Buch handelt vom Leben – und vom Tod. Es beinhaltet Themen, die alle betreffen, über die man sprechen sollte, und es fordert dazu auf, sich mit dem Leben und dem Sterben auseinanderzusetzen. Neue Studien zeigen, dass Menschen, die sich mit dem Tod befassen, zufriedener und glücklicher sind. Was macht ein erfülltes Leben aus? Was gibt dem Leben Sinn? Die Autorin und Philosophin Denise Battaglia ist diesen Fragen im Buch nachgegangen. Sie ermutigt dazu, Beziehungen zu geniessen, Unterstützung anzunehmen, selbstbestimmt bis ans Ende zu gehen und vor allem das eigene Leben wirklich zu leben. Denise Battaglia hat zahlreiche Schicksalsgeschichten und Stimmen von Fachleuten zum Thema gesammelt – etwa von Silvano Beltrametti und Lotti Latrous – und sie in dieses vielschichtige Buch einfließen lassen. Sie informiert unvoreingenommen und doch versiert über Themen wie Abhängigkeit im Alter, Patientenverfügung, Endlichkeit und Palliative Care sowie Suizidhilfe und unterstreicht zentrale Aussagen mit fundierten wissenschaftlichen Fakten und Experten-Know-how.

Denise Battaglia. Leben, Tod und Selbstbestimmung. Beobachter Edition.

### Gut entscheiden



Steak oder Salat? Kinobesuch oder gemütlicher DVD-Abend zu Hause? Herausforderung neuer Job oder Sicherheit des Gewohntens? – An einem Tag trifft ein Mensch rund 20 000 Entscheide, von ganz kleinen alltäglichen bis hin zu grossen lebensverändernden. Wolfgang Frick liefert in seinem neuen Buch zahlreiche Denkanstösse und Tipps, worauf es beim Entscheiden ankommt und wie man sich damit das Leben leichter gestalten kann. Der Autor ruft zu mehr Leichtigkeit verbunden mit mehr Freude beim Entscheiden auf.

Wer es schafft, klare und manchmal auch schnelle Entscheide zu treffen, hat bereits einen Schritt in die richtige Richtung unternommen. Wichtige Voraussetzung dafür: der eigenen Meinung zu vertrauen und auch ohne Zähneknirschen und Gewissensbisse Alternativen ausschliessen. Dieses Vertrauen ist grundlegend, um die Effizienz bei Entscheidungen zu steigern.

Wolfgang Frick. Die neue Lust am Entscheiden. Haufe.

## Was, wann, wo – Tipps für Anlässe in der Region

### Donnerstag, 15. Dezember

**14.00 Lesung:** «Erika», von Elke Heidenreich. Siedlung Dufourstrasse, Baurstrasse 11.  
**16.00–20.00 Vernissage:** Ing-Marie Leemann, «Farbe versus Grau», Bilder und Objekte. Kronen-Galerie, Froschaugasse 3.  
**18.00 Vortrag:** Vulkane und Klima, Vorträge im Rahmen der Ausstellung «Tambora und das Jahr ohne Sommer». Focus Terra, Sonneggstrasse 5.  
**19.00 Franz Winteler's Workshop-Oktett:** Hotclub de Zurich mit «Swingingpool». Lebewohlfabrik, Fröhlichstrasse 23.  
**19.30 Weihnachtsbücher 2016:** Mit Thomas Sarbacher. WG von Lukas Julen, Hellmutstrasse 8.

### Freitag, 16. Dezember

17.30–22.00 Weihnachtsbüchertisch: Verkaufen werden Christoph Gilberg (also meinereiner) und als Gastverkäufer Martin Walker, Zürcher Autor, Buchhändler und Verleger. 20.30 Uhr: Martin Walker liest aus seinem neuesten Buch, einer Weihnachtsgeschichte. Klosbächli, Klosbachstrasse 39.  
**20.00 Hommage an David Bowie:** Theater Rigiblick, Germaniastrasse 99.

### Samstag, 17. Dezember

**14.15–15.30 Vortrag:** Keller's Gesneriaceen-Züchtungen. Mit Hans-Ruedi Keller. Botanischer Garten, Zollikerstrasse 107.  
**15.00–17.00 Dornröschen:** Das Märchen der Brüder Grimm, aufgeführt von 120 Kindern von 5 bis 15 Jahren. Alle Vorstellungen sind geeignet für Kinder ab 4½ Jahren. Bei jeder Vorstellung 30 Minuten Pause mit Buffetbetrieb. Aula Rämibühl, Rämistrasse 56.  
**20.00 «Ds Lied vo de Bahnhöf»:** Musiktheaterabend in Erinnerung an Mani Matter. Abendkasse und Bar eine Stunde vor Vorstellungsbeginn. Theater Rigiblick, Germaniastrasse 99.

### Sonntag, 18. Dezember

**14.30 Wie wir lernen:** Kulturama, Englischviertelstrasse 9.  
**15.00–17.00 Dornröschen:** Das Märchen der Brüder Grimm, aufgeführt von 120 Kindern von 5 bis 15 Jahren. Alle Vorstellungen sind geeignet für Kinder ab 4½ Jahren. Bei jeder Vorstellung 30 Minuten Pause mit Buffetbetrieb. Aula Rämibühl, Rämistrasse 56.  
**17.00 Luciafest – «Jul i folkton»:** Schwedische Weihnachten im Volkston. Kirche St. Peter, St. Peterhofstatt 6.  
**18.00 Hommage an Edith Piaf:** Theater Rigiblick, Germaniastrasse 99.  
**20.00 Konzert Mondrian Ensemble:** Kunstraum Walcheturm, Kanonengasse 20.

### Montag, 19. Dezember

**20.00 «Ds Lied vo de Bahnhöf»:** Musiktheaterabend in Erinnerung an Mani Matter. Abendkasse und Bar eine Stunde vor Vorstellungsbeginn. Theater Rigiblick, Germaniastrasse 99.

### Dienstag, 20. Dezember

**15.00–16.00 Musik zur Weihnachtseinstimmung:** Edith Wolf begleitet Wunschlieder am Flügel. Alterszentrum Bürgerasyl-Pfrundhaus, Leonhardstrasse 18.  
**17.00 Eröffnungspapéro «Kunst for X-mas»:** Christa Bühler, Keramik, Objekte; Regina Peter, Glas, Glasperlenketten; Heidi Müller, Batik, Seidenfoulards, Schals. Galerie am Rindermarkt, Rindermarkt 7.  
**18.00 Jazzapéro:** Grab-Ruosch. Lebewohlfabrik, Fröhlichstrasse 23.  
**19.30 Lesung:** Bibiana Beglau liest Zelta Fitzgeralds «Himbeeren mit Sahne im Ritz». WG von Lukas Julen, Hellmutstrasse 8.  
**19.30 Lesung:** Bibiana Beglau liest Zelta Fitzgerald. Literaturhaus, Limmatquai 62.

**20.00 «Ds Lied vo de Bahnhöf»:** Musiktheaterabend in Erinnerung an Mani Matter. Abendkasse und Bar eine Stunde vor Vorstellungsbeginn. Theater Rigiblick, Germaniastrasse 99.

### Mittwoch, 21. Dezember

**20.00 «Ds Lied vo de Bahnhöf»:** Musiktheaterabend in Erinnerung an Mani Matter. Theater Rigiblick, Germaniastrasse 99.

### Donnerstag, 22. Dezember

**20.00 Gospel-Weihnacht:** Die Swiss-Jazz-Award-Winner Christina Jaccard-Dave Ruosch Band auf Gospel-Tour. Lebewohlfabrik, Fröhlichstr. 23.  
**20.00 Konzert:** Ensemble Turicum. Vorverkauf: Notenpunkt, Froschaugasse 4, Tel. 043 268 06 45. Wasserkirche, Limmatquai 31.  
**20.00 Weimarer Weihnachtsspiel:** Theater Rigiblick, Germaniastrasse 99.

### Freitag, 23. Dezember

**20.00 Konzert:** Ensemble Turicum. Abendkasse ab 19 Uhr. Wasserkirche, Limmatquai 31.

### Sonntag, 25. Dezember

**14.30 Weihnachtsmusik:** Johann Sebastian Bach, Weihnachtsoratorium, BWV 248, «Ehre sei Dir, Gott, gesungen», 5. Kantate, «Magnificat», BWV 243, mit den weihnachtlichen Einlegesätzen. Grossmünster, Zwingliplatz.

### Montag, 26. Dezember

**15.00–16.30 Weihnachtliche Feier:** Texte: Susi Lüssi, Musik von Valentina Russo, Sopran, Samina Sofia Molfetta, Mezzosopran, Sebastião Marcelo Tostosa, Klavier. Eintritt frei – Kollekte. Anschliessend Apéro. Alterszentrum Klus Park, Asylstrasse 130.

## Heilsarmee: «Hoffnung weitergeben»

Bis Freitag, 23. Dezember, sammelt die Heilsarmee in Zürich durch ihre Topfkollekte. Die Blasmusik, der Topf am Dreibeingestell und der Gesang gehören für viele Menschen zum weihnachtlichen Stadtbild.

Den Ertrag der Topfkollekte verwendet die Heilsarmee seit Jahren für soziale Aufgaben in Zürich und nächster Umgebung: Zu verschiedenen Weihnachtsfeiern werden weit über 1000 Personen eingeladen. Dabei erleben sie Wärme durch eine offene Gemeinschaft, aber auch finanzielle Hilfe.

Bei der Sozialen Beratungsstelle wird das ganze Jahr hindurch Beratung angeboten und in sozialen Notlagen auch unbürokratische Hilfe. Im «Open Heart» (offenes Herz) an der Luisenstrasse ist die Türe offen für Lebensmittelabgaben, im Winter mit Notschlafbetten, durch die Woche hindurch mit einer familiären Quartierarbeit. Die verschiedenen Töpfe stehen bis 23. Dezember zwischen 10.30 und 18.30 Uhr an verschiedenen Orten in der Zürcher Innenstadt und in Oerlikon. (pd.)

## Witikon lädt zum Neujahrsapéro

Das erste neue Jahr im total sanierten Pflegezentrum Witikon muss gefeiert werden. Ein Neujahrsapéro ist dazu der richtige und festliche Rahmen.

### Kurze Ansprachen

Das Pflegezentrum Witikon und der Quartierverein Witikon laden die Bevölkerung am Donnerstag, 5. Januar, ab 17 Uhr ins Foyer des Pflegezentrums Witikon ein. Beim Flanieren durch den Eingangsbereich können die Werke von Valentin Hauri, Claire

Goodwin, Rita Ernst und anderen Künstlern bewundert werden. Um 18 Uhr werden Stefan Koller, Betriebsleiter PZ Witikon, und Balz Bürgisser, Präsident des QV Witikon, eine kurze Ansprache halten.

Anschliessend gibt es einen Apéro reiche zu Musik. Zum Abschluss des Anlasses gegen 20 Uhr erwartet die Gäste ein kleines Geschenk. (zb.)

Neujahrsapéro am Donnerstag, 5. Januar, 17 Uhr bis 20 Uhr im Foyer des Pflegezentrums Witikon.

## SUDOKU

Es existieren nur die Ziffern 1-9. Die 0 gibt es nicht. Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und jedem der 9 kleinen Quadrate alle Ziffern (nur ein Mal!) stehen.

**Rätseln Sie mit und gewinnen Sie 20 Franken!**

3			6	9			4	
		2			5		3	
4		9			1	6	5	
		4	2			8		9
		6	8		7	1		
5		8			6	4		
	9	1	5			7		2
	4		7			5		
	5			6	2			4

## RÄTSELN SIE MIT:

So einfach können Sie am Gewinnspiel teilnehmen:

- per SMS: QZ SUDOKU + Lösungszahl an 919 (Fr. 1.50/SMS) (zum Beispiel: QZ SUDOKU 245)
- per Postkarte (A-Post) an folgende Adresse: QZ SUDOKU + Lösungszahl, Postfach 335, 8320 Fehraltorf

Dies ist ein Gewinnspiel der Firma TIT-PIT GmbH. Es nehmen alle Personen an der Verlosung teil, die eine SMS mit dem keyword QZ SUDOKU + Lösungszahl an die Zielnummer 919 senden (CHF 1.50/SMS). Gratisteilnahme mittels Postkarte (A-Post) an folgende Adresse: QZ SUDOKU + Lösungszahl, Postfach 335, 8320 Fehraltorf. Teilnahmeschluss ist der 21. Dezember 2016. Es bestehen dieselben Gewinnchancen, ob SMS oder Postkarte. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. AGBs unter: www.smsplay.ch



Ersteht 1-mal wöchentlich, am Donnerstag  
**Auflage:** 20 560 (Wemf beglaubigt)  
**Jahresabonnement:** Fr. 90.–  
**Inserate:** Fr. 1.62/mm-Spalte  
**Anzeigenschluss:** Freitagmorgen, 10 Uhr  
**Geschäftsleitung/Verlag:** Liliane Muggenburger  
**Redaktionsleitung:** Andreas J. Minor (ajm.), zuerberg@lokalinfo.ch  
**Redaktionelle Sonderthemen:** Pia Meier (pm.), Lisa Maire (mai.)  
**Ständige Mitarbeiter:** Elke Baumann (eb.), Silvan Rosser (ros.), Manuel Risi (mr.)  
**Anzeigenverwaltung:** Andrea Kehl, Mayjoy Föhn, Tel. 044 913 53 33  
**Anzeigenverkauf:** Dora Lüdi, Tel. 044 709 17 00, luedi.dora@bluewin.ch  
**Abonnementsdienst:** Tel. 044 913 53 33, Fax 044 910 87 72, lokalinfo@lokalinfo.ch, www.lokalinfo.ch  
**Druck:** St. Galler Tagblatt AG, St. Gallen-Winkeln