

# Treffpunkt Sunnekafi

Mit Engagement und Herzblut betreiben die sechs Gastgeberinnen Herta Gautschi, Lilly Isler, Bethli Schärz, Susann Walder, Trudi Wyniger und Margrit Zollinger das Sunnekafi. Es handelt sich hierbei um einen «geselligen Treffpunkt für Alt und Jung» mit Kaffee und Kuchen, zum Schwatz und Austausch und zum Knüpfen von Kontakten.

Texte: **Renate Gafner**, Anlaufstelle für Altersfragen & Freiwilligenarbeit, Foto: **zvg**

Wo im Gemeinschaftsraum der Alterssiedlung  
Im Grüenhof 17, Gossau

Wann jeden ersten Donnerstag im Monat  
von 14.00 bis 17.00 Uhr \*

\* unter Einhaltung der jeweiligen gültigen  
Schutz- und Hygienemassnahmen des Bundes,  
des Kantons und der Gemeinde

Der gemütliche Anlass geht nun bereits in sein achties Betriebsjahr. Grund genug, die Gastgeberinnen über ihre Motivation, ihre Erfahrungen und ihre Ziele auszufragen:

**Im Juni 2013 habt ihr zum ersten Mal die Türen für das Sunnekafi geöffnet. Wie seid ihr auf die Idee gekommen, einen solchen Treffpunkt zu organisieren?**

Lilly Isler: Ich erinnere mich gut daran: Doris Fischer, die langjährige Leiterin der Anlaufstelle, hat an einem Anlass für Freiwillige die Idee in den Raum gestellt, die «Gemeinschaftsstube» der Alterssiedlung Im Grüenhof zu beleben und mehr Gemeinschaftliches entstehen zu lassen. Diese Idee hat uns sofort begeistert und innert Kürze haben wir uns zu einer ersten Sitzung zusammengefunden. Susann Walder: Damals war die «Stube» noch kleiner. Erst mit dem Umbau im Jahr 2017 ist der grosszügige, lichtdurchflutete Gemeinschaftsraum mit der komfortablen Küche entstanden.

Bethli Schärz: Es ist wirklich ein schöner Raum, wo sich unsere Gäste wohlfühlen, und das macht auch uns Gastgeberinnen Freude. «Gemeinsam statt einsam», das war und ist unser Motto.

**Was ist eure Motivation für dieses Engagement?**

Herta Gautschi: Es ist ein gutes Gefühl, Menschen zusammenzubringen, sich miteinander auszutauschen, einander zuzuhören und – nicht zuletzt – unseren Gästen etwas Feines anbieten zu können.

Trudi Wyniger: Wir haben auch schnell gemerkt, dass wir uns als Team bestens verstehen, uns gut ergänzen und so Hand in Hand zusammenarbeiten. Das ist nicht selbstverständlich – und sehr angenehm.

Lilly Isler: Es ist schon ein beglückendes Gefühl, in die zufriedenen Gesichter zu blicken und einen Ort für geselliges Austauschen und Wohlbefinden anzubieten.

Margrit Zollinger: Es ist uns ein Anliegen, auch für weniger mobile Menschen einen Treffpunkt zu bieten. Wem der Weg ins Sunnekafi zu beschwerlich ist, darf ungeniert bei der Anlaufstelle für Altersfragen & Freiwilligenarbeit einen Fahrdienst für die Hin- und Rückfahrt bestellen.

**Was können eure Gäste im Sunnekafi erwarten und was schätzen sie besonders?**



Die Sunnekafi-Gastgeberinnen, v.l.n.r. Bethli Schärz, Herta Gautschi, Trudi Wyniger, Susann Walder, Lilly Isler (es fehlt Margrit Zollinger)

Susann Walder: Eine schöne Atmosphäre und Kaffee und Kuchen – das verbindet doch immer. Und, wie erwähnt, ist es ein Ort für gemeinsame Zeit, für ein geselliges Austauschen, Plaudern und Diskutieren.

Herta Gautschi: Natürlich sind unsere selbst gemachten Kuchen und Desserts saisongerecht ausgestaltet; so gibt es im Sommer feine Glaces, und bald ist natürlich auch Weihnachtsgebäck angesagt.

Lilly Isler: Auch unsere Dekorationen – die oft «aus dem Hause Trudi» kommen – werden sehr geschätzt und bewundert.

Margrit Zollinger: Es ist ein Ort der Herzlichkeit, wo jede und jeder so willkommen ist, wie sie oder er ist.

Bethli Schärz: Einige Gäste besuchen das Sunnekafi regelmässig und schätzen das Wiedersehen der bekannten Gesichter. Auch das freut uns sehr. Und natürlich freuen wir uns auch über neue Gesichter im Sunnekafi.

### Was wünscht ihr euch für die nächsten «Ausgaben»?

Bethli Schärz: Wir wünschen uns weiterhin zufriedene Gäste, die das Zusammensein geniessen.

Trudi Wyniger: Ja, es dürften sich durchaus noch etwas mehr Gäste einfinden. Auch junge Mütter mit Kindern sind herzlich willkommen. Darum sage ich an dieser Stelle gerne «schaut doch mal rein», wir freuen uns auf euch.

Margrit Zollinger: Auch sind wir offen für neue Ideen und Anregungen, das Sunnekafi noch attraktiver zu gestalten. Zögern Sie also nicht, uns Ihre Bedürfnisse und Wünsche wissen zu lassen.

## Veranstaltungskalender 60plus 2020 September bis Dezember 2020

Im letzten «Gossauer Info» haben wir Sie informiert, dass aufgrund der bestehenden Situation im Zusammenhang mit dem Covid-19-Virus auf die Herausgabe des Veranstaltungskalenders für das zweite Halbjahr 2020 verzichtet wird. Wir freuen uns, für die verbleibenden Monate nun doch einen Strauss von geselligen, informativen und wortwörtlich «bewegenden» Anlässen präsentieren zu dürfen. Die Agenda ist in Zusammenarbeit mit den verschiedenen Veranstaltern/innen zusammengetragen worden. Selbstverständlich haben sich diese mit den nötigen coronabedingten Schutz- und Hygienemassnahmen auseinandergesetzt und werden die getroffenen Massnahmen auch laufend an die Weisungen des Bundes, des Kantons und der Gemeinde anpassen.

<b>Computeria</b>	<b>Beratung und Unterstützung für die Benützung von Computer, Smartphone und Tablet</b> Jeweils Donnerstags, 3. Sept., 1. und 29. Okt., 26. Nov. von 9.00 bis 12.00 Uhr Jeweils Montags, 14. Sept., 12. Okt., 9. Nov., 7. Dez. von 14.00 bis 17.00 Uhr Ort: <b>Gemeinschaftsraum der Alterssiedlung im Grünenhof 17, Gossau ZH</b> Eine Anmeldung ist erforderlich. info@computeria-gossau-zh.ch oder Tel. 044 936 12 00
<b>Sechzigertreff</b>	der Evangelischen Freikirche Chrischona <b>Donnerstag, 10. September 2020</b> <b>10.30 bis 17.00 Uhr</b> Ausflug mit kleiner Wanderung und Grillieren, Schnuggehof Bäretswil/Hinterburg. Anm. Käthi Walter, 044 935 34 38 <b>Donnerstag, 1. Oktober 2020</b> <b>14.00 bis 17.00 Uhr</b> Referat von Hanspeter Obrist: «Der explosivste Ort: der Tempelberg in Jerusalem», Einladung zu Kaffee und Kuchen <b>Donnerstag, 5. November 2020</b> <b>14.00 bis 17.00 Uhr</b> Vortrag von Madeleine und Peter Thalmann: «Das Wort kehrt nicht leer zurück!» Wycliffe Bibelübersetzer – Missionsbericht, Einladung zu Kaffee und Kuchen Ort: <b>Chrischona Zentrum, Bertschikerstrasse 6, Gossau ZH</b> <b>Donnerstag, 10. Dezember 2020</b> <b>14.00 bis 18.00 Uhr</b> Advents und Weihnachtsfeier Gossau, Grüningen und Hinwil mit Festessen. Anm. Käthi Walter, 044 935 34 38 Ort: <b>Gemeindezentrum in Grüningen</b>
<b>Josephina's – Tanzcafé</b>	Liebsmelodien von dazumal zum Tanzen, Mitsingen und Wohlfühlen Daten siehe in der Mitte des eingelebten Veranstaltungskalenders
<b>Regelmässige Anlässe</b>	
<b>Seniorenstamm</b>	für alle die Freude am Diskutieren und sich austauschen haben <b>jeweils am Montag, 9.30–11.00 Uhr</b> , keine Anmeldung erforderlich. Auskunft: Paul Waldmeier, 044 935 18 71 Ort: <b>Restaurant Rosengarten</b> (sobald wieder öffentlich zugänglich)
<b>Seniorenchor Gossau</b>	Gemischtenchor <b>jeden zweiten Montag von 15.15–16.15 Uhr</b> . Auskunft: Bethli Schärz, 044 975 18 28/Fred Schulz, 044 935 26 13 Ort: <b>Ref. Kirchengemeindehaus Gossau</b>
<b>Fit Gym 60+</b>	Beweglich bleiben, jeweils am Mittwoch (ausser Schulferien) Fit Gym sportlich, 13.30 bis 14.25 Uhr      Fit Gym leicht, 14.30 bis 15.30 Uhr (Schnupperstunde möglich) Auskunft: Vreni Syfrig, 044 932 12 27/Ruth Affolter, 043 833 92 53/Karin Hungerbühler, 044 936 18 81 Ort: <b>Turnhalle Chapf, Gossau ZH</b>
<b>EverFit</b>	Fit-sein und Beweglich-bleiben im Alter, <b>jeweils am Dienstag, 10.30–11.15 Uhr</b> oder <b>11.20–12.05 Uhr</b> Kostenlose Probelektion jederzeit auch ohne Anmeldung möglich. <b>Neu, jeweils am Freitag, 4. September bis 11. Dezember 2020, 15.00–15.50 Uhr</b> Workout für Männer, Training für Gleichgewicht, Muskelkraft und Mobilisation. Dies ist eine reine Männergruppe. <b>Neu, jeweils am Freitag, 4. September bis 11. Dezember 2020, 16.00–16.55 Uhr</b> Easy Dance, Ganzkörpertraining zu multikultureller Musik, geeignet für alle, die auch ohne Partner/in gerne tanzen. Keine Vorkenntnisse nötig. Auskunft Ursi Zurflüh, 079 904 08 61 Ort: <b>Long Kung Fu Studio, Im Zentrum 7, Gossau ZH</b> Veranstalterin: Rheumaliga Zürich

## Pro Senectute Kanton Zürich, Ortsvertretung Gossau

Erika Rota (Leitung), 044 935 30 32; Angélique Renner (Organisation), 044 912 14 14, Marianna Büchler, (Kasse) 044 932 51 08.

Für die Durchführung der aufgeführten Aktivitäten betreffend der Corona Pandemie beachten Sie bitte die Informationen des BAG (Bundesamt für Gesundheit), die aktuellen Nachrichten und die ProSenectute-Homepage, [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch)

Die Leiter der Gruppen geben auch telefonisch Auskunft, ob die Aktivitäten stattfinden.

Für weitere Informationen in der Gemeinde: Anlaufstelle für Altersfragen 60+

Monika Brändle, Vermittlerin Fahrdienst / Mahlzeitendienst und Virginie Tschannen, Leitung,  
Telefon 044 936 12 00, E-Mail [monika.braendle@gossau-zh.ch](mailto:monika.braendle@gossau-zh.ch), [www.gossau-zh.ch](http://www.gossau-zh.ch)

### Mittagstreff

**Am 8. September, 13. Oktober, 10. November, 8. Dezember** pünktlich um 11.15 Uhr im Restaurant Frohsinn in Gossau.

**Am 29. September, 27. Oktober, 24. November, 22. Dezember** pünktlich um 11.15 Uhr im Restaurant Alpenblick in Gossau.

**Anmeldungen bis jeweils am Vortag (Montag) 9 Uhr** bei Erika Rota 044 935 30 32, Mobile 079 420 39 76 oder

[erika.rota@bluewin.ch](mailto:erika.rota@bluewin.ch). Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

### Blockflötenkurs und Gruppenspiele

Brigitte Scheidegger, Tel. 044 935 24 57

### Jeden Montag Vorlesen im Rosengarten

Information Silvia Preisig, Tel. 044 935 26 44

### Wir gratulieren bei Jubilaren und Jubilarinnen

Für Gossau, Ruth Affolter und Erika Rota; Grüt, Monika Moser; Herschmettlen Ottikon, Mimi Wyler;

Bertschikon, Marianna Büchler

### Gmüetli-Wandergruppe Donnerstag

Datum	Wanderung	Dauer	Leitung
17. September	Schänis – Weesen	2,5 Std.	Erika und Silvio Hug
15. Oktober	Kyburg – Illnau	2,5 Std.	Margrit Näf
19. November	St. Gallen – Peter und Paul	2,5 Std.	Marianne Anderegg

### Wandergruppe Donnerstag

Datum	Wanderung	Dauer	Leitung
3. September	Kollbrunn – Tüfelschilen – Zell	4 Std.	Silvio Hug
1. Oktober	Glaspas – Rundwanderung	4 Std.	Silvio Hug
5. November	Tour noch offen		Susi Herrmann

Anmeldung bei der/dem zuständigen Leiter/in: M. Anderegg 044 935, M. Näf 044 935 34 65, E. Simmen, 043 833 98 50, S. Herrmann, 044 935 56 06, S. Hug 044 935 37 25. Infos auch im Internet: [www.pszh.ch/gruppe/wandergruppe-gossau/](http://www.pszh.ch/gruppe/wandergruppe-gossau/)

### Velogruppe Mittwoch

Datum	Tourentyp	Ziel	Treffpunkt	Leitung
2. September	Tagestour	Bichelsee	Ernst-Brugger-Platz	Erwin Gisler
16. September	Tagestour	Buechberg	Ernst-Brugger-Platz	Hans-Ueli Kessler
30. September	Tagestour	Laufen	Ernst-Brugger-Platz	Urs Ledermann
14. Oktober	Halbtagestour	Vorderer Pfannenstiel	Ernst-Brugger-Platz	Erwin Gisler

### Mountainbikegruppe Mittwoch

9. September	Tagestour	Rüti – Rappi – Wurmsbach: Bike + Kultur	Hans-Ueli Kessler
23. September	Halbtagestour	Pfannenstiel – Lütelsee	Hans-Ueli Kessler

Tages- oder Halbtagestouren in drei Anforderungsstufen von 1 (leicht), 2 (mittel) und 3 (anspruchsvoll). Start jeweils am Ernst-Brugger-Platz. Auskünfte bei den Leitern Erwin Gisler, Tel 079 207 85 01, Urs Ledermann, Tel. 079 902 57 43 und Hans-Ueli Kessler, Tel 079 669 67 29. Infos auch im Internet: [www.pszh.ch, pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-gossau/](http://www.pszh.ch, pszh.ch/gruppe/mountainbikegruppe-gossau/)

### Nordic Walking

**Jeden Dienstag 8.30 bis 10.00 Uhr.** Treffpunkt: Parkplatz Oberstufenschulhaus Berg, Gossau ZH

Auskunft: Erika Hug, Tel. 044 935 37 25 / 078 611 47 05, [erihug@alpinenet.ch](mailto:erihug@alpinenet.ch), [pszh.ch/aktivaet/nordic-walking-14/](http://pszh.ch/aktivaet/nordic-walking-14/)



## Gesundheitspraxis Ursula Dombrowsky

Im Zentrum 14, 8625 Gossau ZH

Tel. 043 535 85 34 [www.dombrowsky.ch](http://www.dombrowsky.ch)

## Steine können helfen ...

Kleinkinder tragen Bernsteinketten, sie helfen beim Zahnen, und Rosenquarz vor dem PC schützt vor der Strahlung, das kennen viele.

Meine Ausbildung bezieht sich auf wissenschaftlich fundierte Fakten. Wir setzen Steine ein, die wir bestimmen können in ihrer Zusammensetzung. Wir beziehen uns bei der Anwendung unter anderem auf die vorhandenen Mineralstoffe, die Struktur oder auch die Entstehungsart eines Steins.

Ein Heilstein wirkt über Schwingung. Der Stein behält seine Schwingung bei, wir Menschen verändern diese je nach Stimmungslage. Nun können

Sie sich vorstellen, dass es einfacher ist, mit dem Strom zu schwimmen.

Aus diesem Grund passen wir uns der Schwingung des Steines an und so kommt seine Wirkung zum Tragen. Das Wichtige dabei ist nicht glauben, sondern zulassen.

So wirkt ein Heilstein, der Magnesium enthält, hauptsächlich beruhigend und entspannend, hingegen ein eisenhaltiger Stein eher aktivierend und anregend. Wie komme ich nun zu dem Heilstein, der gut für mich ist und mich unterstützt? Wenn ich mir einen Stein aussuche, der mir gefällt, so wirkt das Resonanzprinzip. Jeder von uns weiss, was er braucht. Oder wir können auch in der Beratung einen Stein, der symptomatisch wirkt, ausarbeiten.

Nachfolgend einige Beispiele;

**Aquamarin:** hilfreich bei Allergie – vor allem Heuschnupfen.

**Dumortierit:** bei Übelkeit und Reisekrankheit.

**Rhodonit** ist unser Erste-Hilfe-Stein bei Verletzungen und unterstützt die Wundheilung.

**Chrysokoll** hilft, einen kühlen Kopf zu bewahren, wirkt beruhigend.

**Fluorit** ist ein guter Konzentrations- und Lernstein.

**Blauer Chalcedon** ist gut bei Erkältungen und fördert den Lymphfluss. Sehr gut ist er auch geeignet als Prüfungs- und Kommunikationsstein.

Unser Immunsystem wird gestärkt mit **Heliotrop** (Anfangsstadium, ich spüre etwas ist im Anzug), **Epidot** (die Krankheit ist ausgebrochen, er hilft bei der Genesung) und für die Regeneration kommt noch der **Zoisit** als Helfer.

**Malachit** ist ein guter Stein für Frauen und kann entkrampfend wirken.

**Magnesit** ist beruhigend und krampflosend.

**Hämatit** regt die Blutbildung an und fördert somit die Sauerstoffversorgung der Zellen.

Bei Kopfschmerzen greift man oft zu **Amethyst** oder dem **Rhodochrosit**.

Tragen Sie den Stein am Tag auf sich oder legen Sie ihn ins Bett. Es gibt noch die Möglichkeit, Edelsteinwasser anzusetzen, hierbei empfehle ich jedoch, diese als fertige Mischung in Glasphiolen zu nehmen. Es kann die Wasserqualität steigern und trinken macht mehr Spass.



Bild: istock.com