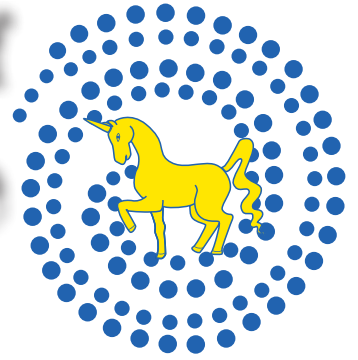


# Kath. Frauenverein Dübendorf Gazette



## THEMA DER AUSGABE

### eifach gnüüse

**Die Grundlage eines glücklichen Lebens: loslassen, was dich quält, annehmen, was dir hilft.**

*unbekannter Verfasser*

Eine neue Zeit beginnt. Für viele Schülerinnen und Schüler startet die Schule in einer neuen Klasse, mit neuem Stundenplan und mit neuen Fächern. Die Eltern müssen sich neu organisieren und das Grosi oder der Grosi hat vielleicht einen neuen Tag, an dem sie die Jungmannschaft hütet. Die Sommerferien sind vorbei. Wer nicht auf die Schulferien Rücksicht nehmen muss, hat vielleicht die erholsame Zeit noch vor sich, um den Alltag zu vergessen und um sich selbst aus der Routine zu nehmen.

#### Leben

**Einmal nicht die Zeit nachjagen.  
Keine Ziele verfolgen,  
keine Folgen bedenken,  
keine Bedenken hegen.  
Nicht nach Sinn und Nutzen fragen.  
Nicht planen, nicht hasten.  
Einfach nur den Moment geniessen.**

*Jochen Massin*

Vor einigen Jahren hatte Kuoni eine Werbung mit dem Slogan: Ferien in denen sie alles vergessen. Das ist Erholung pur, alles loszulassen und sich nur auf das hier und jetzt zu konzentrieren. Doch muss ich für das den Koffer packen, den Flieger be-

steigen und ist dies nur unter Palmen am türkisfarbenen Meer mit feinstem, weissem Sand möglich?

Ich denke, solche Oasen können wir uns täglich in den Alltag einbauen. Sei es den Kaffee nach dem Mittagessen auf die Terrasse geniessen und dabei den Vögeln zuhören, einen entschleunigenden Ausflug mit einem Schiff planen oder sich den Tag ‚frei nehmen‘ und einfach mit einem Buch in der Badi verbringen.



**Inner Artist - Illustration**  
Christoph Vorlet 1957-2022

Was soll's, wenn die Küche nicht immer tiptop aufgeräumt ist, die Wäsche einmal ein paar Tage liegen bleibt oder sich der Kühlschrank zu leeren beginnt? Gelassenheit kommt aus unserem Geist und lässt uns ruhen im friedlichen Gefühl. ‚just do it‘ meint NIKE dazu.

Und wenn es einem dann wieder in den Alltag spült braucht es kein schlechtes Gewissen, sondern man sagt sich einfach: es ist gut so!

Für den Vorstand Silvia Döbeli

## ERNTEDANK

### Pfarreimittagessen

Ein reich gedeckter Tisch mit Früchten, Obst, Getreide und Wein ist im Herbst eine Genusstafel. Für die Gaben der Natur gestalten die Katechetinnen mit den Untikindern einen Dankgottesdienst, wo auch neue Ministranten aufgenommen werden.

Das traditionelle Mittagessen wird in diesem Jahr vom Kath. Frauenverein vorbereitet. Wer kann uns dabei unterstützen?

Das Menü ist noch nicht fix bestimmt, aber fleissige Hände zum Rüsten sind immer willkommen.



**So 1. Oktober**

**Erntedank Gottesdienst 10:30 Uhr**  
**Mittagessen ab 12:00 Uhr**  
Vorbereitung Samstag 13:00-15:00  
Zubereiten und Schöpfen 11:00-13:00  
Abwasch 12:00-15:00

**Helfer melden sich bis 25. September**

durch scannen  
QR Code oder  
WhatsApp an Silvia  
079 418 43 02





## Mostindien und Käse

Der Thurgau ist bekannt für sein Obst. Grosse Obstanlagen säumen die Strassen Richtung Bodensee. Wir sind zu Gast bei Ernst und Regina Züllig in Oberhäusern bei Romanshorn.

Eine stattliche Linde begrüsst uns als erstes. Oberhüser Hofprodukte haben einen 400 Jahre alten Mostkeller. Dieser wird nicht mehr für das eigentliche Mosten genutzt, sondern lagert den Birnenbrand und den Süssmost. Viel Interessantes kann dort unten entdeckt werden.

Doch der Besuch startet mit einem Kaffee und Gipfeli. Da es im Mostkeller nicht Platz für alle hat, erzählt uns Ernst Züllig in zwei Gruppen die Geschichten um das Mosten. Die anderen können in der Zwischenzeit einen Spaziergang durch die Obstanlage unternehmen. Dieser befindet sich gleich hinter dem Haus. Oder man kann sich im Garten der Zülligs gemütlich verweilen.



Das Mittagessen wird auf einem Mostpressengrill zubereitet. Eine Eigenkreation des Hausherrn. Dazu gibt es Kartoffelsalat. Zum Dessert bäckt uns die Hausherrin feine Blechkuchen mit den Früchten ihres Gartens. Ein Kaffee und vielleicht noch ein Schnäppli runden den kulinarischen Teil ab.



Wer Most oder ‚es Schnäppli‘ mit nach Hause nehmen will, hat nun Zeit im Hoflädli zu schmökern.

Weiter geht die Reise nach Frauenfeld, wo an diesem Tag das Käsefest, welches zu Gast beim Herbst- und Erntefest ist, stattfindet. Nun kann frei durch die Altstadt geschlendert werden und wer will kann sich mit Käse und sonstigen Leckereien eindecken.

Um rechtzeitig zu Hause zu sein treffen wir uns bereits um 17:00 Uhr wieder beim Car. Wir freuen uns auf eine gemeinsame Reise mit Dir.



**Sa 09. September 08:15-18:00**

Programm:

- 08:15 Treffpunkt Leepünt  
Fahrt nach Oberhäusern TG
  - 09:30 Kaffee und Gipfeli  
Kellerbesichtigung in Gruppen  
Spaziergang Obstanlage
  - 12:15 Zmittag auf dem Hof  
Mosterspiess, Kartoffelsalat  
Kuchen und Kaffee
  - 14:00 Fahrt nach Frauenfeld
  - 15:00 Herbst- & Erntefest  
und Käsefest
  - 17:00 Rückfahrt nach Dübendorf
  - 18:00 zurück in Dübendorf Leepünt
- Kosten: SFr 65.00 / Freundin 70.00

**Anmeldeschluss: 31. August 2023**

anmelden durch  
QR-Code scannen,  
E-Mail an  
kath.frauenverein@  
gmail.ch oder  
WhatsApp an  
Jsabelle  
076 397 02 05



**SCHÖN ISCH ES GSII...**

## Junibummel bei Orchideen Meyer

Eine kleine Schar von Frauen macht sich auf den Weg um die exotische Pflanze zu entdecken. Herzlich wurden wir von Hanspeter und Sabine Meyer empfangen. Ein Meer von Orchideen empfängt uns in den verschiedenen Gewächshäusern. In allen Farben und Formen von mini bis Gross ist fast alles erhältlich. Duftend, nach Vanille oder Kokos, aber auch stinkend konnten die Blüten auch mit der Nase entdeckt werden.

Wer nun gluschtig auf die Verschönerung seiner Wohnung wurde, gab es eine reichliche Auswahl die verschiedenen Orchideen zu erstehen. Damit sie dann auch lange schön bleiben, erzählte Hanspeter Meyer wie sie optimal gepflegt und gegossen werden.

Nach dem interessanten Durchgang hatten wir noch genügend Zeit um gemütlich beisammen zu sitzen und vom leckeren Aperobuffet zu schmausen.

Herzlichen Dank an Anna für die tolle Organisation.



## ÖK. FRAUENTREFF

### Christoph Kolumbus sei Dank!

Seit über 2000 Jahren ist diese Bohne bekannt. Man vermutet, dass bereits die Olmeken 1500 v. Chr. im Tiefland der mexikanischen Golfküste den Kakao kannte. Später wurde sie durch die Azteken und Mayas kultiviert bis Christoph Kolumbus sie nach Europa brachte.

Heute wird Kakao, die Grundlage für jede Schokolade, rund um die Welt entlang dem Äquator angebaut. Der Anbau von Kakao ist eine harte Arbeit. Rund 5,5 Millionen Bäuerinnen und Bauern gibt es weltweit. Meist haben sie nur Parzellen von 2 bis 5 Fussballfeldern. Das grosse Geld machen jedoch internationale Unternehmen. Weitere Faktoren sind der Raubbau, die Kinderarbeit, die niedrigen und schwankenden Kakaopreise und die Gesundheitsgefährdung durch Einsatz von Pestiziden. Denkst Du an all dies, wenn Du ein Stück Schokolade auf der Zunge zergehen lässt?

Marcel Leemann ist Leiter Verkauf und Entwicklung beim Schokoladenhersteller Stella Bernrain in Kreuzlin-

gen. Er weiss alles über Schokolade, vom Anbau bis zur fertigen Tafel. Die Firma Stella Bernrain ist Fair Trade Pionier und unterstützt ihre Partner auch beim Aufbau von Baumschulen und Anlagen.

**Do 7. September 09:00-11:00**  
**Pfarreizentrum Leepünt**

Kostenbeitrag:  
SFr 10.00 inkl. Kaffee und Brötli  
*keine Anmeldung notwendig*

## IN EIGENER SACHE

### Statuten

Unsere Statuten sind schon etwas in die Jahre gekommen und nicht mehr à jour. Eine Überarbeitung ist dringed notwendig. Dies wird der Vorstand in den nächsten Monaten angehen.

## BESINNING

### Achtsamkeit im Alltag

#### Achtsam - Ruhe - Bewegung

Achtsam zu leben und das Leben bewusst und selbstbestimmt zu erleben, wünschen wir uns alle. Doch meistens befinden wir uns in einem Schnellzug, der mit atemberaubendem Tempo durchs Leben rast. Momente der Entschleunigung und der friedvollen Gelassenheit sind rar. Genau dies sind die Momente, die unser Leben so bunt und einzigartig machen. Können wir lernen, unseren Alltag achtsamer zu gestalten?

An diesem Nachmittag werden einige Grundübungen der MBSR-Achtsamkeitspraxis eingeübt. Diese Praxis wurde mittlerweile in einigen Spitälern als ergänzende Therapie zur Schulmedizin angeboten.

Alle Übungen können auf dem Stuhl oder in Bewegung durchgeführt werden. Geübte dürfen gerne ihre Matte/Wolldecke mitbringen.

Organisiert wird dieser Nachmittag vom **Katholischen Frauenbund Zürich** und geleitet wird er durch **Lisa Palm**, ehem. Spitalseelsorgerin und Palliativ-Care-Beauftragte der Katholischen Kirche.

**Di 14. November 14:00-17:00**  
**Pfarreizentrum Leepünt**

Kosten: SFr. 25.00 inkl. Zvieri.

Anmeldung bis 31. Oktober 2023

direkt beim Zürcher Frauenbund ([www.frauenbund-zh.ch](http://www.frauenbund-zh.ch)) oder über diesen QR-Link



KFB Katholischer Frauenbund Zürich

## HÄSCH GWÜST...

### Raketenglace

1969 lancierte Frisco die Rakete als Hommage an die Mondlandung der Apollo 11 Mission. Ein Klassiker im Tiefkühlregal, so einfach und so gut.

Bis heute schlecken wir durchschnittlich acht Millionen Stück dieser Glace-Legende, bestehend aus Orangen- und Ananas Wasserglace mit Schoggizipfel.

Die Rezeptur ist noch fast gleich wie vor 50 Jahren. Einzig der Zucker wurde reduziert und künstliche Farbstoffe wurden ersetzt.



## KINDERFLOHMI

Ab sofort können wieder Tische reserviert werden. Die Kinder können selbständig oder mit Hilfe eines Erwachsenen die Spielsachen, die es nicht mehr braucht, verkaufen.

**Mi 25. Oktober 13:30-17:00**

Einrichten ab 12:30  
Kosten: SFr. 8.00 pro Tisch  
Kath. Frauenvereinmitglied gratis

**Tischreservation bis 17. Oktober 23**

durch QR-Code scannen, E-Mail an [flohmi@kathfrauen8600.ch](mailto:flohmi@kathfrauen8600.ch) oder WhatsApp an Simona 079 797 41 19



## SUDOKU

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



## WAS IST WANN LOS!

### Agenda:

**Mi 30. August** 08:30-11:30  
**Märtkafi**

auf dem Stadthausplatz

**Do 07. September** 09:00-11:00  
**Ökum. Frauentreff im Leepünt**

Schokolade

Referent: Marcel Leemann  
grosser Saal, Leepünt

**Fr 08. September** 13:30-17:00

**Jassnachmittag**

Pianoraum, Leepünt

**Sa 09. September** 08:15-18:00

**Jahresausflug in die Ostschweiz**

Treffpunkt: Leepünt

Kosten: SFr. 65.00/70.00

**Mi 20. September** 10:00-14:00

**MIT Essen in Gesellschaft**

Leepünt, 1. OG

**So 01. Oktober** 11:30-14:00

**Pfarreimittagessen**

vorher Erntedank Gottesdienst mit  
Ministrantenaufnahme

**Mi 11. Oktober** 08:30-11:30

**Märtkafi**

auf dem Stadthausplatz

**Fr 13. Oktober** 13:30-17:00

**Jassnachmittag**

Pianoraum, Leepünt

**Mi 18. Oktober** 10:00-14:00

**MIT Essen in Gesellschaft**

Leepünt, 1. OG

**Mi 25. Oktober** 13:30-17:00

**Kinderflohmarkt**

grosser Saal, Leepünt

**Do 02. November** 09:00-11:00

**Ökum. Frauentreff im Leepünt**

Gelassenheit

Referent: Peter Schulthess

grosser Saal, Leepünt

**Fr 10. November** 13:30-17:00

**Jassnachmittag**

Pianoraum, Leepünt

**Di 14. November** 14:00-17:00

**Besinnungsnachmittag mit dem**

**Kath. Frauenbund**

Pfarreizentrum Leepünt

**Mi 15. November** 10:00-14:00

**MIT Essen in Gesellschaft**

Leepünt, 1. OG

**Di 21. November** 09:00-11:00

**Elisabethenfeier**

Krypta

**Sa 25. November**

**Adventsausflug**

Das detaillierte Programm folgt in der  
nächsten Gazette

**Mo 27. November** 13:00-16:00

**Waldnachmittag**

Tannenästeschneiden für die  
Adventskränze. Wer hilft mit?

**Mi 29. November** 10:00-14:00

**Adventskranzen**

Leepünt, grosser Saal

**Save the date:**

**Sa 2. März 2024**

**Jubiläumsfeier 111 Jahre und GV**

**30. August - 1. September 2024**

**dübifäscht 2024**

## PALÄSTINA

### Weltweite ökumenische Frauenbewegung

Eine der wohl ältesten, wie auch weltweit grösste Frauenbewegung ist die Organisation 'Weltgebetstag'. Jedes Jahr am ersten Freitag im März laden sie alle zum Feiern eines gemeinsamen Gebetstages ein. Durch die Gemeinschaft im Beten und Handeln sind die Menschen aus vielen Ländern auf der ganzen Welt miteinander verbunden. Eine Frauengruppe aus einem Land stellt diese Feier zusammen. Dabei werden (Frauen-, Mädchen-) Projekte vorgestellt, welche mit einer Kollekte finanziell unterstützt werden.

Für das Jahr 2024 verfassen christliche Palästinenserinnen die Liturgie. Sie beschreiben ihr Land als winzigen Fleck im Nahen Osten, der für die drei abrahamitischen Religionen von Bedeutung ist:

Judentum, Christentum und Islam.

Die aktuelle Situation ist eine Folge der politischen Lage im Nahen Osten. Was von in Europa verfolgten Juden und Jüdinnen als Tag des Jubels gefeiert wurde, bedeutet für Palästinenser und Palästinenserinnen, die damals ihre Heimat verloren, eine Katastrophe, arabisch: Nakba.

In vielen Gemeinden, so auch in Dübendorf, treffen sich Frauen zur Vorbereitung der Feier. Als Mitglied der Organisation befasst man sich mit dem Land und deren Schwierigkeiten, Sorgen und Nöte der Frauen. In Dübendorf ist es eine Gruppe von Frauen aus der reformierten, methodistischen und katholischen Kirchgemeinde. Sie treffen sich ab Januar.

Möchtest Du Teil dieses weltweiten ökumenischen Netzwerkes sein und in Dübendorf beim Gestalten der Feier aktiv sein? Oder hast Du Beziehungen zu Palästina und deren Menschen, so kannst Du die Vorbereitungsgruppe unterstützen.

Du bist herzlich willkommen.

Gerne gibt Dir  
Silvia Döbeli  
(kath.frauenverein@gmail.com)  
Informationen.



**VERANTWORTLICH  
FÜR DIESE AUSGABE:**

### Impressum:

**Text: Silvia Döbeli**

Vorstand: Nunzia Trittenbass,  
Maria Corbière, Silvia Döbeli,  
Anna de Palma, Jeannine Lang,  
Hedy Raymann, Simona Solazzo,  
Jsabelle Scherberger,

**Kath. Frauenverein Dübendorf  
Neuhausstrasse 34  
8600 Dübendorf**

kath.frauenverein@gmail.com  
www.kathfrauen8600.ch

Tel. 043 355 12 30 (Pfarramt)