



MITTEILUNGEN AUS DEM GEMEINDEPRÄSIDIUM

Liebe Benkemerinnen und Benkemer

Das Jahr neigt sich in grossen Schritten dem Ende entgegen und schon bald stehen die Festtage bevor. Diesen Zeitpunkt wollen wir nutzen und Sie nochmals auf den bevorstehenden «Bächtelitag» und dem damit verbundenen offenen Brief aus dem Januar 2018 aufmerksam machen.

Lokale Bräuche tragen zur kulturellen Vielfalt und lebendigen Traditionen bei. Damit diese erfreuen und nicht verärgern, gibt es Regeln.

Mit dem Boden und Wänden verbundene Gegenstände wie Fensterläden, Trennwände und dergleichen sowie Gegenstände, die leicht beschädigt werden können, sind tabu. Sachbeschädigungen werden nicht mehr länger toleriert. Zudem sind wir dankbar, wenn nicht alles Mögliche den Weg zum Gemeindebrunnen findet. Vieles davon findet nicht mehr zum eigentlichen Besitzer zurück und muss letztlich durch das Gemeindewerk auf Kosten der Gemeinde entsorgt werden.

Mit dem Jahreswechsel steht auch die Budgetgemeindeversammlung bevor. Die Politische Gemeinde Benken hat das Budget 2019 zuhanden der Gemeindeversammlung verabschiedet. Wie Sie bereits aus den Medien entnehmen konnten, hat die Umsetzung des neuen Gemeindegesetzes zu einigen Verwirrungen und Diskussionen geführt. Das Gemeindegesetz verlangt, dass Steuerkraftzuschüsse und –abschöpfungen im Budget periodengerecht abgegrenzt werden.

Der Regierungsrat hat die Bezirksräte als Aufsichtsbehörden über die Gemeinden aufgefordert, sicherzustellen, dass die Budgets gesetzeskonform erstellt werden.

Der Bezirksrat Andelfingen hat das Budget der Politischen Gemeinde Benken geprüft und mit Schreiben vom 16. November 2018 bestätigt, dass kein Verstoss gegen das Gemeindegesetz vorliegt. Das Budget 2019 der Politischen Gemeinde Benken wird daher unverändert den Stimmberechtigten zur Beschlussfassung vorgelegt.

Zum Abschluss mache ich Sie noch darauf aufmerksam, dass am Samstag, 15. Dezember 2018, 10.00 Uhr der traditionelle Christbaumverkauf mit Glühwein beim Werkgebäude stattfindet. Kommen Sie vorbei und unterstützen Sie unsere Forstverwaltung.

Jetzt bleibt mir Ihnen Allen eine besinnliche Vorweihnachtszeit, frohe Festtage und einen guten Rutsch ins 2019 zu wünschen.

Beatrice Salce
Gemeindepräsidentin

MITTEILUNGEN AUS DEM GEMEINDERAT

Bauwesen

Eine baurechtliche Bewilligung wurde erteilt an:

- Markus Höneisen, im Winkelacker 1, 8463 Benken, auf Kat.-Nr. 1394; Nebengebäude für Heizung, Aufstellen eines Gastanks
- Katharina Bachofner-Läuchli, Andelfingerstrasse 6, 8547 Ellikon an der Thur, auf Kat.-Nr. 101 (Chellhof); Wiederaufbau Scheune (Brandobjekt)
- Salt Mobile SA, Rue de Caudray 4, 1020 Renens, auf Kat.-Nr. 2269 (Hemenriet, A4); Neubau Mobilfunkanlage mit Mast

Geldverkehrsrevision

Die Baumgartner & Wüst GmbH legt den Bericht vor über die am 24. September 2018 vorgenommene Prüfung des Kassen- und Rechnungswesens. Die Prüfung umfasst die Güter der Politischen Gemeinde. Die geprüften Bereiche entsprechen den gesetzlichen Anforderungen und Bestimmungen. Die gute Arbeit wird der Finanzverwalterin bestens verdankt.

Öffnungszeiten der Gemeindeverwaltung über die Feiertage

Zwischen Weihnachten und Neujahr bleibt die Gemeindeverwaltung geschlossen. Ab 03. Januar 2019 stehen wir wieder zu Ihrer Verfügung. Todesfälle sind während dieser Zeit zu melden an das Bestattungsamt Benken, Tel. 079 835 97 56.

Winterdienst 2019

Wir bitten Sie, Folgendes zu beachten: Halten Sie die Strassen während der Wintermonate für den Winterdienst frei und stellen Sie die

Motorfahrzeuge nicht auf öffentlichem Grund ab. Passen Sie die Fahrweise und Geschwindigkeit den gegebenen Umständen an und nehmen Sie Rücksicht auf Fussgänger. Schnee aus Einfahrten oder Vorgärten darf nicht auf Strassen oder Trottoirs abgelagert werden.

Weitere Mitteilungen

Der Bezirksrat Andelfingen hat die Jahresrechnung 2017 der Politischen Gemeinde Benken geprüft und die formelle Vollständigkeit und Rechtmässigkeit bestätigt.

Die Pro Weinland setzt sich zum Ziel, das Weinland für die Zukunft fit zu machen. Die Aktivitäten zur Entwicklung der Region und zur Verbesserung der wirtschaftlichen Grundlagen sind notwendig und müssen von den Gemeinden mitgetragen werden, da sie nur gemeinsam langfristig überlebensfähig sind. Der Gemeinderat hat die Mitgliedschaft bei Pro Weinland für das Jahr 2019 bestätigt.

Wasenmeister Stefan Strasser hat seine Anstellung per 30. November 2018 gekündigt. Der Gemeinderat dankt ihm herzlich für die geleisteten Dienste. Die Aufgabe des Wasenmeisters wird ab 01. Dezember 2018 durch das Gemeindewerk Benken übernommen.

Um Mitternacht wird jeweils mit einem Feuerwerk der Jahreswechsel gefeiert. Denken Sie bitte daran, die Feuerwerkreste, für die man selber verantwortlich ist, aufzusammeln und in die Restmülltonne zu geben. Die Umwelt, das Gemeindewerk und Ihre Nachbarn danken es Ihnen.

Gemeinderat Benken



Christbaumverkauf

**Samstag, 15. Dezember 2018 um 10.00 Uhr
beim Werkgebäude Benken mit Glühwein**

Forstverwaltung Benken
Hansueli Langenegger, 079 426 90 59



Neue Schulleiterin

Ich heisse Anja Pfeiffer und arbeite seit November 2018 in Benken als Schulleiterin.

Nach meiner Erstausbildung als Primarlehrerin habe ich einige Jahre als Klassenlehrperson gearbeitet. Anschliessend war ich mehrere Jahre in der Privatwirtschaft als Projektleiterin und parallel dazu als Förderlehrperson tätig.

Informationen zu meinen Bürozeiten finden sie auf der Homepage
www.schulebenken.ch/schulleitung

Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit mit der Schulpflege, dem Team, den Eltern und den Kindern.



Anja Pfeiffer



Theodor & Manuela Strasser-Torriani
Oberdorfstrasse 10
CH-8463 Benken/ZH
Tel. & Fax 052 319 25 58
weingut-strasser@bluewin.ch
www.weingut-strasser.ch



DAMHIRSCHE

Herzlichen Dank an alle bekannten und unbekanntes Spender für all die guten Gaben wie trockenes Brot, Fallobst, Kastanien und anderes für unsere Hirsche. Immer wieder stehen Säcke und Körbe voll mit diesen feinen Sachen bei uns. Und da wir nicht immer Gelegenheit haben persönlich zu danken möchten wir es auf diesem Wege tun!

Familie Strasser

Einladung zum Adventsfenster am Donnerstag 13. Dezember 2018, 17.00-19.00 Uhr

Wir laden herzlich ein zu Punsch und Knabbereien in der Dorfbibliothek.

Wir freuen uns auf viele interessierte Besucher und
wünschen allen eine schöne Adventszeit!

Das Bibliotheksteam

FRAUENVEREIN BENKEN

SAMICHLAUS



am 6. Dezember
kommt der Samichlaus mit seinem Esel
zum Dorfbrunnen (Leuenbrunnen)

Er wird dort die Kinder von 17.00 – 18.00 Uhr begrüßen.

Der Frauenverein unterstützt den Chlaus und bietet den Erwachsenen
einen Glühwein an.

Die Kinder erhalten einen warmen Punsch.

Weihnächtliche Grüsse der Vorstand

FRAUENVEREIN BENKEN

November 2018



Kranzen im Gemeindehaus

Liebe Benkemer Frauen

*Der Vorstand lädt traditionsgemäss zum Kranzen in den
Gemeindesaal (1.Stock) ein.*

Es gibt wieder eine Kreativ-Ecke für die Kinder .

Jedes Kind nimmt Deko Material für Gestecke zum Basteln mit.

Die gemütliche Kafiecke wird auch wieder eingerichtet!

Der Gemeindesaal ist offen:

Mittwoch 28. November

14.00 Uhr bis 18.00 Uhr



Vorhanden ist: Tannengrün und weiteres Grünzeug.

Bitte selber mitnehmen:

Ergänzendes Grünzeug,

Dekorationsmaterial, Kerzen, Draht, Zange, Leim, etc.

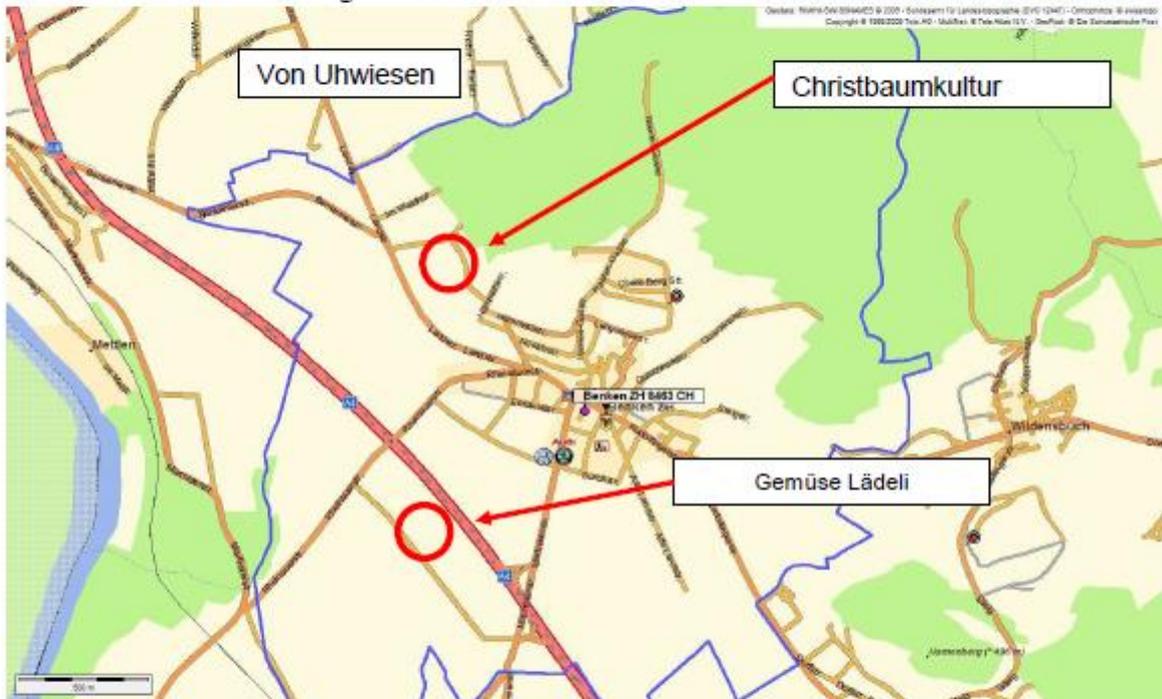
*Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung und einen gemütlichen Nachmittag.
Auch Nichtmitglieder sind herzlich Willkommen!*

Der Vorstand

CHRISTBAUM- VERKAUF

Am 15. und 22. Dezember 2018 direkt ab Feld
Im Guggenbüel in Benken von 10:00 - 15:00 Uhr

Wegweiser an der Strasse Benken - Uhwiesen



14. Dezember. bis 24. Dezember 2018

Verkauf beim Gemüse Lädli Markus Höneisen, Benken

Und bei Monika & Thomas Ammann Seebestrass 1, Marthalen

Donnerstag 20. Dezember 2018

Abendverkauf bei Monika & Thomas Ammann bis 21:00
Uhr mit Glühweinausschank

Bestellungen unter Tel. 079 484 29 64 (Thomas Ammann)

www.hoeneisen-gemuese.ch

(in letzter Minute...)

SENIORENNACHMITTAG

**PRO
SENECTUTE**

| Kanton Zürich

Raclette à Diskretion

Einladung zum traditionellem Raclette- Z'mittag.
Fruchtsalat und Kaffee zum Dessert, offeriert vom Frauenverein und
Pro Senectute Uhwiesen und Benken.

Musikalische Unterhaltung mit dä „**Ohrefäger**“.

- Wann: Dienstag, 27. November 2018
12.00 Uhr
Werkgebäude Uhwiesen
- Kosten: Für das Raclette verrechnen wir einen Unkostenbeitrag
von CHF. 10.00
- Ende: Der Seniorentreff, wird wie üblich gegen
ca. 16.00 zu Ende sein.
- Anmeldung: bis Freitag, 23. November
Tel. 052 319 29 36 / 079 742 60 62
oder schriftlich mit untenstehendem Talon an
Elvira Nägeli, Chüeweg 3, 8463 Benken

Wir freuen uns, auf Ihre Teilnahme und einem gemütlichen Nachmittag.

Freundliche Grüsse
Pro Senectute des Kantons Zürich
Ortsvertretung Benken

Elvira Nägeli

Anmeldung:
Seniorentreff Dienstag, 27. November 2018, 12.00 Uhr im Werkgebäude Uhwiesen

Name: Anzahl Personen:.....

Fahrdienst: Ja Nein

21. Benkener - Jassturnier



Auch im kommenden Jahr treffen wir uns wieder zum traditionellen Benkemer-Jass, zu dem alle Einwohner ab 18 Jahren herzlich eingeladen sind. Ich freue mich auf recht viele Teilnehmer.

Ort: Restaurant Baumgarten, Benken

Zeit: Freitag, 11. Januar 2019
Beginn 20.00 Uhr

Jassart: Einfacher zugeloster Partnerschieber, ohne Wys

Spieleinsatz: Fr. 10.00 wird am Spielabend eingezogen.

Anmeldung bis spätestens 5. Januar 2019 an

Ernst Nohl, Höfli 4, Benken ZH
Telefon Nr.: 052 319 16 33
E-Mail: nohl.benken@bluewin.ch

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon Privat: _____ E-Mail: _____

Ab 18.30 Uhr besteht die Möglichkeit, einen Imbiss einzunehmen:

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|-----|-------|
| <input type="checkbox"/> | Schnitzel paniert im Salatteller | Fr. | 24.50 |
| <input type="checkbox"/> | Schnitzel paniert mit Pommes-Frites | Fr. | 24.50 |
| <input type="checkbox"/> | Wurstsalat garniert | Fr. | 17.50 |
| <input type="checkbox"/> | Wurst- / Käsesalat einfach | Fr. | 14.50 |
| <input type="checkbox"/> | Rahmschnitzel mit Nudeln | Fr. | 24.50 |
| <input type="checkbox"/> | Traumschüblig mit Pommes-Frites | Fr. | 19.50 |
| <input type="checkbox"/> | Traumschüblig im Salatteller | Fr. | 19.50 |

Bitte zutreffendes ankreuzen!

Frauenverein Benken

Willkommen im Hotel-Rest. Baumgarten Benken

(Auch Nichtmitglieder und Familien herzlich willkommen)

„Zmittag - Treffpunkt für alli“

Donnerstag 13. Dezember

Liebe Benkemer, Freunde und Familien

(Schöne Spielecke für Kinder vorhanden)

(Auch für Kurzenschlossene und das alles ohne Anmeldung)

*Bald geht ein schönes Jahr zu Ende, schon steht Weihnachten vor der Tür, ein guter
Grund zum feiern und Zeit geniessen. Sich einmal verwöhnen lassen, bei einem
feinen Mittagessen in guter Gesellschaft !*



*Wir wünschen Euch allen von Herzen frohe Festtage, einen gesunden Rutsch
ins neue Jahr.*

*Auf bald und en guete mitenand,
das Baumgarten - Team sowie Eure Zmittag - Begleiterin
Brigitte Meister*

Abholfordienst und zurück Nr. 052 319 26 47



Förster: H. Langenegger
Im Grüt 1
8248 Uhwiesen

G + Fax: 052 / 659 11 55
Mobile: 079 / 426 90 59
E-Mail: forst.cholfirst@bluewin.ch

Waldbesitzer:.....

Brennholzbestellschein für Brennholz ab **Wald 2019**

Alles Holz stammt aus den Wäldern der Gemeinde Benken, Dachsen, Laufen-Uhwiesen und Trüllikon

| Holzart (frisch, ab Waldstrasse, 1 Meter) | Preis/Ster CHF | Menge Ster / Stk | Betrag CHF |
|---|-------------------|---------------------|---------------|
| Buche (Fagus silvatica) | 80.00 | | |
| Eiche (Quercus petraea) | 75.00 | | |
| Hartlaubholz (Esche, Fraxinus excelsor, Ahorn, Acer, Kirsche, etc.) | 70.00 | | |
| Nadelholz (Fichte, Picea abies, Föhre, Pinus selvestris, Lä, Dgl, Ta) | 65.00 | | |
| Buche lang (zum selber zersägen) | 45.00 | | |
| Eiche lang (zum selber zersägen) | 35.00 | | |
| Hartlaubholz (lang zum selber zersägen) | 30.00 | | |
| Nadelholz lang (zum selber zersägen) | 30.00 | | |
| Doldenholz Buche (zum selber aufrüsten) | 25.00 | | |
| Doldenholz Eiche, Lbh (zum selber aufrüsten) | 18.00 | | |
| Doldenholz Nadelholz (zum selber aufrüsten) | 12.00 | | |

Aufarbeitung

| | | | |
|---------------------------------|-------|--|--|
| 1 x gefräst (50 cm) | 25.00 | | |
| 1 x gefräst (50 cm) und spalten | 60.00 | | |
| 2 x gefräst (33 cm) | 30.00 | | |
| 2 x gefräst (33 cm) und spalten | 75.00 | | |
| 3 x gefräst (25 cm) | 35.00 | | |
| 3 x gefräst (25 cm) und spalten | 90.00 | | |

Lieferung (vor Haus gekippt)

| | Ja | Nein |
|----------------------|-------|------|
| Lieferung 1 Ster | 40.00 | |
| Lieferung 2 – 5 Ster | 60.00 | |
| Lieferung ab 6 Ster | 80.00 | |

(Preise gültig bis 31. Dezember 2019)

Total CHF

| | |
|--------------------------|--|
| Gewünschtes Lieferdatum: | |
| Bemerkungen: | |

| | | | |
|----------|--------------|------|--|
| Name: | Vorname: | | |
| Adresse: | PLZ: | Ort: | |
| Tel.: | Unterschrift | | |

Bestellungen: bis **31. Januar 2019** per Post, Fax oder Mail an Forstrevier Cholfirst

Jeden Abend wird jeweils ein neues Fenster eröffnet. Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit.

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner von Benken.

Jeden Abend wird jeweils ein neues Fenster eröffnet.

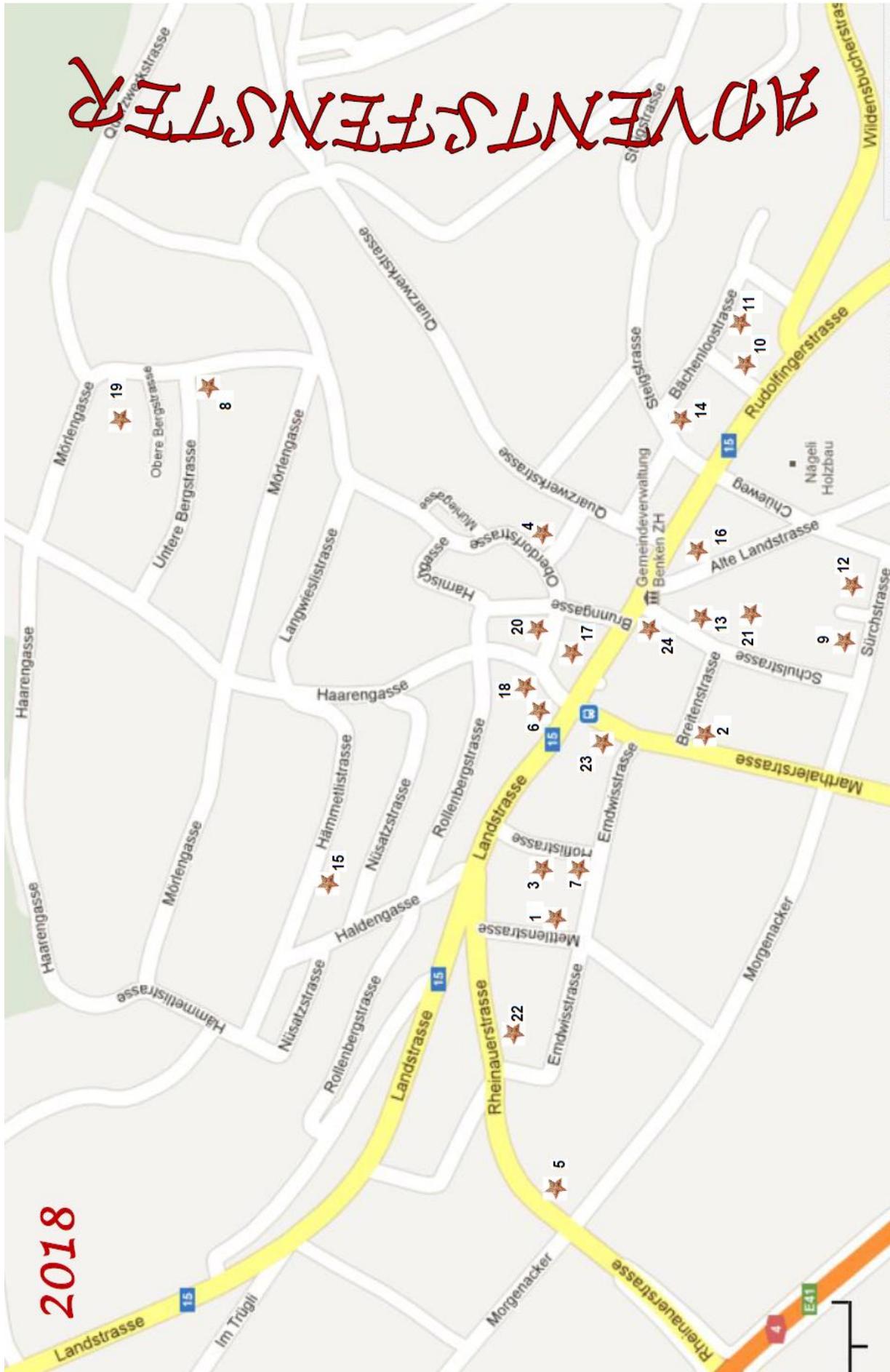


Adventsfenster 2018

| Tag | Name | Adresse | "offenes Haus" |
|-------------------|--|----------------------|-------------------|
| 1 Samstag | Brunold René & Martina | Mettlenstrasse 5 | 18.00 - 21.00 Uhr |
| 2 Sonntag | Guidi Elisabeth | Marthalerstrasse 5 | Nein |
| 3 Montag | Weiss Beverly | Höflistrasse 8 b | Nein |
| 4 Dienstag | Weingut Strasser | Oberdorfstrasse 10 | Nein |
| 5 Mittwoch | Fam. Salce Beatrice & Andrea | Rheinauerstrasse 19 | 18.00 - 20.00 Uhr |
| 6 Donnerstag | Frauenverein Vorstand | Leuen/ Dorfbrunnen | 17.00 - 18.00 Uhr |
| 7 Freitag | Fam. Hangartner Margrit & Werner | Höflistrasse 10 | 17.00 - 22.00 Uhr |
| 8 Samstag | Fam. Fischli Mica | unt. Bergstrasse 18 | 18.30 - 20.00 Uhr |
| 9 Sonntag | Ludescher Sandra & Zahnd Stefan | Sürchstrasse 1 | 17.00 - open End |
| 10 Montag | Fam. Bügel Andrea & Ulrich | Püntenweg 1 | 18.00 - 19.00 Uhr |
| 11 Dienstag | Fam. Schmid Corinne & Beat | Bächenloostrasse 12 | 17.00 - 18.00 Uhr |
| 12 Mittwoch | Quartier Sürch | Sürchstrasse 9 | 17.00 - 20.00 Uhr |
| 13 Donnerstag | Bibliothek | Schulstrasse 3 | 17.00 - 19.00 Uhr |
| 14 Freitag | Fam. Bindschedler/Schönwitz & Fam. Brunner | Bächenloostr. 2a & b | 17.00 - 18.00 Uhr |
| 15 Samstag | Fam. Bolli Andrea & Marco | Hämmetlistrasse 13 | 18.00 - 21.00 Uhr |
| 16 Sonntag | Restaurant Baumgarten | alte Landstrasse 3 | 17.00 - 20.00 Uhr |
| 17 Montag | Fam. Meister Susanna & Thomas | Brunngasse 5 | 18.00 - 21.00 Uhr |
| 18 Dienstag | S.&R. Studer-Schib u. Fam. K.& M.Haupt-Schib | Haarengasse 5 | 18.30 - 22.00 Uhr |
| 19 Mittwoch | Leu Julian & Elisa | Mörlengasse 20 b | 17.00 - 18.00 Uhr |
| 20 Donnerstag | Schenkel Barbara | am Platz | 18.00 - 20.00 Uhr |
| 21 Freitag | Schule | Schulhaus | 07.20 - 08.00 Uhr |
| 22 Samstag | Fam. Honegger Susanne & Herbert | Rheinauerstrasse 13 | 18.00 - open End |
| 23 Sonntag | Fam. Strasser Alexandra & Stefan | Marthalerstrasse 2 | 16.30 - 18.00 Uhr |
| 24 Montag | Fam. Wirthlin Yvonne & Stephan | Landstrasse 3 | 16.00 - 17.30 Uhr |



27 Donnerstag Frauenverein Rundgang ab Landstrasse 3 Beginn 17.00 Uhr



Fahrplanwechsel am 9. Dezember 2018 Gemeinde Benken



Ab dem 9. Dezember 2018 gilt der neue Fahrplan.
Das öV-Angebot wird vor allem im Raum Winterthur neu gestaltet.

Die wichtigsten Änderungen im Fahrplanangebot von PostAuto in Ihrer Gemeinde finden Sie nachfolgend aufgeführt.

Prüfen Sie Ihre Verbindungen bereits ab 15. November 2018 auf www.zvv.ch oder in der ZVV-Fahrplan-App.
Aktuelle Fahrplanauskünfte mit Echtzeitinformationen erhalten Sie auch auf folgenden Kanälen:
ZVV-Kundendienst: contact@zvv.ch oder Tel. 0848 988 988 (0.08 Fr./Min.)

PostAuto Schweiz AG, Region Zürich

| Linie | Name | Änderung |
|-------|------------------------|--|
| 630 | Schaffhausen–Marthalen | Die Fahrplanzeiten ändern örtlich im Minutenbereich. Neu wird in Marthalen ein Anschluss an die S12 von/nach Winterthur und Schaffhausen hergestellt. |

bei
VERDACHT
Tel. 117

**GEMEINSAM
GEGEN
EINBRECHER**

Ihre Polizei



Kanton Zürich
Bildungsdirektion

Zentrum Breitenstein

Wir beraten Familien, Jugendliche und Kinder sowie Erwachsene in schwierigen Lebenslagen oder mit Suchtproblemen. Vertraulich und kostenlos. Unsere Mütter- und Väterberaterinnen, Erziehungsberater/innen und Sozialarbeitende sind für Sie da.

Zentrum Breitenstein

Landstrasse 36 | 8450 Andelfingen
www.zentrum-breitenstein.ch

TERMINE

IMMER AKTUELL: VERANSTALTUNGSKALENDER UNTER WWW.BENKEN-ZH.CH

November

| | | |
|--------------------|---|----------|
| 23. Freitag | Kehrriechtabfuhr | |
| 24. Samstag | Degustation (Weingut Strasser) | |
| 25. Sonntag | Wahl- und Abstimmungssonntag Degustation (Weingut Strasser) | |
| 26. Montag | | Woche 48 |
| 27. Dienstag | Seniorenachmittag „Raclette“ (Pro Senectute) | |
| 28. Mittwoch | Kranzen, Gemeindesaal (Frauenverein) | |
| 29. Donnerstag | Adventshock, Gemeindesaal (Trachtengruppe Benken) | |
| 30. Freitag | Kehrriechtabfuhr Schlussabend (Feuerwehr) | |

Weihnachtsferien 22.12.2018 – 06.01.2019

Dezember

| | | |
|--------------------|---|----------|
| 1. Samstag | 01.-24.12.2018 Adventsfenster | |
| 2. Sonntag | | |
| 3. Montag | Gemeindeversammlung | Woche 49 |
| 4. Dienstag | Seniorenwanderung | |
| 5. Mittwoch | | |
| 6. Donnerstag | Volksmusik-Stubete, Rest. Baumgarten, ab 18.30 Uhr Metzgete, Rest. Baumgarten Chlaus, Dorfbrunnen (Frauenverein) | |
| 7. Freitag | Kehrriechtabfuhr Metzgete, Rest. Baumgarten | |
| 8. Samstag | Papiersammlung Sonderabfall-Sammlung, Werkhof, Dachsen , 8.30-12.00 Uhr Tätsch Ausstellung, MZR, 10.00 – 11.00 Uhr (Schule) | |
| 9. Sonntag | | |
| 10. Montag | Chlaushock (Frauenturnverein) | Woche 50 |
| 11. Dienstag | Seniorenachmittag „Weihnachtsfeier“ (Pro Senectute) | |
| 12. Mittwoch | | |
| 13. Donnerstag | Mittagstreff, Rest. Baumgarten (Frauenverein) Adventsapero (Bibliothek) Mütter- und Väterberatung, Marthalen | |
| 14. Freitag | Kehrriechtabfuhr | |
| 15. Samstag | Christbaumverkauf, 10.00 Uhr Degustation (Heidi Steinmann) | |
| 16. Sonntag | Degustation (Heidi Steinmann) | |
| 17. Montag | | Woche 51 |
| 18. Dienstag | | |
| 19. Mittwoch | | |
| 20. Donnerstag | Frauenkafi, Rest. Baumgarten (Frauenverein) | |
| 21. Freitag | Kehrriechtabfuhr | |

| | | |
|----------------|--|----------|
| 22. Samstag | Gemeindeverwaltung geschlossen vom 22.12.2018 bis 02.01.2019 Degustation (Heidi Steinmann) | |
| 23. Sonntag | Kinderweihnacht (Kirchgemeinde) Degustation (Heidi Steinmann) | |
| 24. Montag | Heiligabend | Woche 52 |
| 25. Dienstag | Weihnachten | |
| 26. Mittwoch | | |
| 27. Donnerstag | | |
| 28. Freitag | Kehrrichtabfuhr | |
| 29. Samstag | Degustation (Heidi Steinmann) | |
| 30. Sonntag | | |
| 31. Montag | Silvester | Woche 1 |

Neue Selbsthilfegruppen:

Burnout

Burnout ist ein psychischer und physischer Erschöpfungszustand, der nach einer längeren beruflichen oder privaten Belastungsphase auftritt. Die Erschöpfung wird durch körperliche Beschwerden und psychische Krankheiten wie Depression oder Angststörung begleitet. Der Genesungsweg ist oft langsam und erfordert professionelle Begleitung. Es kann entlastend und nützlich sein, sich in dieser Zeit auch mit anderen Betroffenen auszutauschen und drängende Fragen miteinander zu besprechen:

- Welche Faktoren haben zur Überlastung geführt?
- Wie finde ich wieder aus der Krankheit heraus?
- Wie gehe ich mit Case Management, Versicherungen, Arbeitgeber um?
- Kann ich an meinen Arbeitsplatz zurückkehren?
- Welche Therapien tun mir gut?
- Wie kann ich die Reaktionen gesunder Menschen verstehen?
- Und wie bleibe ich langfristig gesund?

THEIL
DAS
LEBEN
KOPF?

DU BIST
NICHT ALLEIN.

Hochsensibel und jung

Fühlst du dich irgendwie „anders“? Fremd in der Gesellschaft? Ungehört und missverstanden? Wird dir alles schnell zu viel und du brauchst deinen Rückzug? Isolierst du dich manchmal sogar? Du bist nicht allein damit. Möchtest du dein Anderssein als Stärke wahrnehmen und dich auf die positiven Aspekte deines Wesenszuges konzentrieren? Dann bist du in der Gruppe «Hochsensibilität» genau richtig. Hier findest du Gleichgesinnte, die dir verständnisvoll begegnen und aufzeigen, dass du gut bist, so wie du bist. Im geschützten Rahmen des SelbsthilfeZentrums in Winterthur begegnest du jungen Menschen, die mit denselben Problemen kämpfen wie du. Hier tauschen wir uns aus und lernen gemeinsam, mit unseren Schwierigkeiten umzugehen.

Weitere Gruppen im Aufbau

Adoption (erwachsene Adoptierte), **Adoptiveltern** von erwachsenen Kindern, **Arbeitslose junge Menschen**, **Besuchsrecht nach häuslicher Gewalt** (Mütter), **Depression** (Betroffene), **Häusliche Gewalt** (betroffene Frauen), **Herzenswünsche realisieren** (Frauen und Männer), **Hochsensibilität** (Betroffene), **Inkontinenz** (Betroffene), **selektiver Mutismus und extreme Schüchternheit** (Eltern), **Zwangsstörungen** (Betroffene)

Kontakt und weitere Informationen zu diesen und rund 80 weiteren Gruppen:

SelbsthilfeZentrum Region Winterthur, 052 213 80 60 / info@selbsthilfe-winterthur.ch / www.selbsthilfe-winterthur.ch

Impressum:

Herausgeberin: Gemeinde Benken

Artikel an: Gemeindeverwaltung, Landstrasse 1, 8463 Benken, Tel: 052 319 11 80, Fax: 052 319 20 23

E-Mail: sandro.stoll@benken-zh.ch

Einsendeschluss für die nächste Ausgabe: 10. Januar 2019; Das Mitteilungsblatt erscheint jeweils ca. 1 Woche nach Redaktionsschluss. Beiträge als Word- oder PDF-Dokument einsenden.

Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung von eingesandten Beiträgen. Für Fehler wird nicht gehaftet, es erfolgen auch keine Korrekturen.

Redaktion: Sandro Stoll, Gemeindeschreiber

Druck: Printimo AG, Winterthur