

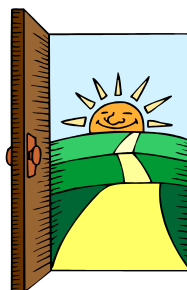
# Ökumenischer Morgentreff Staufen/Schafisheim

Mit dem neuen Programm 2018/2019 heissen wir Sie bei Kaffee, Tee und Zopf herzlich willkommen.

Nach einem interessanten Vortrag bleibt genügend Zeit, um Fragen und Gedanken auszutauschen.  
Wir freuen uns darauf, Sie an unseren Anlässen zu begrüssen.

Das Team:

Susi Gautschi, Staufen  
Anita Kury, Staufen  
Elsbeth Martin, Schafisheim



Haben Sie eine Idee für einen Morgentreff-Vortrag?  
Anregungen nimmt Susi Gautschi gerne entgegen.  
Tel. 062 891 36 18, E-Mail: susi.gautschi@bluewin.ch

Unkostenbeitrag: Fr. 5.--

## Programm

Mittwoch,  
14. November 2018  
Zopfhuus Staufen  
9-11 Uhr

**Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Einführung in Qigong**  
Möchten Sie sich wappnen für die kommende Erkältungssaison?  
Sie erfahren, wie Sie sich aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin vor Erkältungskrankheiten schützen können und erhalten so einen kleinen Einblick in dieses Medizinsystem. Der Theorieteil wird mit einfachen Qigong-Übungen für die Lungen ergänzt. Kommen Sie in bequemer Kleidung, die Sie nicht in der Bewegung einschränkt.  
**Patricia Anwander**, dipl. Naturheilpraktikerin TCM, Zürich  
([www.chinesischeheilkunst.ch](http://www.chinesischeheilkunst.ch))

Mittwoch,  
12. Dezember 2018  
Schlössli Schafisheim  
9-11 Uhr

**„Wo hesch gschaffet?“ - Die Firmen unserer Region im 19./20. Jh.**  
Die Mühlen, insbesondere diejenigen zwischen Hallwilersee und Aare, dienten als Vorläufer der Industrialisierung und läuteten gleichzeitig den grossen gesellschaftlichen Umbruch im 19. Jahrhundert ein.  
Wir erfahren etwas über die populären Industriebetriebe der Region und über deren Geschichte und Bedeutung.  
**Werner Hausmann**, Staufen

Mittwoch,  
16. Januar 2019  
Zopfhuus Staufen  
9-11 Uhr

**Erwachsene Kinder - alte Eltern - Erwartungen, Enttäuschungen, Hoffnungen**  
Die Beziehungen zwischen erwachsenen Kindern und ihren betagten Eltern sind mit zunehmendem Alter und steigender Abhängigkeit ganz neuen Herausforderungen ausgesetzt. Oft lasten auf beiden Generationen Erwartungen und Hoffnungen, die sich nur schwer oder gar nicht erfüllen lassen. In guter Beziehung bis zuletzt ist unser aller Wunsch - wie können wir das erreichen?  
**Dr. Bettina Ugolini**, Gerontopsychologin, Universität Zürich

Mittwoch,  
13. Februar 2019  
Schlössli Schafisheim  
9-11 Uhr

**Sinnvolle Ernährung mit 40, 50, 60 Jahren plus**  
Wir machen uns Gedanken über eine sinnvolle Ernährung. Wo stehe ich? Was kann ich noch optimieren? Verschiedene Veränderungen im Körper werden durch optimale Ernährung positiv unterstützt, z.B. Hormonumstellung, rheumatische Anzeichen, Herz- und Kreislaufbeschwerden.  
**Ida Hohermuth**, Drogistin, refo-Ernährungsberaterin, Nussbaumen

Mittwoch,  
13. März 2019  
vormittags  
**nur mit Anmeldung**

**Besuch des Stroh museums im Park, Wohlen**  
Man(n) trägt Hut, aber nicht nur. Besuchen Sie mit uns das Stroh museum.  
Auf einer Führung erhalten Sie Einblick in die Kunst des Strohflechtens.  
Treffpunkt: Zopfhuus Staufen ([www.strohmuseum.ch](http://www.strohmuseum.ch))