

Region

DO 29. Sept

Bülach

Dem Handy auf der Spur – Rohstoffe – Produktion – und dann?

Vortrag
Präsentation und Podiumsgespräch mit Fachpersonen, Moderation: Anna Katharina Vokinger, anschl. Apéro, Fair Trade Town Bülach. Kath. Pfarreizentrum | Saal, Scheuchzerstr. 1 19 Uhr

Gymnastik 66plus für Frauen und Männer

Sport
Ref. Kirchengemeindehaus, Grampenweg 5 16.30–17.20 Uhr

Computeria Regio Bülach

PC-Support
Hilfe rund um den Computer, Handys, Internet, Programme, Social Media, Fotobearbeitung etc. Bistro Soligänter, Soligänterstr. 30 16–18 Uhr

Offene Türen

Kultur
Anlässl. der derzeitigen Sonderausstellung «Führwehr Bülli». Stützpunktfeuerwehr, Allmendstr. 4a 19–22 Uhr

Eglisau

Una conca incantata

Ausstellung/Galerie
Druckgrafiken von Rosina Kuhn, bis 1. Oktober. Galerie am Platz, Obergass 23 9–21 Uhr

Glattfelden

Bildergespräche: Landschaftlich, figürlich und ungegenständlich

Ausstellung/Galerie
Werke in Acryl und Mischtechnik von Erich Steinmann, bis 2. Oktober. Gottfried Keller Zentrum (GKZ), Gottfried-Keller-Str. 8 9–11.30 und 14–17 Uhr

Kloten

Qi-Gong

Stadtsparkwiese, Petergasse 19 12–12.45 Uhr



Steiner & Madlaina

Do, 29. Sept · 20 Uhr · Konzert/Pop · Kaufleuten, Pelikanplatz · Zürich
Steiner & Madlaina, das sind Nora und Madlaina, kennen sich seit ihren Schultagen in ihrer Heimat Zürich – und genau das ist es, was man bei jeder Performance spürt. Zudem stehen sie seit Teenagertagen auf Bühnen und seit ein paar Jahren auch immer wieder im Studio. Ihr Debütalbum «Cheers» kam 2018 und mischte überwiegend deutsche Lieder mit einer Handvoll englischer und dem wundervollen «Herz vorus id Wand» auf Schwyzerdütsch. Auf ihrem zweiten Album «Wünsch mir Glück» hat das Duo nun seine Sprache in Sound, Haltung und Wort gefunden.

Biketreff

Geführte Tour mit Christian Trafelet. Stadtparkwiese, Petergasse 19 18.30–20 Uhr

FR 30. Sept

Bachenbülach

Ein Satz zu viel!

Theater/Komödie
Kammerspiele Seeb, Zürichstr. 16 20 Uhr

Bülach

Two & The Sun

Konzert/Rock/Indie-Folk
Kantine, Solistr. 3 20 Uhr

Dielsdorf

«Nüüt» was im Läbe wichtig isch

Theater
Regie: Mirca Dalla Piazza Popp. Ab 12 Jahren. Teatro Dalla Piazza, Schulstr. 6 20 Uhr

80's Party

Party/Pop/80s Disco
Silvercube Lounge & Hardrock Lounge, Ruchwiesenstr. 5 20 Uhr

Eglisau

Una conca incantata

Ausstellung/Galerie
Druckgrafiken von Rosina Kuhn, bis 1. Oktober. Galerie am Platz, Obergass 23 9–21 Uhr

Wochenmarkt

Gastro bis 22 Uhr. Untergass 16–19.30 Uhr

Glattfelden

Bildergespräche: Landschaftlich, figürlich und ungegenständlich

Ausstellung/Galerie
Gottfried Keller Zentrum (GKZ), Gottfried-Keller-Str. 8 9–11.30 und 14–17 Uhr

Hochfelden

Wie gewonnen, so zerronnen

Amateurtheater/Lustspiel
Schulhaus Wisacher, Schulhausstr. 12 20 Uhr



Valeria Heintges – Zwischen Zwingli und Zukunft

Do, 29. Sept · 19.30 Uhr · Lesung/Buchpremiere · Kulturhaus Helferei, Kirchgasse 13 · Zürich

Valeria Heintges zeichnet in ihrem Buch den Weg der Helferei in der Zürcher Altstadt vom Priesterhaus zu einer der ersten offenen multifunktionalen Einrichtungen Europas nach. Einst waren es Diakone, heute sind es Künstler:innen, die im Haus ihre Arbeit ausrichten. Seit Martin Wigger dieses Kulturhaus leitet, gibt es auch sehr viel Theater zu sehen. Über die unterschiedlichen Profile des Hauses und vor allem über das neue Buch unterhalten sich die Autorin, Martin Wigger und Ulrich Gerster (Kunsthistoriker).

Kloten

Vanja Sky

Konzert/Blues-Rock
Bücheler-Hus, Dorfstr. 47 20 Uhr

Niederweningen

Frau Müller muss weg!

Theater/Mundart
Von Lutz Hübner, Regie: Brigitte Schmidlin. MZH Schulhaus Schmittemwis, Alte Stationsstr. 5 20 Uhr

Regensberg

Klang & Wort am Freitagabend

Agape (gr. Liebe) – Liebesmahl mit Teillete. Ref. Kirche Regensberg, Oberburg 19 18.15 Uhr

Rorbas-Freienstein

Die Knoedel

Konzert/Volksmusik
Transalpiner Wohlklang. Café Rorboz, Kirchgasse 7 20–22 Uhr

Rümlang

Geschichtenstunde

Lesung
Für Eltern und Kinder von 3 bis 5 Jahren. Gemeinde-Bibliothek, Oberdorfstr. 5 9.30–10 Uhr

Für Veranstalter

Bitte tragen Sie Ihre Veranstaltungen so früh wie möglich neu unter eventbooster.ch ein. Beachten Sie, dass es bis zu einer Woche dauern kann, bis sie in der Zeitung erscheinen.

Für Besucher

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter agenda.zuonline.ch, konsultieren Sie aber bitte zusätzlich die Webseite des Veranstalters.

★ Veranstaltungen mit* wurden via [@eventbooster*](https://eventbooster.ch) gebucht. Weitere Informationen zu Eventpromotionen auf eventbooster.ch

©eventbooster*AG

ANZEIGE

MARKTPLATZ

Ist Verjüngung möglich oder bloss ein Traum?



Jugendliche Vitalität und Wohlbefinden wiedererlangen: BB Antiaging Dübendorf unterstützt Sie dabei mit fundierten Body-Analysen und wirkungsvollen, nachhaltigen Behandlungen.

Wie wir aussehen und wie wir sind, ist in unseren Erbanlagen (DNA) gespeichert. Dies ist wissenschaftlich belegt und soweit unbestritten. Auch unseren Alterungsprozess steuern die Gene zu einem grossen Teil. Aber glücklicherweise nicht ausschliesslich.

Wir können das Älterwerden mit unserem Verhalten positiv beeinflussen, ja sogar deutlich verlangsamen. Dafür müssen wir aber unsere erblichen Voraussetzungen kennen. Ein DNA-Test liefert die nötigen Informationen über unseren Stoffwechsel. Solche DNA-Speicheltests und die Analyse der Resultate bietet BB Antiaging Dübendorf für alle Interessierten an.

Heimtückische Entzündungen

Nebst den genetischen Voraussetzungen kennt man aber auch eine ganze Reihe von Risikofaktoren, die negative Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Vitalität haben. Nebst den bekannten

wie Stress, zu wenig Schlaf oder Rauchen und Alkohol führen auch die kaum bekannten – weil stillen – Entzündungen dazu, dass wir uns müde, unwohl und «kalt» fühlen. Diese Entzündungen sind heimtückisch. Denn sie verursachen keine akuten Beschwerden oder Schmerzen. Aber unser Immunsystem ist permanent mit deren Bekämpfung beschäftigt. Damit ist es überlastet und nicht mehr in der Lage, seine eigentliche Aufgabe zu erfüllen: Bakterien, Viren, Schadstoffe oder Pilze zu bekämpfen und aus dem Körper zu entfernen.

Aufgepasste auf gewisse Lebensmitteln

Aus unserer langjährigen Erfahrung im Bereich Antiaging und der Zusammenarbeit mit medizinischen Fachpersonen wissen wir, dass diese ständigen Entzündungen durch Nahrungsmittel ausgelöst werden und eine Veränderung des Stoffwechsels zur Folge haben. Dies kann zu einem Ungleichgewicht

im Fett- und Kohlehydratstoffwechsel führen und eine Gewichtszunahme verursachen. Mit dem vorübergehenden Weglassen von kritischen Lebensmitteln wird das Gleichgewicht wiederhergestellt. Fazit: Wer seine Vitalität erhalten, sein Wohlbefinden steigern sowie allenfalls Gewicht reduzieren will, sollte darauf achten, dass keine Entzündungen diesen Prozess behindern. Dazu führen wir bei BB Antiaging eine Analyse Ihres individuellen Foodprints durch und finden so heraus, welche Lebensmittel Entzündungen verursachen und vorübergehend weggelassen werden sollten. Bei der Umsetzung beraten und begleiten wir Sie ganz persönlich. (pd)

BB-ANTIAGING
Body & Beauty Center
Rosenstrasse 13
8600 Dübendorf
Tel. 043 355 07 07
info@bb-antiaging.ch
bb-antiaging.ch

Schlafkultur – alles was man für den perfekten Schlaf braucht

Möbel Ferrari lädt bis Mitte November, zu den traditionellen Schlafwochen nach Hinwil ein.

Die notwendige Regeneration des Körpers ist nur dann möglich, wenn er während des Schlafens an allen kritischen Stellen des Körpers durch den jeweils richtigen Druck gestützt wird. Der Druck soll aber nur indirekt spürbar sein, damit der Komfort der Matratze zum Tragen kommt. Genau diese Wechselwirkung von flexibler Stützkraft und angenehmem Liegekomfort macht ein Bettssystem gesundheitsfördernd.

Matratzenwahl von grosser Bedeutung

Immer mehr Studien belegen, wie wichtig ein guter Schlaf für den Alltag ist. Grund genug, bei Matratze und dem passenden Zubehör, nur auf beste Qualität zu setzen. Besonders für Personen mit Schlaf- und Rückenproblemen ist die Wahl der richtigen Matratze und Untermatratze von grosser Bedeutung. Während den traditionellen Schlafwochen, werden bei Möbel Ferrari ganzheitliche Beratungen sowie Informationen und Tipps für den erholsamen Schlaf angeboten. René Ferrari, Inhaber von Möbel Ferrari ergänzt: «Das Detail entscheidet: Für den optimalen Schlafkomfort ist nicht nur die Matratzenhülle mit ihren Materialien entscheidend, sondern vor allem auch der Matratzenkern. Dieser bietet in den verschiedenen Körperzonen die bestmögliche Stützung und Druckentlastung für den gesunden Schlaf, deshalb gibt es Matratzen mit bis zu 4 verschiedenen Härtegraden. Da der Liegekomfort jedoch sehr indi-



Möbel Ferrari hat das passende Matratzen-Set für jeden im Angebot. (pd)

viduell wahrgenommen wird, sollte die Entscheidung für ein spezifisches Modell erst nach ausgiebigem Probeliegen gefällt werden».

Rabatt und Gratis-Lieferung

Neben einer kompetenten Matratzenberatung bietet Möbel Ferrari während den Schlafwochen stolze 20% auf Matratzen und Untermatratzen aus dem Lagersortiment, hinzu kommt eine GRATIS-Lieferung in der Region und entsorgt gleich auch noch GRATIS die zu ersetzenden Matratzen oder Einlegerahmen, im Umfang des Neukaufes. Die Ausstellung ist von Montag bis Freitag von 9 bis 20 Uhr

und am Samstag von 9 bis 18 Uhr durchgehend geöffnet. Viele Gratis Parkplätze stehen zur Verfügung. Sämtliche Angebote sind auch auf der Homepage zu finden: www.moebel-ferrari.ch (pd)

Möbel Ferrari
Wässerstrasse 28
8340 Hinwil
www.moebel-ferrari.ch
Öffnungszeiten
Mo bis Fr, 09.00 – 20.00 Uhr
Sa, 09.00 – 18.00 Uhr