

Auf ein Neu

Alis Fotos an der «Kunstschaffen Glarus 2020»

Am 12. Dezember eröffnet die Ausstellung «Kunstschaffen Glarus 2020» im Kunsthaus Glarus. Zu sehen sind unterschiedliche Werke von Künstler*innen mit Bezug zum Kanton. Einer von ihnen ist Ali, der seit diesem Sommer in Glarus lebt. Zuvor war er im Bundesasylzentrum Zürich untergebracht. Ali wird in Kürze 18 Jahre alt. Vor rund zwei Jahren hat er in Griechenland den Zugang zur Fotografie gefunden. Damals lernte er eine Künstlerin kennen, bei der er etwa ein Jahr lang einen Kurs in Fotografie besuchte. Während jener Zeit beteiligte er sich erstmals an einer Ausstellung, er hat das Thema «Freiheit» gewählt. Diesen Sommer war er zudem an einer Gruppenausstellung im Begegnungsraum des Gemeinschaftszentrums Wipkingen am Standort BAZ vertreten. «Foto-



grafie bietet mir eine Möglichkeit, meine Ideen und Gedanken ohne Worte auszudrücken», so Ali. «Die Bilder entstehen meist zuerst in meinem Kopf. Danach finde ich draussen die Umgebung, in der ich mein Motiv umsetzen kann.» Die Ausstellung dauert bis Ende Januar 2021.

<https://kunsthausglarus.ch/de/ausstellungen/jahresprogramm/kunstschaffen-glarus-2020>

Jenny Bolliger,
Quartierarbeit BAZ

Afghanisches Heissgetränk: Safran-Tee

«Glücklich mache der Tee, halte warm und sei schmerzlindernd», das erzählt uns Zaher, ein Besucher und Freiwilliger im Begegnungsraum BAZ.

Schon oft konnten wir beobachten, wie Menschen aus Afghanistan und Iran das kostbare Gewürz in ihre Teetasse tun. Pur, mit Grün- oder Schwarztee gemischt ist es ein besonderer Genuss und erinnert die Menschen an ihre Heimat. «Man male den Safran fein – zwei bis drei Safranfäden – gebe das Pulver in eine Tasse mit kochendem Wasser und lasse das Ganze sieben Minuten ziehen. Wer möchte, kann den Safran mit Honig, Ingwer oder auch Zitrone geniessen.» Und wer den Tee in Gesellschaft kosten will, der komme zu den offenen Treffzeiten im Begegnungsraum vorbei. Wir haben



auch über die Festtage geöffnet und begrüßen Sie gerne mit einer Tasse Safran-Tee, direkt aus Afghanistan importiert. <https://gz-zh.ch/gz-wipkingen/bei-uns/standort-baz/>

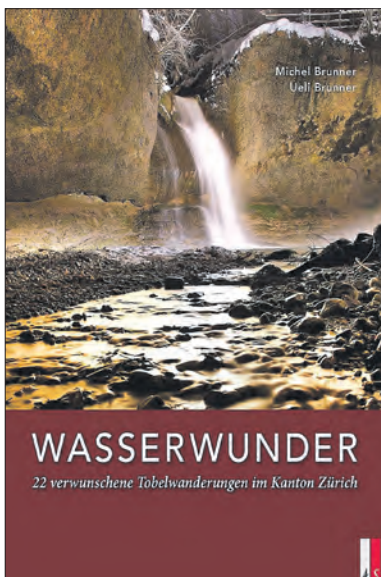
Jenny Bolliger,
Quartierarbeit BAZ

Buchtipps: «Wasserwunder»

Bei Lesungen vom **netzwerk8037** lernen sich Bücher- und Literaturbegeisterte kennen. Aus diesen Kontakten ist unser Buchtipps für Sie entstanden.

«Wasserwunder – 22 verwunschene Tobelwanderungen im Kanton Zürich». Wunderschön bebildert und interessant beschrieben.

Das **netzwerk8037** organisiert Anlässe für Wipkingen: «A Tavola», «Bar&FilmAb», «Bar&Spiele», Lesungen. Immer kommt Neues dazu. Heidi Ulfig ist Schauspielerin und liest einmal pro Monat Geschichten, Erzählungen oder Kurzkrimis. Treue Gäste dieser Lesungen sind Michel und Theres Brunner. Sie lieben es, zuzuhören, wenn aus einem «analogen Buch» vorgelesen wird. In den spannenden Gesprächen nach den Lesungen haben wir erfahren, dass Michel selbst Bücher schreibt. Sein Buch «Wasserwunder» zeigt nebst bekannten Tobeln viele Kleinschluchten rund um Zürich. Der Buchtipps vom netz-



werk8037 ist also von einem Autor aus Wipkingen. Das Buch kann an der nächsten **netzwerk8037**-Lesung am 15. Januar 2021 angeschaut oder ausgeliehen werden. Informationen: www.gz-zh.ch/gz-wipkingen/ unter **netzwerk8037**

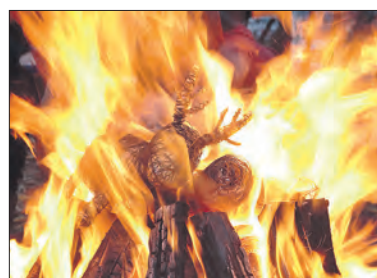
Ursula Marx, Quartierarbeit

Winteratelier dihei: Anleitung Feuerdrahtfiguren



1. Denk dir eine winterliche Figur aus. Forme sie aus zerknülltem Zeitungspapier und fixiere alles mit Malerklebband.

2. Umwickle deine Figur mit Blumendraht. Damit sie stabil wird, muss der Draht über möglichst viele Richtungen gehen.



3. Im Feuer verbrennt die Innenform aus Papier.



4. Die fertige Figur kannst du mit farbigem Draht, Perlen oder kleinen LED-Lichtern verzieren. Anna Graber, Bildung/Gestalten

es im 2021

Rezept Sablés glutenfrei

250 g Butter, weich

120 g Zucker

2 TL Vanillezucker

1 Prise Salz

1½ EL Milch

Alle Zutaten schaumig rühren.

350 g Mehl, glutenfrei

50 g Kakaopulver

Kurz unter die Buttermasse rühren. Zu einem Teig zusammenfügen. Teig zu einer Rolle formen. Rolle in Folie verpacken und eine Stunde kühl stellen.

Rolle in 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden.

Auf Blech mit Backpapier legen.



In der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens 10 bis 15 Minuten backen, auskühlen lassen.

En Guete! Die glutenfreien Guetzli werden im GZ-Kafi frisch zubereitet und täglich angeboten. ■

Silvia Stiefel, Gastronomie

Die Schulterbrücke

Die Schulterbrücke, oder Setu Bandhasana, ermöglicht intensives, bewusstes Durchatmen und hilft damit, Stress zu reduzieren. Die dynamische Variante ist ein Jungbrunnen für deine Wirbelsäule. Jeder einzelne Wirbel wird in die Bewegung einbezogen. Die Schulterbrücke ist eine Rückbeuge aus der Rückenlage. Die Beine sind dabei angebeugt und die Füße hüftgelenkbreit und parallel aufgestellt. Die Arme ruhen neben dem Körper. Kontrahiere am Ende eines Ausatmens leicht den Beckenboden. Einatmung: Gesäss und Oberkörper anheben, beginnend aus der Lendenwirbelsäule bis hoch zur Brustwirbelsäule. Führe, wenn du möchtest, gleichzeitig die Arme über oben nach hinten in die Verlängerung des Körpers. Ausatmung: Oberkörper und Gesäss wieder sinken lassen



und Wirbel für Wirbel auf dem Boden ablegen. Sobald das Becken aufliegt, führe die Arme zurück neben den Körper.

Wiederhole diese Bewegung einige Male und synchronisiere Atem und Bewegung.

Setu Bandhasana hilft zur Ganzheit zu kommen. Brücken überwinden Klüfte und schaffen Verbindungen in unserem Leben. ■

*Daniela Fürst,
Hata-Yoga-Lehrerin
im GZ Wipkingen*

Contigo (Luis Cernuda)

¿Mi tierra?

Mi tierra eres tú.

¿Mi gente?

Mi gente eres tú.

*El destierro y la muerte
para mí están adonde
no estás tú.*

¿Y mi vida?

*Dime, mi vida,
¿qué es, si no eres tú?*



Luis Cernuda fue un destacado poeta español que emigró a Gran Bretaña, Estados Unidos, y finalmente a México en tiempos de la guerra civil española. Su poesía es intimista, y sigue las directrices métricas innovadoras de la Generación del 27, de la cual forma parte, si bien sus ideas son algo diferentes a la tendencia del grupo. Llamó a su obra completa La realidad y el deseo, expresando

do la disociación entre el mundo en el que vive y sus pasiones. ■
*Victor Vasquez,
Spanischlehrer im GZ Wipkingen*

Eine schöne Weihnachtszeit und auf bald wieder!



Mit einigen kleinen und kunterbunten Geschenken aus dem aktuellen GZ-Geschehen verabschieden wir uns von Ihnen kurz vor Jahresende und heissen Sie auch gleich willkommen im nächsten Jahr.

GZ sind Begegnungszentren, Orte der Beteiligung, Horte vielfältigster Ideen, Pläne und Unternehmungen. Ausgeklügelte Schutzkonzepte stellen derzeit sicher, dass sie trotz der Corona-Pandemie ihre wichtigste Aufgabe wahrnehmen können: einen Beitrag zu leisten für eine lebenswerte Stadt. ■

*Wir freuen uns auf Sie.
Herzlich, Team GZ Wipkingen*

gz-zh.ch/gz-wipkingen/

Aktuelle Informationen für alle Generationen zu Veranstaltungen und Kursen, über das Kafi Tintefisch, Mitmachmöglichkeiten, mietbare Räume, Quartierinfos und über die Stiftung Zürcher Gemeinschaftszentren mit all ihren GZs und deren Angeboten.

[instagram.com/gz_wipkingen](https://www.instagram.com/gz_wipkingen)

Lebendige Eindrücke über das «GZ-Leben», Einblicke in einzelne Angebote und das ganze «Drumherum».

Redaktionelle Beiträge von

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

gzwipkingen

Breitensteinstrasse 19a
Telefon 044 276 82 80
8037 Zürich
E-Mail: karl-guyer@gz-zh.ch
www.gz-zh.ch