

Alles für den Schulstart – massiv reduzierte Preise



Beindruckende Vielfalt – für jeden Geschmack das Passende. (pd)

DIELSDORF. Die schweizweit grösste Auswahl an Kindergartenäschli, Schülertheks und Schulrucksäcken erwartet die Kunden am www.thektag.ch der Papeterie Vögeli AG in Dielsdorf.

Entsprechend der Währungssituation hat die Papeterie Vögeli ab sofort und am Thektag die Preise massiv reduziert – ausserdem

erhält jedes Kind beim Kauf eines Schultheks gratis ein 12er-Farbstiftset (jeder Farbstift mit Namen graviert). Diese Aktion gilt nicht für Rucksäcke und Kindergartenäschli. Am Wochenende vom 14. und 15. März steigt wieder eine riesige ThekParty (über 3500 Besucher im vergangenen Jahr) in der Mehrzweckhalle Früebli in Dielsdorf. Auch dieses Jahr werden viele Neu-

heiten und Altbewährtes präsentiert. Die Kunden sind eingeladen, sich vom freundlichen und kompetenten Fachpersonal der Papeterie Vögeli AG in Ergonomie der Produkte beraten zu lassen.

An diesem Event finden sich alle wichtigen Marken des Schweizer Marktes und einige Exklusivitäten, welche aus verschiedenen Ländern direkt importiert werden. Neu im Sortiment werden die Marken «Qubo» und «OneTwo» angeboten. Die kleineren Kinder haben die Wahl aus vielen Kindergartenäschli oder kleinen Rucksäcken. Trendige Rucksackneheiten für Jugendliche und Erwachsene präsentieren die Marken «Dakine», «Racoon», «Deuter», «Coozoo» und «Satch». Übrigens hält die Papeterie Vögeli AG an der Wehntalerstrasse 44 das ganze Jahr über eine grosse Auswahl bereit und unterstützt die Kunden auch im Servicebereich, wie beispielsweise bei Reparaturen oder Garantieleistungen. Wie üblich bietet die Firma Augenoptiker Ulmer aus Dielsdorf einen Gratis-Sehtest sowie eine kleine Überraschung für die Kinder an. Jedes Jahr werden bei einigen Schulanfängern Sehprobleme erfasst, und durch deren Behebung wird der Eintritt in die Schule erleichtert. Die Parkplätze sind mit den Verkehrsschildern «P Mehrzweckhalle» ausgeschildert und liegen ungefähr 100 Meter unterhalb der Mehrzweckhalle Früebli Richtung Bahnhof. (pd/bb)

Infos: Telefon 044 853 09 75, www.thektag.ch, www.papeterie-voegeli.ch.



Daniela Lohner Ammann und Hans Ammann freuen sich, dass die Gäste ihre Reisen ab sofort im neuen, komfortablen Car noch mehr geniessen können. (pd)

Ammann-Erlebnisreisen – das Besondere

NEERACH. Am 28. Februar wurde der neue Car mit einem Fest auf dem Gelände von Hugi's Fahrschule in Regensdorf eingeweiht. Ein besonderes Reisekonzept erwartet die Gäste.

Das letzten Herbst von Hans Ammann und seiner Frau Daniela Lohner Ammann gegründete Reiseunternehmen spricht mit seinen Reisen verschiedene Interessengruppen an. Hans und Daniela legen sehr viel Wert auf Sicherheit und einen ganz persönlichen Service. Weil Daniela sich während der Reisen mit Leidenschaft um das Wohl der Gäste und alles Organisatorische kümmert, kann sich Hans ausschliesslich auf das Fahren konzentrieren. «Wir haben grossen Spass daran, mit unserer Kundschaft unterwegs zu sein. Die positiven Rückmeldungen unserer Kunden bestätigen die Richtigkeit unseres Konzepts», fügt Hans an. Die Reise «Bei Freunden im Tessin» ist neu im Angebot. Es ist eine exklusive Reise für jeden, der die Topwinzer im Tessin kennen lernen will, kombiniert mit

einem Galadinner mit Weinbegleitung in einem Ein-Stern-Michelin-Restaurant und verschiedenen kulturellen Highlights. Urs Mäder, in der Presse schon als «Tessiner Weinpapst» zitiert, begleitet die Reise höchstpersönlich (20. bis 22. April und 1. bis 3. Juni). Aber auch andere Regionen wie Gardasee mit Verona und Venedig (18. bis 20. Juni) oder der Besuch der Welt-Expo 2015 in Mailand (29. bis 31. Mai / 1. bis 3. Juli) sowie Fahrten zu verschiedenen Country-Festivals (Interlaken vom 27. bis 28. Juni und Konstanz vom 28. bis 29. November) verdeutlichen die breite Palette des Angebotes von Ammann-Erlebnisreisen. Auch die Singlereisen, bei denen Hans und Daniela Personen ohne Partner/in die Gelegenheit bieten, auf einer Wochenendfahrt andere Gleichgesinnte kennen zu lernen, ist in Kooperation mit der Tanznacht 40 gut angelaufen. Ein Angebot, das in dieser Form auf dem Markt einzigartig ist. (pd)

Infos und Buchungen: Telefon 043 444 07 08, www.ammann-erlebnisreisen.ch

Gesunde, gepflegte Zähne ein Leben lang



Diana Hottinger (von links), Claudine Taysir und Nancy Pfrengle sorgen für gesunde, strahlende Zähne. (pd)

WINKEL. Gesunde Zähne bis ins hohe Alter sind kein Privileg, sondern die Folge richtiger Zahnpflege, gesunden Lifestyles und regelmässiger Kontrolle bei der Dentalhygienikerin.

Seit 16 Jahren führt Diana Hottinger, diplomierte Dentalhygienikerin SSO/SRK und Mitglied SDHV, mit Erfolg ihre «Praxis für Dentalhygiene» an der Lufingerstrasse 21 in Rüti-Winkel. Unterstützt wird sie von Claudi-

ne Taysir und Nancy Pfrengle. Karies und Zahnfleischentzündung haben ihre Ursache in der Plaque und deren Stoffwechselprodukten. Ein möglichst plaque- und zahnsteinfreies Gebiss ist deshalb die Basis jeder Mundgesundheit. Auf Zahnflächen und auch in den Zwischenräumen bilden sich laufend bakterielle Beläge (Plaque). Werden diese nicht regelmässig fachgerecht entfernt, können sie eine Entzündung des Zahnfleisches und Karies verursachen. Schreitet die Entzündung voran, kann sich Parodontitis entwickeln, das heisst, der Zahnhalteapparat mit seinem Kieferknochen wird angegriffen und kann sogar zerstört werden. Dieser Prozess verläuft zu Beginn der Erkrankung meist unmerklich und schmerzlos. Wird die Parodontitis dann nicht rechtzeitig gestoppt, kann das im schlimmsten Fall bis hin zum Zahnverlust führen. Eine professionelle Zahnreinigung durch eine Dentalhygienikerin ergänzt die tägliche sorgfältige Mundpflege. Optimalerweise sollte sie in regelmässigen Abständen – in den meisten Fällen ein-, zweimal jährlich – durchgeführt werden. (bb)

Infos und Terminvereinbarung: Telefon 044 886 38 38, www.dh-praxis-winkel.ch.

Gratishilfe: «Was können wir für Sie tun?»



Sie zeigen ein grosses Herz bei ihrem freiwilligen Einsatz für Menschen, die Hilfe benötigen. (pd)

BÜLACH/UMGEBUNG. So fragen freiwillige Helferinnen und Helfer während 14 Tagen. Zum dritten Mal wird in der Region Bülach die Aktion Gratishilfe durchgeführt. Der Name der Aktion ist Programm, die Helferinnen und Helfer leisten ihre Arbeit: gratis, bedingungslos und unkompliziert.

Bei der Aktion im September 2013 standen 77 Helfer im Einsatz, sie leisteten 103 Einsätze, was ungefähr 300 Arbeitsstunden bedeutet. Die Aktion wird von Christen aus der Baptistengemeinde (Bülach), der Evang. Täufergemeinde (ETG, Bachenbülach), der Gemeinde für Christus (GfC, Bülach) und der Vineyard (Bülach) organisiert. Die drei Bülacher Gemeinden Evangelische Methodistische Kirche (EMK), die Freie Evangelische Gemeinde (FEG) und die Heilsarmee unterstützen die Aktion ideell. Die Helfer wollen heraustreten aus ihren Kirchenmauern und mit ihrer praktischen Hilfe einen Kontrapunkt setzen: «Viele Menschen haben keine Unterstützung durch Angehörige, so werden alltägliche Herausforderungen zu unüberwindbaren Hürden», berichtet Helena Gysin, die zum dritten Mal als Koordinatorin im Einsatz ist. Die Aktion dauert vom 14. bis 28. März. Die Helfer wollen Arbeiten für andere verrichten, die auf Hil-

fe angewiesen sind: egal ob Hausarbeiten, Aufräumen, Entsorgen, kleine Reparaturen, Gartenarbeiten, Spazierengehen, Fahrdienste oder Hilfe am Computer und Weiteres. Die Koordinationsstelle weist den Auftrag einem Helfer zu, dieser nimmt Kontakt auf zum «Kunden», um einen definitiven Einsatztermin zu fixieren. Ein Einsatz sollte für zwei Personen maximal drei bis vier Stunden dauern. (pd)

Interessierte können sich ab dem 2. März unter der Nummer 079 818 51 40 (Mo bis Sa von 9 bis 19 Uhr) oder per Internet unter <http://www.aktiongratishilfe.ch/regionbuelach> anmelden.

Tipp: Küchen-Montag

FREIENSTEIN. Am Montag, 9. März, von 17 bis 20 Uhr lädt Schneider AG an der Dättlikerstrasse 33 zum Küchen-Montag ein. Die Besucher dürfen gerne in der Ausstellung herumstöbern, mit versierten Küchenplanern Möglichkeiten erörtern und die Schneider AG kennen lernen. Um etwa 18 Uhr erfolgt ein kurzes Referat mit Tipps zum Küchenumbau. (bb)

Infos: Telefon 044 866 20 70, www.schneider-kuechen.ch.

ChangeYoga® für die Wechseljahre



In entspannter Atmosphäre werden die Kursteilnehmer von der erfahrenen Yoga-Lehrerin Barbara Däppen angeleitet. (bb)

EMBRACH. Im heimeligen Studio Bada Yoga der zertifizierten Yoga-Lehrerin Barbara Däppen an der Schützenhausstrasse 8 lernen Frauen dank ChangeYoga® mit ihren Wechseljahrsbeschwerden optimal umzugehen. Ende März ist der Beginn für neue Einsteigerkurse.

Barbara Däppen unterrichtet bereits seit über acht Jahren in ihrer eigenen Yogaschule in Embrach Triyoga® und eben auch ChangeYoga®. Eine erfolgreiche Sache, Wechseljahrsbeschwerden ohne synthetische Hormonpräparate in den Griff zu bekommen, ist ChangeYoga®. Frau lernt dabei

über Bewegungen und Atemtechniken den Körper besser zu spüren und zu kontrollieren. Weiter wird daran gearbeitet, die Psyche zu beruhigen. Stress im Alltag, Veränderungen der Lebenslage sind alles Faktoren, die zu Stresssymptomen führen können und so die Wechseljahrsbeschwerden begünstigen. Frühere Teilnehmerinnen sind überzeugt, dass nur schon das Wissen um die Umstände und Begebenheiten in den Wechseljahren ihre Grundhaltung dazu so verändert hat, dass Beschwerden gar kein Thema mehr waren. In 12 Lektionen zu eininhalb Stunden wird eine Übungsabfolge erarbeitet, bei der dem Körper Aufrichtung, Ruhe, aber auch der Umgang mit Stress vermittelt wird. Jede Teilnehmerin erhält zudem Kursunterlagen, die das Thema von verschiedenen Seiten erörtern und Hilfen vermitteln. ChangeYoga® ist ein Aufbauprogramm bestehend aus drei Staffeln mit jeweils 12 Lektionen. Nach erfolgter Staffel entscheidet sich die Kursteilnehmerin, ob sie den Weg weitergehen will. «Im letzten Kurs haben fast alle Teilnehmerinnen das ganze Programm absolviert», erklärt Barbara Däppen. Ende März beginnen wieder Einsteigerkurse bei Bada Yoga in Embrach. Die Kurse bieten Platz für maximal sechs Teilnehmerinnen. (pd/bb)

Infos und Anmeldung: Telefon 043 266 64 74 oder 077 404 43 64 oder über kursleitung@bada-yoga.ch, www.bada-yoga.ch.