

# Sie nimmt möglichst viel mit, um viel dort zu lassen

**Eine behütete Kindheit, einen Job bei der Bank, einen Freund und Freunde: Nadine Zeller hat alles, was zu einem erfüllten Leben dazugehört. Gerade deshalb reist sie nach Südafrika, um in einer Township eine Kindertagesstätte neu aufzubauen.**

Übertreibungen sind nicht Nadine Zellers Ding: «Wenn man in der Township Orange Farm ein Kind hochhebt, merkt man schon, dass es etwas leichter ist als gewohnt», sagt sie. «Vom Hungertod bedroht sind diese Kinder aber nicht.» Die 26-Jährige spricht nüchtern und mit stets freundlichem Blick über Südafrika und ihr Hilfsprojekt – ganz ohne Drang, die Zustände zu dramatisieren. Und doch: Es fehlt an vielem in Orange Farm, dieser ärmlichen Siedlung 45 Kilometer südlich von Johannesburg. Verwahrlosung und Mangelernäh-

begann eine Lehre bei der ZKB. Die Familie samt Grosseltern wohnt heute noch in der Gemeinde. Nadine Zeller ist vor vier Jahren ein paar Kilometer weiter, nach Winterthur, gezogen. Nach wie vor arbeitet sie bei der ZKB, unterdessen für das «Event-Team», das interne und externe Anlässe der Bank organisiert. Es sei eine Aufgabe, die ihr liege, sagt sie. «Ich kann gut mit Menschen umgehen. Und in meinem Freundeskreis bin ich jeweils diejenige, die die Dinge anreisst.»

Ein starker Eigenantrieb ist auch Voraussetzung für Zellers Projekt in Südafrika. Nebst den Helfern muss sie nämlich auch das Budget für die Rundumneuerung der Tagesstätte selber aufbringen: 45 900 Franken. Rund die Hälfte davon ist schon zusammengekommen durch Benefiz-Kochabende, Flohmarkt-Standaktionen und weitere Aktivitäten. «Den Rest schaffen wir auch noch», sagt sie. Denn erfahrungsgemäss flössen die meisten Spenden kurz vor der Abreise. Mit dem Geld werden ein neues, isoliertes Gebäude für die Kindertagesstätte, ein neuer Zaun sowie die Umgebungsarbeiten finanziert. Die Bauten stehen schon, wenn die Schweizer in Südafrika eintreffen, die Einrichtung und Gartengestaltung ist dann ihre Aufgabe. «Die Spenden fließen vollumfänglich in die Infrastruktur», betont Zeller. Für Flüge, Unterkunft und Verpflegung kommen die Helfer selbst auf. Dieser Punkt sei ihr sehr wichtig, sagt sie.

**Vor Ort wird die Erneuerung** der Kindertagesstätte von der Stiftung Jam koordiniert. Die Unterstützung von lokal geführten Kitas ist eines von vielen Projekten der christlich-humanitären Entwicklungsorganisation, die sich die Unterstützung Afrikas auf dem Weg zu «einer wirtschaftlich gesunden, eigenständigen Region» auf die Fahnen geschrieben hat. Zeller lernte Jam über eine Freundin kennen,



«Ich bin in meinem Freundeskreis diejenige, die die Dinge anreisst», sagt Nadine Zeller. Für ein Hilfsprojekt in Südafrika hat die 26-jährige Winterthurerin 15 Freunde und Verwandte zusammengetrommelt.

Melanie Duchene

## PERSÖNLICH

### Nadine Zeller

Die 26-Jährige reist in eine Township, um zu helfen.

zung sind ein Thema. Die Kinder, die hier aufwachsen, führen keinen Überlebenskampf, aber sie starten mit denkbar schlechten Karten ins Leben.

An diesen Voraussetzungen im Kleinen etwas zu ändern – diesem Ziel hat sich die Winterthurerin verschrieben. Am 8. Oktober reist sie deshalb nach Südafrika, um gemeinsam mit der Stiftung Jam eine Kindertagesstätte auszubauen und zu renovieren. Zehn Tage dauert der Trip, drei Helfer und zwölf Helferinnen hat Zeller für das Projekt zusammengetrommelt. «Wir sind ein ziemlich frauenlastiges Grüppchen», sagt Nadine Zeller amüsiert. Auch ihre Mutter, ihre Schwester, ihre Gotte und eine Cousine kommen mit.

**In der Reisegruppe bilden** sich die intakten Strukturen ab, in denen die junge Frau aufgewachsen ist. In Neftenbach hat die Tochter einer Hausfrau und eines Metzgers mit eigenem Betrieb eine behütete, mittelständische Kindheit erlebt: Sie besuchte die Primar- und Sekundarschule, turnte in der Mädchenriege und

die vor zwei Jahren ebenfalls ein Team aufstellte, um eine Kindertagesstätte aufzubauen. Die Winterthurerin reiste damals als Helferin mit. Eindrücklich sei die Zeit gewesen, sagt sie. «Vor allem der letzte Tag war sehr emotional, als wir den Kindern im Quartier die Tagesstätte sozusagen übergeben durften.»

Zur Anlage gehört jeweils auch ein kleiner Gemüsegarten – für die Selbstversorgung. Jedes Kind erhält täglich eine ausgewogene Mahlzeit. Das gehöre zum Konzept, sagt Zeller. So lasse sich eine Fehl- oder Mangelernährung vermeiden. Und weil die Kinder tagsüber betreut würden, verbesserten

sich die Chancen der Eltern, einer geregelten Arbeit nachzugehen.

**Nach ihren Motiven** gefragt, spricht Nadine Zeller vom Reisen, ihrer grossen Leidenschaft, davon, ein Land tatsächlich zu erleben, und nicht durch die Augen der Touristen zu sehen. Und sie spricht vom Leben in der Schweiz, das keine Selbstverständlichkeit sei. «Und klar, man muss schon auch der Typ sein, um so etwas zu machen.» Eine enge Freundin zum Beispiel habe dankend abgelehnt, erzählt sie. «Dabei würde es ihr guttun, einmal aus dem Alltagstrott auszubrechen und vom Sofa aufzustehen.»

Auch über die Lücke, die sich zwischen Schwarz und Weiss bisweilen auftut, lernt man in Orange Farm einiges. «Ich weiss noch, wie ein kleiner, etwa jähriger Bub in der Township an meinem Handgelenk rieb. So, als wollte er sehen, ob unter dem Weiss irgendwo doch noch Schwarz zum Vorschein kommt», erzählt Zeller. Die Kinder in Orange Farm seien überraschend fröhlich. «Es sind eigentlich weniger Probleme spürbar als in der Schweiz. Man ist in der Township schon mit wenig zufrieden.» Um den Kindern eine Extrafreude zu machen, reserviert Nadine Zeller in ihren Koffern so viel Platz wie möglich

für Geschenke und mit ihr das ganze Team. Eine befreundete Lehrerin habe ihr bereits überzählige Neocolor-Stifte für die Reise mitgegeben, sagt sie. Auch Stofftiere und Kleider liegen in grosser Zahl parat. Die Logik beim Packen sei dadurch für einmal umgekehrt: «Wir nehmen möglichst viel mit, um möglichst viel dort zu lassen.»

Marc Leutenegger

Wer einen finanziellen Beitrag zum Kita-Projekt in Südafrika leisten will, kann sich unter [n.zeller@bluemail.ch](mailto:n.zeller@bluemail.ch) mit Nadine Zeller in Verbindung setzen. Gefragt sind Geldspenden, für Naturalien ist in den Koffern kaum noch Platz.

## Ein Jubiläum und eine Bühne für die Kleinen

**VELTHEIM Der Sportclub Veltheim bot den kleinen Vereinen am Wochenende auf dem Sportplatz Flüeli eine Plattform – und feierte sein 100-jähriges Bestehen.**

Der Sportclub Veltheim (SCV) feiert. Auf dem Sportplatz Flüeli, wo sich seit 1973 Woche für Woche Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum Fussballspielen treffen, verkam der Fussball für ein Wochenende zur Nebensache. Aus Anlass zum 100-jährigen Bestehen des Vereins wurde unter der Leitung von SCV-Ehrenpräsident Erwin Fischer ein dreitägiger Event auf die Beine gestellt.

«Es ging nie um Selbstdarstellung, sondern darum, etwas zu geben», betonte der OK-Vorstandende Fischer. So seien auch die drei verschiedenen Anlässe für das Fest entstanden. Der soziale Gedanke stand dabei im Zentrum. Speziell für den Sportler- und Familiensonntag, bei dem Vertreter verschiedener Randsportarten wie Steptanz, Tchoukball oder Smolball ihre Sportart vorstellen durften und diese zum Mitmachen animierten.

«Es gibt viele kleinere Vereine in der Region, die um Nachwuchs

kämpfen. Wir wollten ihnen die Möglichkeit bieten, sich zu präsentieren», so Fischer. Dabei erinnerte man sich an die zwischen-sportliche Unterstützung, wie sie in den 70er- und 80er-Jahren gelebt worden war. Dies war gleichzeitig die Idee hinter dem Sportler-treff vom Freitagabend.

Damals war die Apollo-Bar in Winterthur eine Begegnungsstätte für Sportler und Funktionäre aus Eishockey, Handball, Fussball und Leichtathletik. Zu dieser Zeit unterstützte man sich gegenseitig. Als die Apollo-Bar einem Neubau weichen musste, ging nicht nur für Wirtin Romy Meier eine Ära zu Ende.

### Der Geist von damals

Für seinen Geburtstag gelang es dem Jubilar, den Geist von damals nochmals aufleben zu lassen. Nebst Romy Meier, Schwingerkönig Noldi Ehrensberger und Kunstturn-Olympionike Robert Bretscher waren auch zahlreiche Mitglieder und Ehemalige umliegender Vereine anwesend. Für Unterhaltung sorgten dabei die Trommelkünstler Drums2Streets sowie Steptanzweltmeister Daniel Borak mit seiner Crew.

Pascal Spänni

## «Regelmässiges Krafttraining ist auch im Alter sehr wichtig»

**PRÄVENTION Am Tag der Physiotherapie der ZHAW am Samstag erfuhren ältere Personen, wie sie sich vor Stürzen bewahren können.**

Es tut nicht weh und erfordert keine besonderen Kenntnisse: Man läuft über einen Messteppich, der mit Drucksensoren bestückt und mit einem Computer verkabelt ist. Die Sensoren übermitteln verschiedene Daten an den Computer, aufgrund derer ersichtlich ist, ob jemand einen sicheren Gang hat.

Das ist vor allem im Alter wichtig, um sich vor Stürzen zu schützen. Gemäss Statistik stürzen 30 Prozent der Menschen über 65 Jahre und 50 Prozent der Personen über 80 Jahre mindestens einmal pro Jahr. Etwa 10 Prozent aller Stürze führen zu gravierenden Verletzungen wie etwa Knochenbrüchen. Dies schränkt Betroffene oft massiv in ihrer Mobilität und Unabhängigkeit ein und hat nicht selten eine Einweisung ins Pflegeheim zur Folge («Landbote» vom 2. September).

Im Gespräch mit den Besuchern am Physiotherapie-Tag der

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften zeigte sich, dass sie sich der Problematik bewusst sind. «Ich weiss, dass man im Alter besonders vorsichtig sein muss. Gleichzeitig möchte ich aber weiterhin wandern gehen und etwas Sport machen», sagte ein 80-jähriger Besucher. Sie sei auch schon gestürzt, glücklicherweise ohne schwere Folgen,

berichtete eine Seniorin. Der Hausarzt habe ihr geraten, sich dennoch aktiv zu bewegen. «Wichtig ist jetzt vor allem, dass ich keine Angst vor einem weiteren Sturz habe.»

Über die Bedeutung der körperlichen Aktivität im Alter referierte am Anlass Karin Niedermann. Sie ist Professorin für Physiotherapiewissenschaften. «Ein

regelmässiges Gleichgewichts-, Kraft- und Beweglichkeitstraining ist bei älteren Menschen besonders wichtig, denn mit dem Alter nimmt das Gleichgewicht ab. Es fehlt meistens auch an Kraft in den Beinen, um einen Sturz zu verhindern», betonte sie.

Um Stolpern und Stürze mit Unfallfolgen zu vermeiden, empfiehlt sie älteren Menschen deshalb ein regelmässiges Gleichgewichtstraining. Wichtig seien auch genügend Muskelkraft und Beweglichkeit im Alter. In einem Gangsicherheitskurs können Senioren am Kantonsspital Winterthur ein Gleichgewichtstraining absolvieren. Gleichzeitig erhalten sie Informationen zur Sturzprophylaxe. Damit soll das Sturzrisiko reduziert werden, um den Alltagsbewältigen und Freizeitaktivitäten ausüben zu können.

Mit «Rhythmik 60 plus» wurde ein weiteres Angebot vorgestellt: Hier werden körperliche Übungen mit mehreren Bewegungsabläufen im Rhythmus zu improvisierter Klaviermusik ausgeführt. Damit soll die geistige und körperliche Flexibilität gefördert werden.



Ein Besucher des Physiotherapie-Tages testet seine Gangsicherheit auf dem Laufteppich.

Heinz Diener

cl