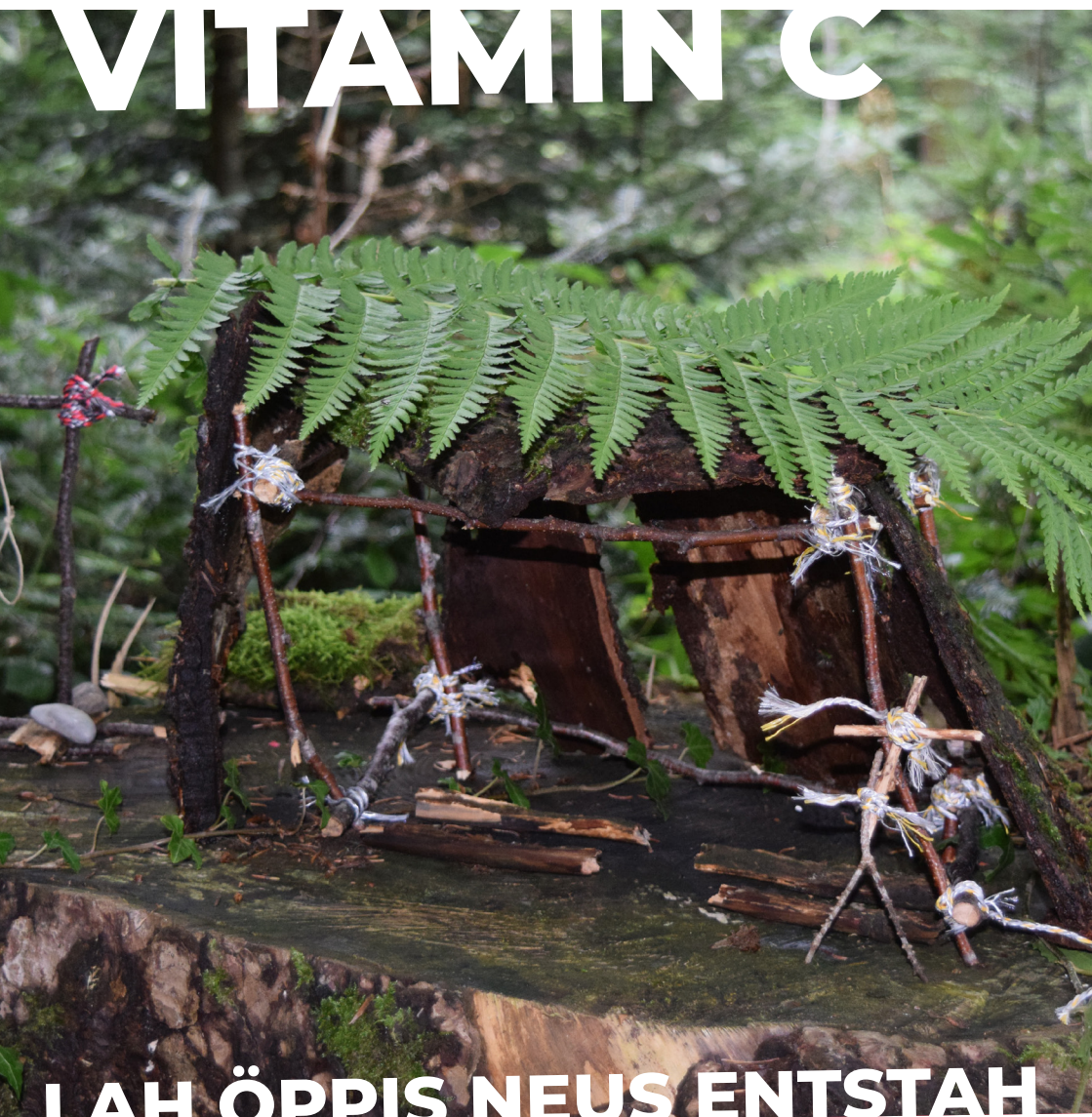


VITAMIN C



LAH ÖPPIS NEUS ENTSTAHT

**INHALT * EDITORIAL S.2 * KURSBERICHT ELKU S.4 * EIN
AUGENBLICK S. 6 * CEVI DIGITAL S. 8 * AUS DEM PRÄSIDIUM
S. 12 * RANDENREZEPTE - LETZTE SEITE**

WERTE SPENDERINNEN UND SPENDER, GESCHÄTZTE FREUNDINNEN UND FREUNDE DES CEVI, LIEBE AKTIVE CEVIANERINNEN UND CEVIANER

“Lah öppis neus entstah” – das war für mich ein wichtiges Motto während diesem Jahr, das so anders verlaufen ist, als wir es erwartet haben.

Auf einem Spaziergang im Frühling kam mir aufgrund eines Werbeplakats die Idee, wie ich meiner Corona-Langeweile entgegen wirken könnte: Mit einem eigenen Gemüsebeet! Als der Wochenmarkt und die Gartencenter dann wieder geöffnet waren, machte ich mich auf die Suche nach geeigneten Samen und Setzlingen für die kleine Fläche vor unserem Reihenhäus. Nach Lust und Laune habe ich verschiedene Gemüsesorten ausprobiert – mit unterschiedlichem Erfolg :-). Mein schon zuvor angelegtes Blumenbeet ist in dieser Zeit um einiges artenreicher geworden.

Auch in der Cevi Region Winterthur-Schaffhausen ist im übertragenen Sinn vieles neu gewachsen: So haben beispielsweise die neuen Laptops im Seki für mehr Flexibilität in den Zeiten des Homeoffice gesorgt und neue Formate des Runden Tisches (RT, unsere Mitgliederversammlung) wurden ausprobiert.

Wir bedauern natürlich die Absagen verschiedener Anlässe, wie z.B. das Albanifest und den Eschenberg-Cup. Umso wichtiger ist es, uns auf das zu konzentrieren, was wir dazugewonnen haben. Aus diesem Grund senden wir Ihnen zusammen mit der Herbst-Ausgabe des Vitamin C ein Säckli mit Samen, aus denen auch Sie etwas Neues wachsen lassen können!

Hanna Steiner v/o Sueña
Leiterin Fundraising-Team



Vitamin C Nr. 2/2020

Redaktion

Fundraising-Team:

*Hanna Steiner v/o Sueña (Leitung),
Martina Portmann v/o Zorka (Seki),
Fabio Virago v/o Falk,
Jana Forster v/o Juppi,
Moirä Trüb v/o Ilu,
Jana Hofmann v/o Sapaia*

Layout und Grafik

Martina Portmann v/o Zorka

Druck

Frosch - Sekretariat

Verteiler

Diese Auflage des Vitamin C geht an alle Spenderinnen und Spender per Post und an alle aktiven Cevi-ner*innen via E-Newsletter.

Auflage

580 Stk. Druck

Erscheint zweimal jährlich.
Nächster Redaktionsschluss:
31. März 2021

Kontakt

Cevi Region
Winterthur-Schaffhausen
Redaktion „Vitamin C“
Stadthausstrasse 103
8400 Winterthur

www.cevi.ws
Telefon: 052 212 80 12
E-Mail: info@cevi.ws





ZURÜCK ZUR NATUR

Der erste Tag der Sommerferien. Den Kopf vom monotonen Schulalltag lüften und den Körper wieder aufladen können. Doch den Kursteilnehmern sowie den Leitenden dürfte die Woche, die auf sie zugekommen ist, einiges abverlangt haben.

Losgeschickt durch die Zeit, um nach dem Heiligen Gral zu suchen, landete die Gruppe nach einer Einstiegswanderung auf einem Hügel in der Nähe von Regensdorf. Dort angekommen folgte zugleich der Lageraufbau. Aus Seilen und Blachen wurden Zelte erstellt, um vor der Witterung zu schützen. Weder fließend Wasser noch Strom, sondern Hängematten und eine Feuerstelle waren der neue Luxus.

Diese gebaute Feuerstelle wurde am Abend direkt zum Kochen benutzt, um anschliessend bei warmer Glut die neuen Gesichter aus der Region besser kennen zu lernen.

Die folgenden Tage wurden unter anderem mit lehrreichen Lektionen und Storyelementen gefüllt, aber auch mit schweisstreibenden Aktivitäten, welche uns noch Tage später die Muskeln spüren liessen. Gemäss dem Namen Elementenkurs erlebten die Teilnehmer die Naturkräfte in intensiver Form direkt oder indirekt am eigenen Körper.

Die wärmende oder auch verbrennende Flamme des Feuers, das kühle oder durststillende Nass des Wassers, die fundamentale Erde und die Luft, welche bei jedem Atemzug neue Energie bringt: Diese Elemente mussten gezähmt, mit Kopf und Hand neue Pioniertechniken erlernt und angewendet werden. Doch im Zentrum stand immer die Gemeinschaft.

Zusammen als Gruppe Probleme lösen und untereinander zu einer Einheit wachsen. Eine Woche lang seine Grenzen erfahren, sich selbst und andere besser verstehen zu lernen. Am Schluss der Woche war jeder froh, sich wieder im eigenen Bett erholen zu können.

Nicolas Sigg v/o Jupiter
Kursleiter ELKu

Erlebnisbericht aus dem Elementenkurs der Region.

Der „ELKu“ ist der erste Kurs für die Buben im Cevi, er ist die Vorbereitung auf ihre Karriere als Cevi-Leiter und konnte dank dem Corona-Schutzkonzept durchgeführt werden.

EIN AUGENBLICK IM LEBEN VON FARFALLA



DEIN AUGENBLICK:

In den Wochen, die ich im Sommer 2019 auf einem Bauernhof in Norddeutschland verbrachte, ernährte ich mich gefühlt ausschliesslich von Tomaten. Denn diese wuchsen im grossen, eigenen Gewächshaus.

Als meine Praktikantenkollegen den vierten Tag hintereinander Nudeln mit Tomatensosse aufgetischt hatten, schlug ich als Alternative Tomatenrisotto vor. Sie waren mit einer Abwechslung einverstanden, nur kochen sollte ich, weil sie es nicht kannten. So machte ich mich mit Tomaten, Zwiebeln und Milchreis-Reis – Risotto-Reis ist zu meiner Verwunderung in nördlichen Gebieten nicht käuflich – ans Werk.

Die anderen Jugendlichen waren davon so begeistert, dass sie mich den Risotto noch weitere drei Mal hintereinander kochen liessen. Lecker war's, aber die gewünschte Abwechslung hatten wir damit nicht erreicht.

HALLO, MEIN NAME IST FARFALLA ODER RUTH STEINER

Ich bin seit 2006 im Cevi. Zuerst als Teilnehmerin, dann als Leiterin meiner Stufe und seit diesem Sommer leite ich die Cevi Abteilung Veltheim mit. Regionsluft schnuppere ich seit 2 Jahren als Gruppenleiterin im Helferinnenkurs.

Ich studiere an der Pädagogischen Hochschule Zürich und neben dem Cevi singe noch in einem Chor.

WIE HAT DER CEVI DICH BEI DIESEM ERLEBNIS BEEINFLUSST?

Nun muss man wissen, dass ich vom Kochen eigentlich wirklich keinen blassen Schimmer habe. Doch der GLK I hat mich gerettet.

Da habe ich nämlich – unter denkbar schwierigen Umständen – Tomatenrisotto kochen gelernt. An Ostern hatte es geschneit und wir sollten trotzdem abkochen gehen. Wir suchten ein Plätzchen unter hohen Tannen, die uns vom Schneeregen schützen sollten. Das Gegenteil war der Fall: Nicht nur der Schneematsch tropfte uns ins Essen, sondern auch alle möglichen Tannennadeln, Blätter und Äste!

Zum Glück war es so dunkel, dass wir den «Wald» im Essen nicht so genau sehen konnten.

Auf dem Cevi Sekretariat, dem Dreh- und Angelpunkt der Cevi Region Winterthur-Schaffhausen, wurden im Bereich der Digitalisierung bereits im letzten Jahr einige Steine ins Rollen gebracht. Als hätte man vorausgesehen, dass im kommenden Jahr Höcks online stattfinden werden und das Seki ins Homeoffice umzieht.



Das Timing der diversen Seki-Updates Ende 2019/ Anfang 2020 hätte besser nicht sein können. Die über 10 Jahre alten Computer wurden durch ein neues, zeitgemässes Set-Up ersetzt: Docking-Stationen, bei denen der Laptop an einen Bildschirm angeschlossen werden kann, erleichtern unseren Seki-Mitarbeiterinnen das Leben auf dem Cevi Seki massiv.

Dank unserem Zivildienstleistenden, Tobias Egger, waren die neuen Geräte im Nu voll funktionsfähig und einsatzbereit. Für Sitzungen bei anderen Cevi Regionen, dem Cevi Schweiz oder klassischen Höcks in unserer Region sind die Seki-Mitarbeiterinnen nun bestens gerüstet und nutzen die Vorteile der mobilen Geräte mit Freude.



Tobias Egger war vom Mai bis Juni als Zivildienstleistender für das Tatkundeprojekt bei uns im Einsatz.

Doch auch die beste IT-Infrastruktur hilft nur begrenzt weiter, wenn alle Dokumente noch in Ordnern und physischen Archiven abgelegt werden und die Jahresplanung auf veralteten Excel-Tabellen geführt wird. Vom Homeoffice aus ist man auf eine digitale Arbeitsorganisation angewiesen. So ging die Digitalisierung in die nächste Runde.

Das NAS (Network Attached Storage) ist eine Cloud, in der nun sämtliche Dokumente der Cevi Region Winterthur-Schaffhausen abgelegt sind und auf die diverse Berechtigte Zugriff haben.



Die Regionalleitung und das Seki arbeiten schon länger mit dem NAS. Auch Kursleitungen und Gremien wie das Ausbildungs- oder Betreuungsteam haben die Vorteile einer gemeinsamen Ordnerstruktur kennen und schätzen gelernt.

Neu haben auch die Abteilungen einen Ordner, in welchem sie Materiallisten ihrer Abteilungsmateriallager, Foulardprüfungen, WaWei-Programme und vieles mehr ablegen und so mit anderen Abteilungen teilen können. Dies soll den Ressourcenaustausch innerhalb der Region fördern.

Zudem installierten viele Ehrenamtliche den «Synology Drive Client», welcher einen das NAS wie einen lokalen Ordner auf der eigenen Festplatte nutzen lässt.

Auch die bereits erwähnte Jahresplanung wurde in vielerlei Hinsicht digitalisiert: Den Jahresplan gibt es ab sofort nur noch online in Form eines Google Kalenders auf unserer Homepage.

Die Jahres-To-dos wurden von einem Excel-File in das Organisationstool «Asana» übertragen, welches die Projektarbeit erleichtert.

Jetzt heisst es: Probieren, auswerten, anpassen, probieren... Ein neues Tool wird nicht eingeführt und dann dem Zufall überlassen. Die digitalen Kursanmeldungen beispielsweise haben die Testphase hinter sich und der Auswertungshöck steht bevor. Bestimmt werden sich auch daraus wieder neue Ideen und Projekte ergeben. Ein Cevianer / eine Cevianerin hat schliesslich nie ausgelernt.

Nadine Bodenmann v/o Merian
Multitalent Cevi-Sekretariat



LIEBE SPENDENDE

Die Corona-Situation stellte auch unser Vereinsleben auf den Kopf.

Die Frühlingskurse und Semis fielen ins Wasser und im Sommer beschäftigte uns die Organisation von zusätzlichem Schutzmaterial für unsere Kurse.

Dank der grossartigen Solidarität von Ihnen, werte Spenderinnen und Spender, konnten wir diese Ausgaben stämmen.

Die bereits angefallen Kosten der Frühlingskurse (Lagerhäuser) konnten durch Spenden gedeckt werden.

Dank der Unterstützung der Joh. Jacob Rieter-Stiftung und der Robert und Ruth Heuberger-Stiftung konnten wir die Beschaffung von zusätzlich nicht budgetiertem Schutzmaterial für die Durchführung der Angebote bewältigen, so dass unser Aufwand nur gering ins Minus fiel.

Martina Portmann
v/o Zorka



VIELEN DANK FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG.

Bank Linth LLB AG 8730 Uznach	Bank Linth LLB AG 8730 Uznach	Zäme wachse 2021
CH25 0873 1549 5394 7200 8 Cevi Region Winterthur-Schaffhausen 8400 Winterthur	CH25 0873 1549 5394 7200 8 Cevi Region Winterthur-Schaffhausen 8400 Winterthur	
30-38170-0		30-38170-0

DAS PRÄSIDIUM DER CEVI REGION WINTERTHUR-SCHAFFHAUSEN IM WECHSEL

Adieu und auf Wiedersehen

Trotz einigen schlaflosen Nächten, langen Höcks und unzähligen E-Mails, Telefonaten und WhatsApp-Nachrichten blicken wir (Uno & Calvin) sehr gerne auf unsere Zeit als Co-Präsidium zurück.

Besonders in Erinnerung werden uns die Retraiten bleiben:

Die erste Herausforderung war jedes Mal bereits die Terminsuche. Obwohl das Datum mit dem Jahresplan festgelegt wurde, tauchte jedes Mal die Frage nach einer möglichen Verschiebung auf. Doch spätestens mit dem Unterschreiben des Mietvertrages für ein Haus war der Termin dann definitiv.

Wie in der grossen Geschäftswelt musste nun das Wochenende vorbereitet werden, indem Traktandenlisten verfasst, Themenschwerpunkte definiert und Workshops geplant wurden. Und irgendwo zwischen all den Meetings mussten wir noch Zeit für das leibliche Wohl finden. Dies führt uns zur Essensplanung und -beschaffung. Am Freitag, eine Stunde vor Abfahrt des Zuges, begab man sich ins Paradies Migros Neuwiesen und kaufte, worauf man gerade Lust hatte, und noch einige Dinge, welche auf der Liste standen. Während dieser Stunde setzten die Einkäuferinnen des Öfteren die Notfall-Nachricht per Morsezeichen ans Seki ab: «Es werden noch mehr tragende Hände gesucht!» Mit Sack und Pack belegten wir, vom schweren Tragen völlig ausser Atem, den gesamten Eingang der S-Bahn zur besten Pendlerzeit.

Nach einem knackigen Business Dinner und heizen des Lagerhauses begann der Sitzungsmarathon mit der RLS (Regionalleitungs-Sitzung). Spät morgens nach der Sitzung waren zwar alle bereits sehr müde, um das Cevi-Weekend korrekt einzuläuten mussten aber natürlich trotzdem noch einige Gesellschaftsspiele her, sodass sich frühestens um 03.00 Uhr die Ersten ihren Schlafplatz suchten, ob dies im kalten Massenlager oder auf den Sofas nahe beim Kamin war. Am Samstagmorgen folgten nach einem kurzen Morgenessen auch bereits die verschiedenen Workshops (Budget, Jahresrechnungen, Fondsreglemente, Seki-Dienstleistungen, etc.).

Über das gesamte Wochenende halfen dabei viel Kaffee, Zitronensaftshots, noch mehr Sirup und Energy Drinks, sodass sich eine generelle Überzuckerung einstellte. Als Ausgleich zu den Sitzungen war jeweils ein kurzer Nachmittags-spaziergang angesagt, um die verbrauchten Hirnzellen zu regenerieren.

An einem Samstagabend stand als besonderes Ereignis die Taufe vom Seki-Multitalent Martina an. Mit einer zerstückelten Schatzkarte sollte sie uns im Wald finden. Doch schon nach wenigen gefundenen Teilen rannte Martina

topmotiviert zum vermeintlich nächsten Posten. [Anmerkung der Redaktion: Leider wurde die Schatzkarte gar nicht erklärt, es wären alle Teile nötig gewesen, um den nächsten Posten zu finden. Tja, unser Fehler!]

Zeitgleich versteckte sich die gesamte RL beim eigentlichen nächsten Hinweis und wartete auf ihr Eintreffen. Bei jeder Katze, welche vorbeischlich, versteckten wir uns weiter im Wald, in der Hoffnung Martina den Schrecken ihres Lebens einjagen zu können. Es blieb bei den Katzen.

Nach einigem Suchen von beiden Seiten trafen wir uns in der Nähe des Lagerhauses und konnten Martina trotzdem noch durch alle klassischen Nacht-action-Posten führen. So durfte sie sich unter anderem durch einen Blachenschlauch zwängen, mit verbundenen Augen durchs Unterholz schleichen und ein lecker aufgelöstes Gummibärchen verspeisen, damit wir sie schlussendlich voller Stolz auf den galaktischen Namen Zorka taufen konnten. Ein weiteres Mitglied wurde in die Cevi-Familie aufgenommen.

Hiermit nochmals herzlichen Dank an alle, welche gemeinsam mit uns die Region in dieser Zeit mitgestaltet, entwickelt und geprägt haben, wir hatten eine grandiose Zeit!

Regula Pfister v/o Uno und Matthias Trüb v/o Calvin
Abtretendes Co-Präsidium

WS Wall of Fame - Im Seki finden sich ehemalige Regionalleitende und Sekimitarbeitenden mit Bild verewigt.



DAS PRÄSIDIUM DER CEVI REGION WINTERTHUR-SCHAFFHAUSEN IM WECHSEL

Hallo und herzlich willkommen

Der Start in unsere Amtszeit als neue Co-Präsidentin und neuer Co-Präsident gestaltete sich etwas anders als ursprünglich geplant. Statt uns im April persönlich den Abteilungsleitenden vorzustellen und uns zur Wahl zu stellen, musste dieser Anlass aufgrund von Corona abgesagt werden. So wurden wir stattdessen bei einer Online-Konferenz in die Regionalleitung gewählt und traten unser Amt offiziell im Juni an.

Während einer Übergangszeit konnten wir unseren Vorgängern Calvin und Uno ein wenig über die Schultern schauen und haben von ihnen hilfreiche Tipps erhalten. Auch von der übrigen Regionalleitung wurden wir herzlich aufgenommen, sind viele doch Kolleg*innen, welche wir bereits aus Kursen und von Anlässen kennen.



Nun stellt sich uns die grosse Herausforderung, trotz der verschiedenen Corona-Einschränkungen den Zusammenhalt in der Region zu erhalten und zu stärken. Unsere nächsten Aufgaben sind die Planung des Jahres 2021 in einer Herbstretraite und die Organisation des Marmoressens im November. Letzteres findet in Form einer Challenge online statt. Wir hoffen, dass wir auch so unsere Dankbarkeit für die wertvolle ehrenamtliche Regionsmitarbeit zum Ausdruck bringen können.

Wir freuen uns sehr auf die kommende Amtszeit und sind motiviert, zusammen mit dem übrigen Regionalleitungsteam die Region weiterzubringen und geeignete Angebote und Unterstützungen für die Abteilungen zu bieten. Wir verstehen es vor allem als unsere Aufgabe, für unser «Kerngeschäft», nämlich die Programme am Samstagnachmittag und die Lager, den nötigen Rahmen zu bieten, damit diese von motivierten Leitenden durchgeführt werden können.

Suena Blattner v/o Revoltos SEU und Florian Benz v/o Twister SEN
Neues Co-Präsidium



RANDE FÜR DEN ALLTAG

Rande mit Oliveöl, Salz und Pfeffer bestreuen und ab in den Ofen.

Kann als Hauptspeise oder als Beilage serviert werden.

RANDE FÜRS CEVI-PROGRAMM

1/2 Rande pro Person mit Oliveöl, Salz und Pfeffer bestreuen.
Alles in Alufolie einwickeln und in die Glut legen.

Randen-Rezepte

Wie wir in der letzten Ausgabe berichtet haben, tauschen wir uns gerne über Randenrezepte aus. Eine kleine Sammlung möchten wir Ihnen hier passend zur aktuellen Saison vorstellen.



RANDE FÜR RETRAITE 10 PERS.

10 grobe gekochte Randen / 400 g Rucola
500 g Ziegenkäse / 200 g Walnüsse
Dressing:

20 EL Olivenöl / 10 EL Walnussöl
10 EL Zitronensaft / 10 TL Honig, flüssig
5 TL Dijon Senf, grob / 5 TL Salz
10 Prise Pfeffer

1. Alle Dressingzutaten in einer kleinen Schüssel vermischen und abschmecken.

2. Die Rande schälen und in Scheibchen schneiden und auf Teller anrichten. Dazu am besten Handschuhe anziehen.

3. Rucola waschen, schleudern und auf den Randen anrichten. Anschliessend mit dem Dressing betreuflern.

4. Ziegenkäse auf das Backblech legen. Jede Scheibe Ziegenkäse mit den gehackten Walnüssen bestreuen. Im Backofen backen, bis der Käse zu zerlaufen beginnt. (ca. 3 Minuten)

5. Auf dem Teller anrichten und servieren.

EQUETE MITENAND :-)