# VITAMIN C

## FRISCHER WIND

Das neue Seki-Team
S. 4&5

Frischer Wind für dich
S. 8&9

Kursbericht M-GLK I
S. 12&13


CEVI WINTERTHUR SCHAFFHAUSEN

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

Schon wieder neigt sich ein Spendenjahr dem Ende zu und schon wieder müssen / dürfen / können wir an dieser Stelle verkünden, dass neue Mitarbeitende in unserem Sekretariat die anfallenden Arbeiten erledigen. Sie stellen sich deshalb in dieser Ausgabe kurz vor, auch wenn einigen ein bekanntes Gesicht auffallen dürfte.

Mit euren Spenden ermöglicht ihr vor allem die alljährliche Durchführung unserer bewährten Leiterkurse. Was sich in diesem Jahr im GLK1 getan hat, könnt ihr weiter hinten im Vitamin C nachlesen.

Das Vitamin C wird erwartungsgemäß eher von älteren Cevi-begeisterten gelesen. Deshalb dürft ihr euch auch auf einen kurzen Bericht freuen, wie es mit dem Cevi E weitergeht. Dank einigen motivierten Ehemaligen konnten wir eine Nachfolgelösung finden und den Cevi E glücklicherweise weiterleben lassen.

Das Fundraising-Team bedankt sich für die grossartige Unterstützung im vergangenen Jahr! Dank euch können wir alle diesem tollen und wichtigen Hobby im Rahmen der Kinder- und Jugendarbeit des Cevi Winterthur - Schaffhausen nachgehen.

*Florian Benz v/o Twister, Fundraising-Team*

VITAMIN C No. 2 /2023


## Redaktion
Fundraising-Team:
Andrin Büchel v/o Spyro (Leitung),
Florian Benz v/o Twister,
Hanna Steiner v/o Sueña,
Jana Hofmann v/o Sapaia,
Martina Portmann v/o Zorka (Seki)

## Layout und Grafik
Anouk Schärli v/o Naywa (Seki)

## Druck
Frosch - Sekretariat

## Verteiler
Diese Auflage des Vitamin C geht an alle Spenderinnen und Spender per Post und an alle aktiven Cevianer:innen via E-Newsletter.

## Auflage
550 Stk. Druck
Erscheint zweimal jährlich.
Nächster Redaktionsschluss:
31. März 2024


## 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

# Frischer Wind im Seki

## Anouk Schärli v/o Naywa

Hoi Zäme! Seit diesem Herbst arbeite ich auf dem Seki. Es freut mich sehr, dass ich nun meine Leidenschft für den Cevi auch in meinem Berufsalltag ausleben kann. Ich bin nämlich schon länger im Cevi und engagiere mich dort nach wie vor ehrenamtlich. Ich freue mich sehr, gemeinsam mit dem neuen Seki Team spannende projekte entstehen zu lassen und frischen Wind in die Region zu bringen.

## Christian Stammbach

In diesen Sommer bin ich neu zum Seki-Team gestossen. Ganz unbekannt ist mir der Cevi jedoch nicht, so verbinde ich viele schöne Erinnerungen aus meiner Kindheit damit. In der Region bin ich für die Buchhaltung und Administration zuständig und kümmere mich um sämtliche finanzielle Angelegenheiten.
In meiner Freizeit trifft man mich oft draussen an, alleine oder zusammen mit meiner Tochter, wie ich Neues entdecke und ausprobiere. Ich liebe die Abwechslung und bleibe gerne in Bewegung.

## Martina Portmann v/o Zorka

Einigen von euch kommt mein Gesicht vielleicht noch bekannt vor. Im Sommer kam ich per Zufall zum Drucken aufs Seki und erfuhr, dass gerade das ganze Seki-Team aufhört. Nach einem gemütlichen Schwatz mit den anwesenden RL, einer E-Mail und einem weiteren Gespräch ergab sich für mich die tolle Chance, neben meiner selbständigen Beruftätigkeit in einem kleinen Pensum auf dem Seki zu arbeiten. So startete ich im Sommer, wo ich eine so kurze Einarbeitungszeit wie noch nie hatte. Ich freue mich sehr, die Region zu unterstützen und vieles möglich zu machen.

## Seki Öffnungszeiten & Kontaktdaten

Montag: 13:30 - 17:00 Uhr
Donnerstag: 13:00 - 16:30 Uhr
Seki voraussichtlich besetzt:
Montag, Mittwoch, Donnerstag & Freitag 10:00-15:00 Uhr

**Anouk Schärli v/o Naywa**
**Seki-Natel: +41 77 267 16 91**
**naywa.seki@cevi.ws**

**Christian Stammbach**
**Seki-Natel: +41 77 267 39 33**
**christian.seki@cevi.ws**

**Martina Portmann v/o Zorka**
**Seki-Natel: +41 77 464 47 45**
**zorka.seki@cevi.ws**

# Fusion Cevi E und Cevi Live

Hast du schon mal vom Cevi Live und Cevi E gehört? Falls nicht, lass mich dir mehr darüber erzählen. Der Cevi Live ist eine kleine Organisation, die eng mit der Cevi Region Winterthur-Schaffhausen verbunden ist. Ihr Hauptziel ist es, Aktivitäten für Leiterinnen und Leiter zu fairen Preisen anzubieten, wobei der Fokus auf Freude, Erlebnissen und Gemeinschaft liegt. Seit ihrer erneuten Gründung am 1. August 2011 während dem ersten Weltstadt-Lager hat das engagierte Kernteam regelmäßig eine Vielzahl von aufregenden Veranstaltungen organisiert. Diese reichen von Segeltörns über Kanuferienwochen bis hin zu Roadtrophys und Skiweekends. Der Cevi Live steht allen Leiterinnen und Leitern des Cevi offen, und die Angebote wurden über verschiedene Werbekanäle kommuniziert.

Aber wie sagt man so schön, alles hat ein Ende, nur die Wurst hat bekanntlich zwei. Auch die längste Cevi-Karriere wird irgendwann ein Ende finden. Doch was kommt danach? Gähnende Leere? Büroalltag? Kindergeschrei? Um diesem Szenario entgegenzuwirken, haben sich über 100 ehemalige Mitglieder aus der Cevi Region Winterthur-Schaffhausen im Verein Cevi E zusammengeschlossen. Ihre Mission ist es, mindestens einmal im Jahr das Cevi-Gefühl wieder aufleben zu lassen und sich mit alten Cevi-Weggefährt:innen auszutauschen.

Nun zu den aufregenden Neuigkeiten: „Cevi Live“ und „Cevi E“ haben beschlossen, ihre Wege zu vereinen und gemeinsam einen neuen Weg zu gehen. Diese Fusion ermöglicht es, aktive und ehemalige Cevianer:innen unter einem Dach zu vereinen und dabei gleichzeitig die Strukturen zu schärfen. Es ist wichtig zu betonen, dass sich an dem Angebot der Vereine kaum etwas ändern wird.

Es werden auch weiterhin Veranstaltungen und Aktivitäten für junge und aktive Cevianer:innen organisiert, aber mit einer aufregenden Erweiterung: Anlässe, die von ehemaligen UND aktiven Cevianer:innen für die gesamte Gemeinschaft gestaltet werden.

Der neue Name für den fusionierten Verein wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben, und wir sind alle gespannt auf diese Enthüllung. Diese Fusion markiert einen bedeutenden Schritt, um die Cevi-Gemeinschaft zu stärken und zu erweitern. Wir möchten alle Mitglieder herzlich dazu einladen, diesen Prozess aktiv mitzugestalten und die Zukunft unseres fusionierten Vereins gemeinsam zu prägen. Lasst uns gemeinsam neue Kapitel schreiben und die Cevi-Gemeinschaft noch lebendiger und vielfältiger gestalten!

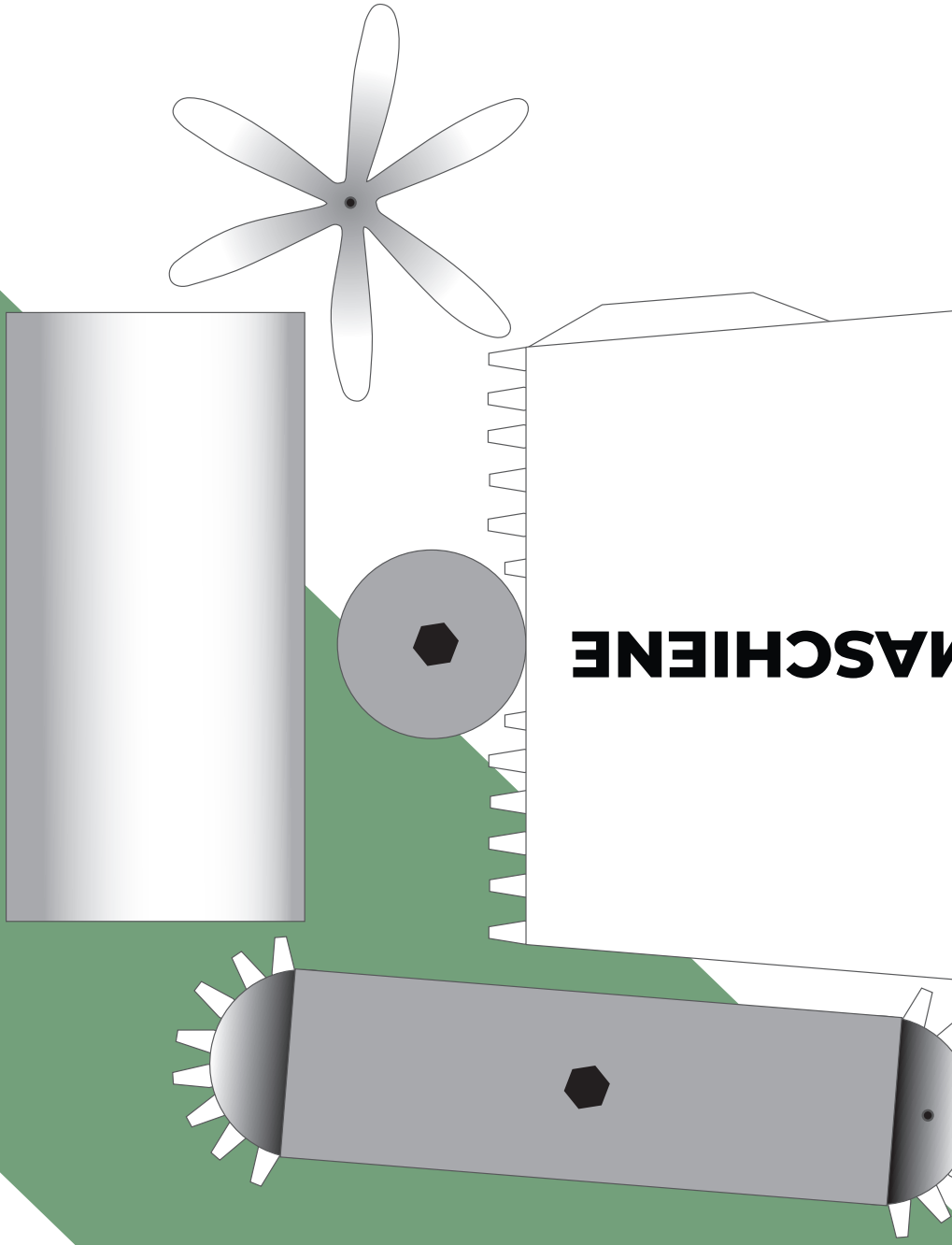
Bleibt gespannt auf weitere Updates und die spannenden Möglichkeiten, die sich durch diese Fusion eröffnen.

Der neue Vorstand

KANOU TOUR CEVI LIVE
JUL. 2023

CEVITREFFEN
SOMMER 1998

# Frische Wind für Dich



**Damit Ihnen der frische Wind nicht ausgeht, haben wir ein symbolisches Windkraftwerk für den Tisch erfunden.**

**Sie benötigen zusätzlich zu diesem Papier eine Schere, einen Leimstift und eine Pin-Nadel.**

**Schneiden Sie die einzelnen Teile aus und probieren Sie diese zusammenbauen. Das regt den Kopf an und und basteln aktiviert die kreativen Gedanken.**

**Über ein Foto oder einen InstagramPost mit dem #Ceviwswindmaschiene freuen wir uns sehr.**

# Jugendpreis Winterthur

Cevi Leitende und Kinder aus der Stadt Winterthur mit unserer Co-Präsidentin Suena Blattner v/o Revoltos und dem Stadtpräsidenten Mike Künzle im Seilpark.

Am 9. September fand die Preisverleihung der Stadt Winterthur für den diesjährigen Jugendpreis statt.

Auch eine Delegation der Region Winterthur-Schaffhausen nahm an den Festlichkeiten teil.

Der mit 10 000 Franken dotierte Jugendpreis der Stadt Winterthur wird dieses Jahr an die fünf Jugendverbände Pfadi, Cevi, Jubla (Jungwacht Blauring), Kadetten und Bund evangelischer Schweizer Jungscharen (BESJ) verliehen.
Sie bieten seit Generationen gemeinsame Erlebnisse in der Natur und sportliche Aktivitäten an. Mit dem Preis wird das grosse ehrenamtliche Engagement der Leiterinnen und Leiter gewürdigt.

CEVI
WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

# Kursbericht M-GLK I

Hallo ChatGPT, kannst Du uns einen Kurbericht zum Männer Gruppenleiter Kurs 1 fürs Vitamin C schreiben?

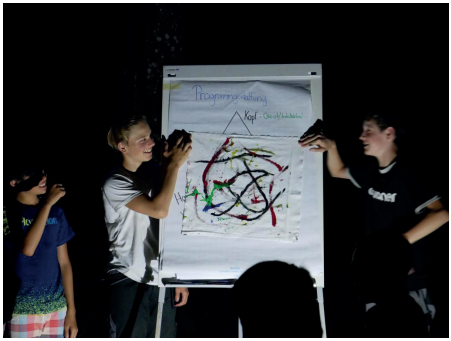
Natürlich kann ich einen Kurzbericht für den Männer Gruppenleiter Kurs 1 bezüglich des Themas „Vitamin C“ verfassen: **Kurzbericht: Männer Gruppenleiter Kurs 1 - Thema: Vitamin C** Am [Datum] fand im Rahmen des Männer Gruppenleiter Kurses 1 eine informative Sitzung zum Thema „Vitamin C“ statt. Die Veranstaltung bot den Teilnehmern eine Gelegenheit, ihr Wissen über dieses wichtige Vitamin zu vertiefen und seine Rolle in der Gesundheit besser zu verstehen. **Inhalte der Sitzung:** Die Sitzung begann mit einer Einführung in die Bedeutung von Vitamin C für den menschlichen Körper. Die Teilnehmer führen an, dass Vitamin C eine entscheidende Rolle bei der Stärkung des Immunsystems, der Kollagenproduktion, der Aufnahme von Eisen und vielem mehr spielt. Es wurden die verschiedenen Quellen von Vitamin C diskutiert, darunter Obst, Gemüse und Nahrungsergänzungsmittel. Die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und die Auswirkungen von Vitamin-C-Mangel wurden ebenfalls behandelt. Die Teilnehmer erhielten Einblicke in die empfohlenen Tagesdosen von Vitamin C für verschiedene Altersgruppen und Bedürfnisse. Es wurde betont, wie wichtig es ist, diese empfohlenen Mengen zu erreichen, um den Körper ausreichend mit diesem Vitamin zu versorgen. **Praktische Anwendungen:** Die Sitzung enthielt auch praktische Tipps zur Erhöhung des Vitamin-C-Gehalts in der Ernährung, einschließlich Rezeptvorschläge für vitaminreiche Mahlzeiten und Snacks. Die Teilnehmer lernten, wie sie Anzeichen eines Vitamin-C-Mangels erkennen können, und erhielten Ratschläge zur Vorbeugung von Mangelerscheinungen. **Diskussion und Erfahrungsaustausch:**

Auch wir setzen uns mit der künstlichen Intelligenz auseinander. Für unseren Bereich scheint die Technologie aber noch zu wenig ausgereift. Daher machen wir es in den nächsten Ausgaben wie gewohnt und Fragen bei einem Menschen nach einem Kursbericht.

Unser Fazit ist daher, auch wenn sich die Welt zunehmend digitalisiert, Erlebnisse im Cevi-Lager einmalig sind und sich auch heute bei unseren Jungen Menschen an grosser Beliebtheit erfreuen.

So sind auch dieses Jahr wieder alleine im Gruppenleiterkurs 1 45 Personen ( 18 Kurshelfende und 27 Teilnehmende) für eine Woche in den Wald gezogen und haben sich mit ihrer Rolle als zukünftige Leiter einer Cevi-Gruppe auseinandergesetzt.

Gerade diesen Kurs haben wir für die Ausgabe ausgewählt, da in diesem Jahr die Kursleitung zum ersten Mal von Luca Dietlin / Koala übernommen wurde. Auch hier weht ein frischer Wind.



# Aus dem Archiv

Im Sozialarchiv Zürich gibt es eine Sammlung mit ersten Berichten aus dem Cevi und der Entstehungsgeschichte des Cevi.
Damals noch CVJM/CVJF genannt.
Unten ist eine interessante kleine Doku verlinkt. Online findet man viele tolle Berichte und Artikel, man kann diese aber auch vor Ort sichten.

Sozialarchiv
Signatur:
F Pc-0597

„Meeting the needs of young people / 150 Jahre für die Jugend". Programmplakat der Fest-Aktivitäten im Jubiläumsjahr 1994 in Zürich und Winterthur; Variante mit Klettererin, am Seil gesichert.

Schweizerisches Sozialarchiv

Wir freuen uns auch dieses Jahr über Ihre Spende!

## Empfangsschein

**Konto / Zahlbar an**
CH25 0873 1549 5394 7200 8
Cevi Region Winterthur-Schaffhausen
Stadthausstrasse 103
8400 Winterthur

**Zahlbar durch (Name/Adresse)**

**Währung**
CHF

**Betrag**

**Annahmestelle**

## Zahlteil

**Konto / Zahlbar an**
CH25 0873 1549 5394 7200 8
Cevi Region Winterthur-Schaffhausen
Stadthausstrasse 103
8400 Winterthur

**Zusätzliche Informationen**
Jahresversand Cevi Region 2023

**Zahlbar durch (Name/Adresse)**

**Währung**
CHF

**Betrag**

# Frischer Wind für den Darm

**Rezept:**

Meersalz in Wasser auflösen. Kabis-Streifen ca. 1h im Salzwasser einweichen, danach abtropfen.

Kabis in eine Schüssel geben, gut mischen und so lange kneten, bis richtig viel Saft austritt (5 Min.) Bei Bedarf etwas Salzwasser nachgeben.

Kabis in das sehr saubere, heiss ausgespülte Glas füllen, gut andrücken, sodass der Kabis vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist, beschweren (zB. Tassli....)

Tipp: einige ganze Kabis-Blätter oben drauf setzen, damit ist garantiert das der Kabis immer mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Glas nur locker verschliessen (Schraubdeckel nicht ganz zudrehen), damit sich bildendes Gas austreten kann.

Glas in eine Schüssel stellen, da bei der Fermentation Saft austreten kann. Glas an einem dunklen Ort bei konstanter Raumtemperatur (max. 21 Grad) ca. 3 Tage stehen lassen. Nach 3 Tagen Deckel kurz abheben, damit entstandenes Gas entweichen kann. Ist ein essigsaurer Geruch wahrnehmbar, ist die Fermentation in vollem Gange.

Glas nun gut verschliessen und ca. 3 Wochen im Kühlschrank weiterfermentieren.

Wichtig: Deckel alle 2 Tage öffnen, damit Gas entweichen kann, Glas danach wieder gut verschliessen, zurück in den Kühlschrank stellen.

Sauerkraut
**Zutaten** für ca. 1 L

1 kg Weisskabis
in ca. 2mm Streifen

20 g Meersalz ohne Jod

0.5 L Wasser

**Vor- und Zubereitung:**
10 Min + 1h Ruhezeit

**Fermentation:**
ca. 24 Tage

Weitere Ideen

- Würstli im Teig mit Sauerkraut

- Sauerkraut Krapfen

- Sauerkraut Strudel