

SCHWERPUNKT

Alt und vergesslich? Von wegen!

AUS DER SAW

Die Siedlungspräsenz
stellt sich vor

NEWS

Besonderer Gast
in Unteraffoltern



SCHWERPUNKT | VERGESSLICHKEIT IM ALTER – GANZ NORMAL?

4

PORTRÄT | OLGA STIEGER – EIN WACHER GEIST IN DER SIEDLUNG REBWIES

8

AUS DER SAW | REGELMÄSSIG VOR ORT – UNSERE SIEDLUNGSPRÄSENZ

10

NEWS | EIN 67 TONNEN SCHWERER GAST BEI DER SAW

12

ALLERLEI | ELSBETH SCHMID ZIEHT UM

14

IMPRESSUM | VERANSTALTUNGSHINWEIS

16

Ideen für die WohnZeit?
Melden Sie sich unter
saw-wohnzeit@zuerich.ch
oder 044 415 73 77

Vergessen

Namen entfallen mir regelmässig, obwohl es mir wichtig ist, Menschen mit ihrem Namen anzusprechen. Was habe ich vorgestern schon wieder zu Mittag gegessen? Oder wie heisst das Ausflugslokal, welches vor zwei Jahren den Höhepunkt unserer Wanderung bildete? Vielleicht geht es Ihnen ähnlich wie mir. Ab und an vergessen Sie Namen, Orte oder gar Gegebenheiten. Ist das normal, altersbedingt oder könnten das vielleicht bereits erste Zeichen einer demenziellen Erkrankung sein? «Vergesslichkeit und Demenz» sind die Schwerpunkte der aktuellen Ausgabe unserer WohnZeit. Im Leitartikel erfahren Sie spannende Hintergrundinformationen und Zusammenhänge.

Ob Demenz oder nicht, wir Menschen verändern uns im Verlauf unseres Lebens, verstehen das Verhalten von uns selbst und anderen nicht immer. Im Zentrum bleibt für mich Toleranz gegenüber sich selbst und andern sowie die Offenheit, Veränderungen bei sich selbst zu erkennen und den Mut zu fassen, sich ihnen zu stellen. In diesem Sinne:



Haben Sie Geduld mit mir, wenn mir Ihr Name nicht einfällt, und ich übe mich weiterhin in Geduld und Toleranz, wenn Menschen nicht (mehr) so reagieren, wie ich es erwarte.

Ich wünsche Ihnen unvergessliche Sommertage
Andrea Martin-Fischer
Direktorin SAW

Wie hiess das nochmal?

TEXT: PETRA BAUMBERGER, BILDER: SARA KELLER

Im Alter lässt unsere Gehirnleistung nach, wir neigen zu Vergesslichkeit. In den meisten Fällen ist das eine ganz normale Entwicklung. Bestimmte Anzeichen können jedoch auf eine Demenz hinweisen.

Marianne (75) staunt nicht schlecht: Gerade als sie ihre Wohnung verlassen will, klingelt es an der Tür. Wer kann das sein? Raffaele und Maria, ein befreundetes Paar, ausgestattet mit Blumenstraus und einer Flasche Wein. Ganz offensichtlich hat Marianne die beiden zum Essen eingeladen. Stimmt, jetzt fällt es ihr wieder ein.

Ob Marianne Mitte 40, Mitte 50 oder eben 75 ist, spielt keine Rolle – etwas zu vergessen, ist menschlich und passiert allen hin und wieder. Im Alter kommt es allerdings vermehrt vor, denn unser Gehirn verändert sich im Verlauf unseres Lebens – es altert, wie alle anderen Organe, die Muskeln und die Knochen auch. Es wird weniger leistungsfähig, und für ältere Menschen ist es anstrengender und schwieriger, sich zu konzentrieren. Neue Informationen verarbeiten sie langsamer als früher und es fällt ihnen schwerer, sich an neu Gelerntes zu erinnern. Umgekehrt drücken sich ältere Menschen sprachlich sicherer und treffender aus und ziehen in schwierigen Situationen schneller richtige Schlussfolgerungen. Warum ist das so? Was passiert in unserem Kopf, wenn wir älter werden?

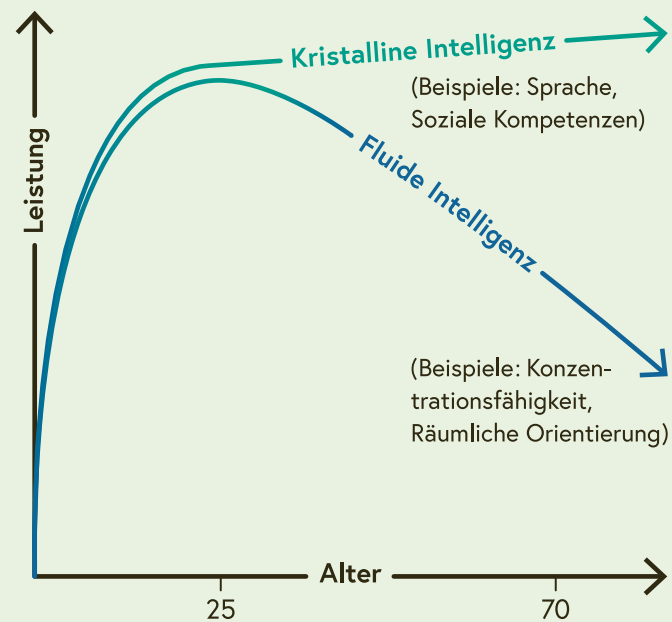
Anders intelligent im Alter

Jeder Mensch verfügt über zwei Arten von Intelligenz: die fluide und die kristalline Intelligenz. Die fluide Intelligenz brauchen wir, um überhaupt Dinge lernen zu können. Sie umfasst zum Beispiel die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, abstrakt zu denken, schnell zu lernen, sich anzupassen und im Raum zu orientieren. Sie ist in jungen Jahren besonders ausgeprägt – deshalb sind wir in diesem Lebensalter besonders gut darin, Neues rasch zu begreifen und zu verarbeiten.

Zur kristallinen Intelligenz gehören die Fakten, das Wissen und die Fertigkeiten, die wir uns im Verlauf des Lebens aneignen: Allgemein- und Fachwissen, sprachlicher Ausdruck, soziale Kompetenzen, kulturelles Wissen und vieles mehr. Kristalline Intelligenz meint aber auch die Fähigkeit, komplizierte Sachverhalte zu analysieren

und Schlüsse daraus zu ziehen – oder mit anderen Worten, das Gelernte je nach Situation sinnvoll zu nutzen. Sie knüpft an Erfahrungen an und ist umso grösser, je mehr wir wissen und verstehen.

Beide Arten von Intelligenz entwickeln sich bis ins frühe Erwachsenenalter etwa gleich. Danach nimmt die fluide Intelligenz ab, während die kristalline Intelligenz weiter zunimmt:



Das ergibt sehr viel Sinn, denn in den ersten Jahren unseres Lebens müssen wir alles lernen, was wir zum Überleben brauchen. Dieser Druck fällt mit zunehmendem Alter weg – wir müssen weniger Neues lernen und schöpfen mehr aus unserem Wissen und unserer Erfahrung.

Das Gehirn lässt sich gezielt trainieren. Wie zum Beispiel hier im «agil&mobil»-Kurs der SAW.



Mehr als vergesslich?

Dass das Gehirn mit der Zeit langsamer arbeitet, unsere Konzentration nachlässt und wir vergesslicher werden, ist also normal und von der Natur so vorgesehen. Trotzdem können Situationen, wie sie Marianne erlebt hat, unangenehm sein und beunruhigen. Handelt es sich wirklich noch um altersübliche Erscheinungen oder steckt mehr dahinter? In den meisten Fällen besteht kein Anlass zur Sorge. Etwa, wenn Sie hin und wieder Ihre Brille suchen oder Ihnen beim Ausfüllen eines Formulars ein Fehler unterläuft. Auch dass Sie ab und zu einen Namen oder, wie Marianne, einen Termin vergessen und von einem Gast «überrascht» werden, ist noch kein Grund zur Beunruhigung. Treten solche oder die folgenden Anzeichen hingegen öfter oder in einem bestimmten Zeitraum verstärkt auf, sollten sie genauer hinschauen:



Probleme mit dem Kurzzeitgedächtnis:

Sie vergessen wiederholt den wöchentlichen Spielnachmittag, und es fällt Ihnen zunehmend schwer, sich an kürzliche Ereignisse, Gespräche oder Abmachungen zu erinnern.



Mühe bei Alltagsaufgaben und Routinetätigkeiten:

Gewohnte Aufgaben wie Einzahlungen machen, nach Rezept backen oder die Waschmaschine bedienen fallen ihnen schwer, strengen sie mehr an und Sie machen öfter Fehler.



Hilflosigkeit bei Unvorhergesehenem:

Situationen, in denen Sie früher ruhig geblieben wären, überfordern Sie heute. Manchmal reagieren Sie in diesen Momenten auch aufbrausend oder werden laut.



Sprachliche Schwierigkeiten: Sie finden oft das richtige Wort nicht, benutzen stattdessen ein ähnliches oder umschreiben es. Es fällt Ihnen schwer, sich treffend auszudrücken. Sie verhaspeln sich, haben Mühe, einem Gespräch zu folgen.



Schwierigkeiten mit Raum und Zeit:

Sie finden sich in bekannter Umgebung nicht gut zurecht, haben Mühe, die Anzeige auf der Uhr einzuordnen und tun sich mit der Reihenfolge von Ereignissen schwer.



Fehlender Antrieb und sozialer Rückzug:

Was Ihnen früher Spass gemacht hat, strengt Sie heute an – auch Ihre liebsten Freizeitbeschäftigungen oder der Kontakt mit Ihren Freund*innen.



Unangemessenes Verhalten: Es fällt ihnen

schwer, sich situativ richtig zu verhalten. Sie tauchen beispielsweise im Wintermantel auf, wenn andere T-Shirts tragen, oder geben dem Paketboten gerne mal 100 Franken Trinkgeld.

Hinter diesen Veränderungen können eine Demenz, aber auch andere Ursachen stecken, die Ihre Hirnleistung beeinträchtigen können: Stress, Erschöpfung, Schlaf-, Flüssigkeits- oder Vitaminmangel, ein Medikament, eine Depression und einiges mehr. Vieles davon ist behandelbar, und die Wahrscheinlichkeit ist gross, dass sich Ihr Zustand dadurch verbessert. Auch bei einer Demenz hat eine frühe Abklärung grosse Vorteile: Eine frühzeitige Therapie kann den Verlauf verlangsamen, sodass Sie länger selbstbestimmt leben können. **Wenden Sie sich im Zweifelsfall deshalb unbedingt an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.**

Trainieren, trainieren, trainieren

Wir haben gesehen, dass einige Gehirnfunktionen mit zunehmendem Alter nachlassen. Das heisst aber nicht, dass das Gehirn schrittweise abgebaut wird – im Gegenteil! Unser Gehirn lernt gern, und das bis ins hohe Alter. Wenn wir es beschäftigen und Neues lernen, bilden sich neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen und die betreffende Hirnregion wächst. Verbindungen, die wir nicht mehr brauchen, werden hingegen gekappt oder schwächer. Mit anderen Worten: Sie können Ihr Gehirn trainieren und den Abbauprozess dadurch verlangsamen oder hinausschieben. Packen Sie es an, am besten gleich jetzt!



Lesen Sie täglich Zeitung, Zeitschriften, Bücher usw.



Lösen Sie Sudokus, Kreuzworträtsel und andere Denksportaufgaben, spielen Sie anspruchsvolle Spiele wie Jassen oder Schach.



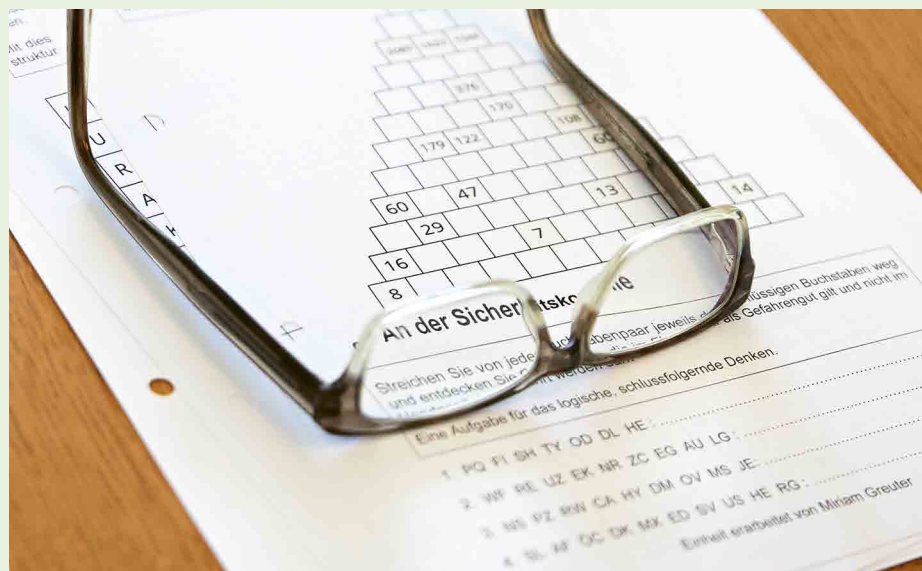
Musizieren und tanzen Sie, besuchen Sie Konzerte.



Fordern Sie Ihr Gehirn! Rechnen Sie im Supermarkt im Kopf mit, legen Sie Puzzles, buchstabieren Sie Namen rückwärts, lernen Sie Telefonnummern wieder auswendig.



Probieren Sie Neues aus, besuchen Sie beispielsweise einen Zeichen- oder Werkkurs, suchen Sie sich einen Chor oder lernen Sie eine neue Sprache. Der Aufwand lohnt sich!



Das Gehirn lernt bis ins hohe Alter gern – beschäftigen Sie es mit gezielten Gedächtnisübungen!

Lust auf mehr?

Besuchen Sie unser Gedächtnis- und Bewegungstraining «agil&mobil»! Kombinierte Übungen fördern den sprachlichen Ausdruck, regen die geistige Beweglichkeit an und trainieren das Gleichgewicht sowie die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit. Die Kurse wurden speziell für die SAW entwickelt und helfen Ihnen, Ihre Selbständigkeit zu erhalten und Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu verbessern. Anmeldung und Auskunft unter wohnenab60.ch/agilundmobil oder 044 415 73 37



Weitere Informationen und Unterstützung

Die Stadt Zürich hat eine umfassende Übersicht über Angebote (Information, Abklärung, Beratung und Therapie, Selbsthilfegruppen, Begleitung Angehöriger) rund um das Thema Demenz zusammengestellt: stadt-zuerich.ch/zuerich-im-alter/de/index/angebotsverzeichnis/gesundheit/demenz

«Das Training spornt mich an, über meinen Horizont hinauszudenken»

AUFZEICHNUNG: NINA SCHEU, BILDER: SARA KELLER

Seit zehn Jahren wohnt Olga Stieger in der SAW-Siedlung Rebwies. Seit zwei Jahren besucht sie das Gedächtnis- und Bewegungstraining «agil&mobil». Sie hat sich schon früh damit auseinandergesetzt, wie sie den Beschwerden des Alters begegnen will.

«Mir ist es wichtig, die Grenzen, die das Alter unserem Körper und Verstand setzt, hinauszuschieben. Ich bereite mich mental auch darauf vor, wie es wäre, wenn ich einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt erleiden würde. Für mich gehört es zum Leben, sich frühzeitig mit solchen Szenarien auseinanderzusetzen. Auch mit Augenproblemen oder Krankheiten wie Krebs und Diabetes, die uns im Alter treffen können. Dem versuche ich gegenzusteuern, so gut ich kann. Zum Beispiel mit einer gesunden Ernährung oder eben mit dem «agil&mobil»-Training der SAW.

Am Anfang dachte ich, das mach' ich mit links – aber da hatte ich mich schön getäuscht! Die Kurse umfassen ein breites Spektrum und sind für alle anspruchsvoll. Im Gedächtnistraining geht es mal um die Biografie einer berühmten Persönlichkeit, mal um die Jahreszeiten, mal um historische Ereignisse. Wir lesen einen Text und diskutieren darüber. Danach haben wir beispielsweise fünf Minuten Zeit, um alles zusammenzufassen. Oder wir suchen Wörter, die zum Thema passen und bilden mit ihnen neue Wortpaare. Es geht um Konzentration, Flexibilität und Kreativität. Aber auch um soziale Kontakte: Nach dem Kurs gehen wir meistens noch einen Kaffee trinken. So setzen wir uns





«Am Anfang dachte ich, das mach' ich doch mit links.»

Olga Stieger, Siedlung Rebwies

immer wieder mit anderen Menschen und ihren Ansichten auseinander. Das ist bereichernd und erweitert den Horizont. Auch zu Hause löse ich regelmässig Denksportaufgaben. Ausserdem male ich Bilder und lese viel – und hüte regelmässig mein Enkelkind, das hält mich jung.

In der einen Woche stärken wir unser Köpfchen im Gedächtnistraining, in der anderen den Körper im Bewegungstraining, das alle Teilnehmenden ihren individuellen Fähigkeiten anpassen. Einige machen die Übungen im Sitzen, andere halten sich fest und wieder andere können es noch freihändig. Da werden zum Teil Muskeln bewegt, von denen man gar nicht wusste, dass man sie hat. Ich gehe aber schon viele Jahre ins Turnen – ich mache eine Mischung aus Pilates und Yoga – weil ich aufgrund der vielen Computerarbeit nicht nur meine Augen überstrapaziert habe, sondern auch meine Wirbelsäule und die Knie.

Ich habe Slawistik und Kunstgeschichte studiert und war 26 Jahre lang Übersetzerin und Redaktorin beim Institut G2W und der Zeitschrift «Religion und Gesellschaft in Ost und West». Seit frühester Kindheit spreche ich Französisch, Russisch und Deutsch. Mein Vater war katholischer Priester und wechselte später in die Orthodoxie. In Paris lernte er meine Mutter kennen, die aus Russland stammte. 1978 kam ich in die Schweiz, wie so viele der Liebe wegen. Ich singe mittlerweile viele Jahre im Chor der orthodoxen Kirche, zusammen mit Ukrainer*innen und Russ*innen. Wir alle empfinden es als Elend, diesen Krieg erleben zu müssen.

Seit 2012 wohne ich mit meinem Mann in der Siedlung Rebwies. Wir leben mitten im Grünen, Schafe grasen vor dem Haus, und doch sind Tram und Stadt nur einen Katzensprung entfernt. Leider habe ich bisher nur eine meiner Nachbarinnen vom «agil&mobil»-Training überzeugen können, alle anderen wehren ab. Dabei merken wir es doch alle: Im Alter werden wir schneller müde und brauchen mehr Zeit zur Erholung. Aber nach dem Gedächtnis- und Bewegungstraining fühle ich mich immer frisch und erholt. «Fit for fight»: bereit mit den Widrigkeiten der Welt zu kämpfen.»

Olga Stieger (71) löst die Denksportaufgaben aus dem Gedächtnistraining gerne auch zuhause. Auch die Übungen aus dem Bewegungstraining hat sie in ihren Alltag integriert.

Offenes Ohr mit Drehscheibenfunktion

TEXT: PETRA BAUMBERGER, BILDER: SARA KELLER

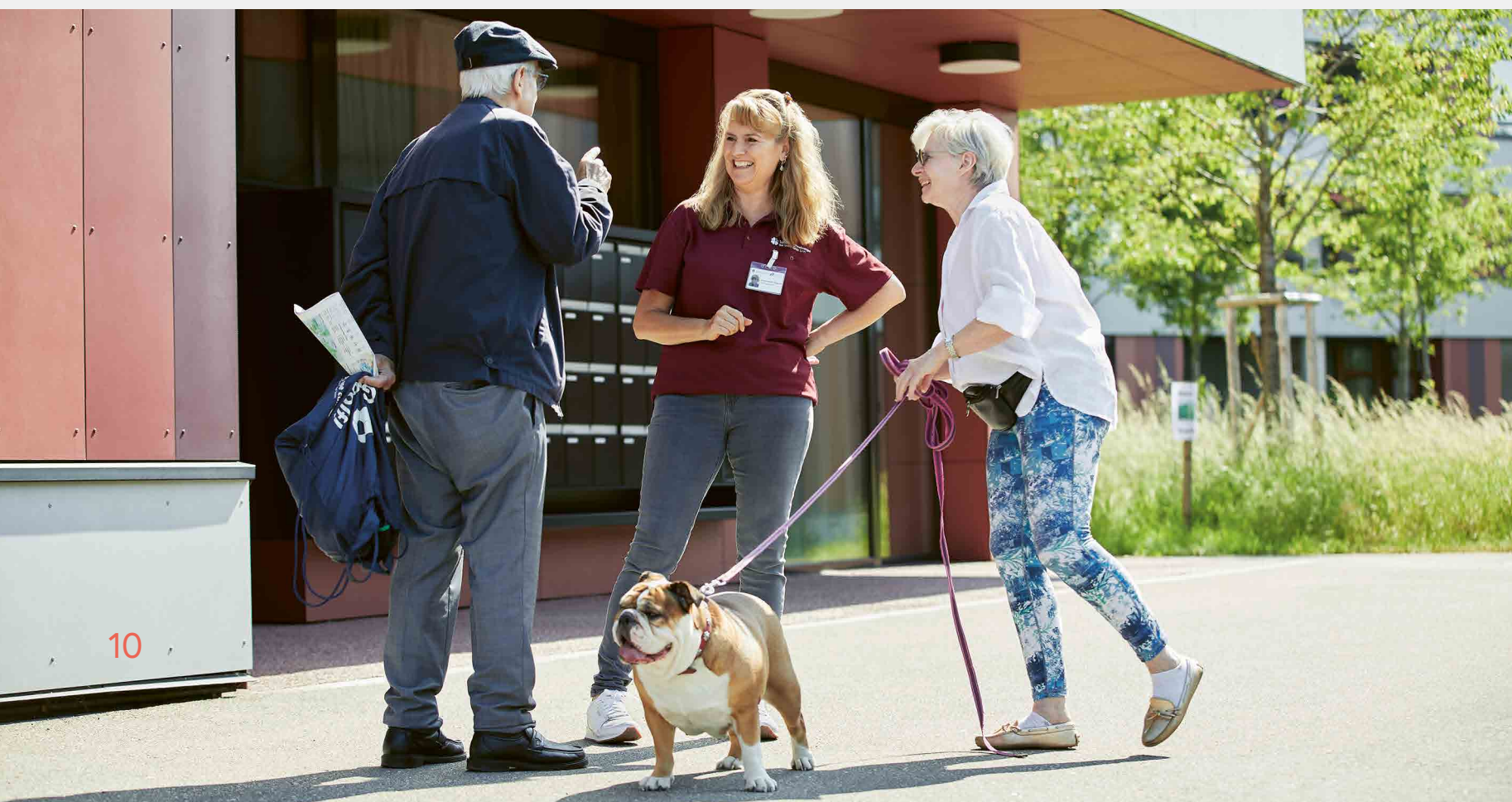
In Zürich Nord gibt es sie bereits in jeder SAW Siedlung, in den Gebieten West und Süd wird sie bis voraussichtlich Ende Jahr lückenlos eingeführt: die Siedlungspräsenz. Was ihre Aufgabe ist und wie die Mieter*innen von dieser wichtigen Ansprechperson vor Ort profitieren.

Eine Siedlungspräsenz ist kontaktfreudig, vertrauenswürdig und arbeitet eigenständig. Sie ist eine gute ZuhörerIn, hat Einfühlungsvermögen und Geduld, ist belastbar und geht offen auf die Mieter*innen in den SAW Siedlungen zu. So sind die Eigenschaften der so genannten Siedlungspräsenz im dazugehörigen Konzeptpapier beschrieben. Doris Fässler Segovia, Siedlungspräsenz in den Siedlungen Felsenrain, Helen Keller, Hirzenbach, Köschenrüti, Riedenthalde, Seebach, Unteraffoltern und Waldgarten, ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie sehr diese Beschreibung den Tatsachen entspricht. Wir treffen sie an einem sonnigen Junivormittag in der Köschenrüti.

Siedlungspräsenz Doris Fässler Segovia
im Gespräch mit Mieter*innen

Zwischen den Zeilen hören

«Die Gespräche», lautet Fässler Segovias Antwort auf die Frage, welches der wichtigste Teil ihrer Arbeit ist. «Die meiste Zeit verbringe ich damit, mit den Mieter*innen zu sprechen und ihnen zuzuhören.» Auf diese Weise lerne sie die Menschen kennen, erfahre, manchmal auch zwischen den Zeilen, wenn jemand Unterstützung brauche und könne sich direkt darum kümmern. Etwa um die Bestellung einer Notfall-Armbanduhr oder die Anmeldung bei Spitex oder Sozialdienst. «Das geht schnell und einfach, und ich kann meine Kolleg*innen im Büro entlasten», so Fässler Segovia. Bei grösseren Anliegen informiert sie Hauswart, Spitex, Hauswirtschaft oder Geschäftsstelle und ist dadurch eine wichtige Drehscheibe zwischen den Mieter*innen und der SAW.



Eine weitere Aufgabe der Siedlungspräsenz ist die regelmässige Briefkastenkontrolle. Ein kleiner Griff von grosser Bedeutung: Wurde ein Briefkasten schon länger nicht geleert, kann das ein Zeichen dafür sein, dass es dem oder der betreffenden Mieter*in körperlich oder seelisch nicht gut geht. «Dann ist es meine Aufgabe als Siedlungspräsenz, dem nachzugehen und sicherzustellen, dass die Person die Hilfe bekommt, die sie braucht», erläutert Fässler Segovia. Auch Konflikte zu erkennen und die Mieter*innen dabei zu unterstützen, sie zu lösen, gehört zum Pflichtenheft der Siedlungspräsenz. Das kommt laut Fässler Segovia aber zum Glück selten vor. Die Stimmung in den Siedlungen sei meist friedlich.

Jetzt nicht, aber vielleicht später

In der Köschenrüti scheint die Stimmung sogar sehr friedlich zu sein. Diesen Eindruck gewinnen wir jedenfalls im Gespräch mit Verena Stauffer, seit einigen Jahren Mieterin in der Köschenrüti. Ausführlich erzählt sie vom Ausflug nach Bregenz, den ein Mieter für alle organisiert hat, die in der Siedlung leben. Die Begeisterung ist ihr anzuhören, die Carfahrt ins benachbarte Österreich scheint bleibende Eindrücke hinterlassen zu haben. Verena Stauffer und Doris Fässler Segovia haben sich bisher übrigens nicht gekannt. Trotzdem finden die beiden schnell den Draht zueinander und ziehen sich zum Gespräch auf eine Bank unter den Bäumen zurück. Die Idee der Siedlungspräsenz scheint anzukommen, das zeigt diese Szene deutlich.

Wie wichtig die Siedlungspräsenz seit ihrer Einführung 2021 für die Mieter*innen geworden ist, betont auch Monika Känel, ebenfalls wohnhaft in der Köschenrüti: «Jetzt brauche ich noch keine Hilfe. Aber es ist gut zu wissen, dass eine Person da ist, die ich kenne, der ich vertraue und die sich auskennt, falls sich das ändert.» Sie sei sehr froh, in der Siedlung eine feste Ansprechperson zu haben, bei der sie ihre Anliegen deponieren und mit der sie sich über die kleinen und grossen Dinge austauschen könne, die sie im Alltag bewegen. Derzeit macht ihr Mollies Gesundheit Sorgen.

Mollie ist die Bulldogge, die sie überallhin begleitet und seit längerem von Schmerzen im Knie geplagt wird. Mollies Knie führt zu weiteren Themen, und bald spazieren Frau Känel und Doris Fässler Segovia plaudernd davon. Fässlers Segovias Einschätzung erweist sich hier und noch einige weitere Male an diesem Vormittag als goldrichtig: Das Gespräch ist der wichtigste Teil ihrer Arbeit.



Die regelmässige Briefkastenkontrolle trägt zur Sicherheit der Mieterinnen und Mieter bei.

Aufgaben der Siedlungspräsenz

Die Siedlungspräsenz ist Ansprechperson für alle Mieter*innen vor Ort und Bindeglied zwischen diesen und der Geschäftsstelle der SAW. Sie ist regelmässig in den Siedlungen präsent, knüpft Kontakte zu den Mieter*innen und pflegt die Beziehungen zu ihnen. Sie nimmt die Anliegen der Mieter*innen auf und leitet sie bei Bedarf an die zuständigen Kolleg*innen weiter. Sie berät die Mieter*innen innerhalb der Siedlung, nimmt an soziokulturellen Anlässen teil und unterstützt bei Konflikten.

So finden Sie die Siedlungspräsenz in Ihrer Siedlung

Die Siedlungspräsenz gibt es in allen SAW Siedlungen, die zum Gebiet Nord gehören. Im Gebiet Süd gibt es sie bereits in den Siedlungen Sydefädeli und Rebwies, im Gebiet West in den Siedlungen Krone Altstetten, Friesenberg, Hardau, Neubühl und Frankental, in allen anderen erfolgt die Einführung bis Ende 2023. Wie Ihre Siedlungspräsenz heisst, und wann Sie diese in Ihrer Siedlung antreffen, entnehmen Sie bitte dem Anschlagbrett. Meist finden Sie sie an gut zugänglichen, gemeinsam genutzten Orten: beim Eingang, bei den Briefkästen, im Gemeinschaftsraum oder auf Vorplätzen.



Nina Scheu, ehemals Verantwortliche Kommunikation der SAW

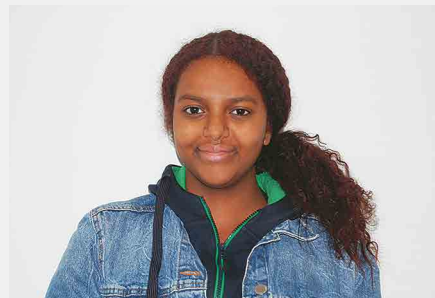
Hello, Good bye!

Sie dürfte vielen Mieter*innen bekannt sein – Nina Scheu, während vieler Jahre Verantwortliche Kommunikation der SAW und Redaktorin der WohnZeit. Nina Scheu hat sich entschieden, die SAW in Richtung wohlverdiente Pension zu verlassen. Die gute Nachricht ist: In der vorliegenden WohnZeit lesen Sie nochmal zwei ihrer wunderbaren Texte. Weiter verabschieden wir folgende Mitarbeiter*innen mit herzlichem

Dank und den besten Wünschen für die Zukunft: Yvonne Muhl, Psycho-soziale Spitex SAW, und Salvatore Di Giorgi, Mitarbeiter Vermietung. Kürzlich zu uns gestossen sind Eva Peter, Fachfrau Gesundheit und Mitarbeiterin Spitex SAW Gebiet Süd, sowie Anja Ammann, Sachbearbeiterin Administration Spitex. Zudem dürfen wir berichten, dass Serge Rougemont, ehemaliger Stellvertretender Leiter des Gartenteams der SAW die Leitung des Teams übernommen hat.

Herzliche Gratulation!

Wir freuen uns, dass auch in diesem Jahr zwei Lernende der Spitex SAW als Fachfrau Gesundheit EFZ ihre Lehre abschliessen. Wir gratulieren Sabirin Ahmed und Sara Ismaili ganz herzlich und wünschen Ihnen viel Erfüllung auf ihrem weiteren beruflichen Weg!



Sabirin Ahmed
Fachfrau Gesundheit EFZ



Sara Ismaili
Fachfrau Gesundheit EFZ

Besonderer Gast in der SAW Siedlung Unteraffoltern



Weit und breit kein Berg zu sehen, und doch kommt beim Aushub ein grosser Felsbrocken zum Vorschein? So geschehen beim Bau eines Sek-Schulhauses in Unteraffoltern. Dabei handelt es sich nicht um irgendeinen Stein, sondern um einen Findling. Findlinge werden während der Eiszeit von einem Gletscher von ihrem Ursprungs- an ihren heutigen Standort transportiert – in unserem Fall bis in den Wolfswinkel. Weil der Findling dort beim Schulhausbau im Weg war,

fand der 67 Tonnen schwere Riese aus dem Glarnerland vorübergehend Platz auf dem Nachbargrundstück, im Garten der SAW Siedlung Unteraffoltern (Wolfswinkel 7, 8046 Zürich). Der Umzug dorthin hat alle Beteiligten ganz schön ins Schwitzen gebracht! Sie sind herzlich eingeladen, den Findling zu besichtigen. Er bleibt rund ein Jahr auf dem Grundstück der SAW, anschliessend soll er in der Nähe dauerhaft platziert werden.



Bild: Jürg Streun

Tierisch gut

Als Mieter*in der SAW geniessen Sie weiterhin kostenlosen Eintritt in den Zoo Zürich! Die Eintrittskarten holen Sie ganz einfach bei der SAW-Geschäftsstelle an der Feldstrasse 110 ab. Da es sich um eine Leihgabe handelt, hinterlegen Sie ein Depot und bringen die Karten nach Ihrem Zoo-Besuch wieder zurück. Das Depot beträgt sFr. 50.–

für 1–2 Karten und für 3–4 Karten sFr. 100.–. Planen Sie Ihren Zoo-Besuch rechtzeitig und reservieren die Eintrittskarten im Voraus unter wohnenab60@zuerich.ch oder per Telefon: 044 415 73 33

Sie wissen etwas, das alle SAW Mieter*innen interessiert? Melden Sie sich unter saw-wohnzeit@zuerich.ch (Betreff: News WohnZeit) oder tel. 044 415 73 77

Ausstellung «Cool Down Zürich – Wir kühlen die Stadt»

Im Sommer häufen sich in Zürich Hitzetage und Tropennächte. Eine Ausstellung in der Stadtgärtnerei zeigt anschaulich, wie Pflanzen, Wasser, Schatten und Luftströme helfen, die Umgebung zu kühlen. An heissen Sommertagen heizen sich Gebäude, Strassen und Plätze richtiggehend auf, und die Stadt Zürich wird zur Wärmeinsel. Durch die Klimaerwärmung werden Hitzetage und Tropennächte häufiger, und

sind zunehmend eine Belastung für Menschen, Tiere und Pflanzen. Damit das Stadtleben angenehm bleibt, muss jetzt gehandelt werden. Die Ausstellung erklärt gut verständlich, warum es in der Stadt immer wärmer wird, und zeigt anschaulich, welche Möglichkeiten es gibt, sie zu kühlen. Zu den spannenden Informationen im Ausstellungsraum kommen Entdeckungen draussen im Park und

im Tropenhaus hinzu. Wegen des grossen Interesses wird die Ausstellung verlängert. WohnZeit hat sie besucht und empfiehlt sie Ihnen wärmstens.

Öffnungszeiten:

täglich, 9–17.30 Uhr

Datum: bis 15. September 2024

Ort: Stadtgärtnerei Zürich

Eintritt: kostenlos

Apropos Hitzetage

Sie sind da, die heissesten Tage im Jahr. Was viele freut, ist für ältere Menschen oft eine Belastung und kann ihre Gesundheit gefährden. So schützen Sie sich: Vermeiden Sie die Mittagshitze, bleiben Sie lieber im Schatten oder in kühlen Räumen. Schliessen Sie an Sonnentagen Läden und Fenster schon früh. Lüften Sie nachts und am frühen Morgen ausgiebig, tagsüber hingegen

nur kurz. Trinken Sie viel! Am besten stellen Sie in jedem Zimmer ein Glas frisches Wasser auf, aus dem Sie im Vorbeigehen trinken. Lauwarme Getränke sind übrigens besser als kalte – sie belasten den Körper weniger. Essen Sie mehrmals täglich leichte Kost wie Salate, Gemüse und Früchte. Zum Beispiel Melonen, sie enthalten viel Wasser und viele Mineralstoffe. Achten Sie

darauf, genügend Salz zu sich zu nehmen, wenn Sie schwitzen. Beispielsweise in Form einer leichten Bouillon, Suppe oder durch salzhaltiges Mineralwasser. Wenn Sie sich unwohl fühlen: Wenden Sie sich an die SAW-Spitex (Tel. 044 415 73 33) oder das Ärztelefon (0800 33 66 55, kostenlose Telefonnummer).

Elsbeth Schmid zieht um

TEXT: NINA SCHEU, BILDER: DOMINIQUE MEIENBERG

Erinnern Sie sich an Elsbeth Schmid? Die – fiktive – Bewohnerin der «Digitalen Alterswohnung» ist vom Espenhof in die Siedlung Irchel gezogen. Dort freut sie sich auf interessierte Besucher*innen, die erfahren möchten, wie sie dank neuer Technologien im Alter sicherer lebt.

Morgens um sieben ist die Welt schon im Umbruch: Die Hauswarte der SAW helfen Elsbeth Schmid beim Umzug. Sie selbst schaut höchstens im Geiste zu, denn sie existiert nur in der digitalen Welt. Ihr Name ist zusammengesetzt aus einem häufigen Nachnamen und einem Vornamen, der in der Schweiz unter Seniorinnen verbreitet ist. Im Unterschied zu ihr selbst gibt es Elsbeth Schmid's Wohnung wirklich. Sie heisst zwar «Digitale Alterswohnung», sieht im Grunde aber wie eine ganz normale Wohnung aus. Nur wer genauer hinschaut, entdeckt das eine oder andere technologische Hilfsmittel. Und genau das ist die Idee der «Digitalen Alterswohnung», die von der SAW gemeinsam mit der Stadt Zürich eingerichtet wurde: Sie dient als Anschauungsort für alle, die Technologien fürs Wohnen im Alter kennenlernen möchten. Interessierte Besucher*innen erfahren dort, wie sie elektronische Hilfsmittel in ihren Alltag integrieren und diesen dadurch sicherer gestalten können.

Unsichtbare Helfer

Die Möbel aus der Zweizimmerwohnung am Espenhofweg 34 verschwinden innert kurzer Zeit im Transportlastwagen der SAW. Die sieben Hauswarte arbeiten rasch, gut gelaunt, und sie sind bestens organisiert. Etwas länger dauert das Einrichten der neuen Wohnung an der Möhrlistrasse in der SAW-Siedlung Irchel. Nicht nur, weil Sofa, Sessel und Stubentisch über drei Treppen getragen werden müssen. Sondern und vor allem, weil viele, später kaum noch sichtbare Sensoren und Geräte sorgfältig

neu installiert werden. Die unauffällige Lichterkette beispielsweise, die nachts auf Bewegungen reagiert und so den Weg vom Schlaf- ins Badezimmer beleuchtet. Oder das kleine Kästchen am Kühlschrank, das registriert, wenn dessen Tür länger als üblich nicht geöffnet wird. Unsichtbar sind die Sensoren unter der Matratze. Sie messen, ob jemand unregelmässig schläft oder am Morgen nicht mehr aufstehen kann. Auch andere Sensoren sind erst auf den zweiten Blick erkennbar. Sie lösen Alarm aus, wenn jemand in der Wohnung stürzt und nicht mehr aufsteht, wenn der Herd nicht abgestellt wurde oder das Wasser im Spülbecken überläuft. Im Gegensatz zu ihnen steht Internet-Assistentin Alexa prominent auf dem Stubentisch. Alexa reagiert nicht nur auf gesprochene Anweisungen und spielt beispielsweise Musik ab oder dimmt das Licht. Sie kann auf mündlichen Befehl hin auch Telefonnummern anrufen – Angehörige etwa oder eine Notfallnummer.

Elsbeth Schmid lädt ein

Seit Mitte Juni 2023 ist Elsbeth Schmid wieder bereit, interessierte Besucher*innen in ihrer Wohnung zu empfangen. Fachleute und Angehörige sind ebenso eingeladen wie Mieter*innen, die sich überlegen, in ihrer Wohnung einen digitalen Helfer zu installieren. Die «Digitale Alterswohnung» gibt ihnen Gelegenheit, sich die verschiedenen Produkte anzuschauen und auszuprobieren. Senioren führen die Besuchenden durch die Wohnung und erklären die Funktionsweise der eingebauten Hilfsmittel. Die Führungen finden zwei Mal wöchentlich statt.

Führungen durch die «Digitale Alterswohnung»

- 📅 Termin: jeweils mittwochs (13–16 Uhr) und samstags (10–13 Uhr).
📍 Standort: SAW Siedlung Irchel
Bitte melden Sie sich im Voraus an:
044 415 73 33

Die «Digitale Alterswohnung» ist ein Projekt der Altersstrategie 2035 der Stadt Zürich. wohnenab60.ch/digitale-alterswohnung





Improvisationstheater

Triff dich mit uns beim Impro-Treff 60+ zum spontanen Theaterspiel. Angeleitet von einer erfahrenen Trainerin schlüpfst in verschiedene Figuren und erfindest zusammen mit den anderen Spieler*innen neue Szenen und Geschichten. Ganz ohne Auswendiglernen!

Wo: Siedlung Scheuchzerstrasse, Gemeinschaftsraum

Wann: Ab 2. Okt.–18. Dez. 2023 jeweils am Montag von 13.30–15.00 Uhr

Kosten: sFr. 150.— (10^{er} Abo, Barzahlung bei Kursbeginn)

Anmeldung: Tel. 079 725 82 83 oder E-Mail info@senioren-improtheater.ch

Diese und viele weitere Veranstaltungen der SAW finden Sie in der beiliegenden Agenda oder – stets aktualisiert – auch auf unserer Website:



Die WohnZeit erscheint dreimal jährlich.
Nächste Ausgabe: Dezember 2023

Herausgeberin

Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich
Feldstrasse 110
Postfach
8036 Zürich

044 415 73 33

wohnenab60@zuerich.ch
www.wohnenab60.ch

Auflage

4300 Exemplare, gedruckt auf
BalancePure, 100% Altpapier

Druck

Druckerei Printoset, Zürich

Korrektorat

Regula Walser (regulawalser.ch)

Redaktion

Petra Baumberger
Kommunikation & Marketing

Nina Scheu

ehem. Verantwortliche Kommunikation

Redaktionskommission

Andrea Martin-Fischer
Direktorin

Petra Baumberger

Kommunikation & Marketing

Fotografien in dieser Ausgabe

S. Keller (sarakeller.ch)

D. Meienberg (dominiquemeienberg.ch)

Gestaltung

Eidenbenz / Zürcher AG (e-z.ch)

Eidenbenz / Zürcher

Titelbild

Alt und vergesslich, das muss nicht sein –

Gudrun Weber, Teilnehmerin des «agil&mobil»-Gedächtniskurses der SAW, beweist es.



Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich **SAW**

Sie haben
die kostenlose WohnZeit
noch nicht abonniert?
Melden Sie sich bei uns!
saw-wohnzeit@zuerich.ch
044 415 73 77