

NR. 1/2024

MAGAZIN DER STIFTUNG
ALTERSWOHNUNGEN
DER STADT ZÜRICH SAW



SCHWERPUNKT

Auf gute Nachbarschaft!

PORTRÄT

Gemeinschaft in der
Siedlung Frieden

ALLERLEI

Zum «Zmittag» ins
Gesundheitszentrum



SCHWERPUNKT | NACHBARSCHAFT

4

PORTRÄT | FÜNF ENGAGIERTE MIETER*INNEN IN DER SIEDLUNG FRIEDEN

8

AUS DER SAW | GESCHÄFTSBERICHT, GRÜNFLÄCHE UND GARTENBÄNKE

10

NEWS | PERSONELLE WECHSEL IN DER SAW

12

ALLERLEI | GÜNSTIGE MITTAGSMENÜS IM GESUNDHEITZENTRUM

14

IMPRESSUM | VERANSTALTUNGSHINWEIS

16

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

Nachbarschaft

«Nachbarn kann man sich nicht aussuchen, sie kommen von selbst und sind unbezahlbar.» (unbekannt). Ein schönes Zitat, finden Sie nicht auch? Ich hoffe, dass auch Sie in Ihrer Siedlung und Ihrem Quartier Menschen haben, die Sie kennen und die Ihnen etwas bedeuten. Schön ist, wenn Ihre Nachbar*innen Sie ebenfalls schätzen und wenn man sich gegenseitig hilft.

Mit nachbarschaftlichen Beziehungen ist es wie mit anderen Beziehungen auch; es braucht beide Seiten für ein gutes Gelingen. Gegenseitiges Verständnis, Akzeptanz, Rücksicht und echtes Interesse aneinander sind die besten Voraussetzungen. Wie andere Beziehungen, will auch eine gute Nachbarschaft gepflegt werden. Dazu finden Sie in dieser WohnZeit Ideen, etwa für einen Anlass am Tag der Nachbarschaft.

Auch die SAW als Organisation pflegt Nachbarschaften, beispielsweise mit den Gesundheitszentren für das Alter, die in der Nähe von SAW-Siedlungen liegen. Lesen Sie davon in dieser Ausgabe der WohnZeit, und vor allem: Nutzen Sie die verschiedenen Angebote. Vielleicht ergeben sich mit den Bewohner*innen der Gesundheitszentren wertvolle nachbarschaftliche Kontakte oder Sie treffen sich mit Ihren Siedlungsnachbar*innen am Mittagstisch oder bei einem Kaffee.



Ich wünsche Ihnen bereichernde nachbarschaftliche Beziehungen und einen schönen Frühling.

Andrea Martin-Fischer
Direktorin SAW

Vertraute Zufallsgemeinschaft

TEXT: LENA LEUENBERGER, FOTOS: SARA KELLER,
NACHBARSCHAFTSHILFE ZÜRICH, FREDERIC MEYER

Wer giesst Ihre Pflanzen, während Sie in den Ferien sind?
Wen treffen Sie beim Briefkasten?
Über wen wundern Sie sich manchmal?
Bei wem können Sie im Notfall klingeln?
Wer kann Ihnen Tipps zu Handy und Computer geben?



Nachbarschaft zeigt sich auf verschiedene Art und Weise. Zum Beispiel beim «Digi Kafi» der Nachbarschaftshilfe in Schwamendingen: Menschen aus dem Quartier treffen sich im Gemeinschaftszentrum, im Restaurant oder im Kirchgemeindehaus, um sich gegenseitig bei Fragen mit Smartphone, Internet und Computer zu helfen. Im Vordergrund steht der Austausch von Erfahrungen und Tipps: Wie lange muss ein sicheres Passwort sein? Welche Erfahrungen machen andere mit WhatsApp und E-Mails?

Dass Nachbar*innen einander vertrauen, zeigt nicht nur das «Digi Kafi», sondern auch die Forschung. Das Gottlieb Duttweiler Institut (GDI) hat 2022 eine grosse Studie zum Thema Nachbarschaft in der Schweiz durchgeführt. Diese hält fest, dass Nachbar*innen «ein grosses, grundlegendes Vertrauen zueinander» haben. Und dies, obwohl das Verhältnis zwischen Nachbar*innen in der Schweiz in der Regel eher distanziert sei. «Freundliches Nebeneinander bestimmt den Ton, nicht aktives Miteinander», stellen die Autor*innen der Studie fest. Wie viel Nähe jemand zu seiner Nachbarschaft wünscht, sei von Person zu Person verschieden. Die GDI-Studie teilt die Nachbar*innen in vier Typen ein: die Distanzierten, die Inspirationssuchenden, die Beziehungspfleger*innen und die Wertorientierten.

Eine Zufallsgemeinschaft

Unsere Nachbar*innen bringt uns in der Regel der Zufall. Anders als bei Freund*innen oder einem Verein können wir nicht wählen, wer neben, über oder unter uns wohnt. Nachbarschaft wird deshalb definiert als eine «Gruppe, deren Mitglieder vor allem wegen der Gemeinsamkeit des Wohnortes» miteinander zu tun haben. Der Soziologe Bernd Hamm schreibt dazu: «Nachbar*in ist man also, ob man will oder nicht, und unabhängig davon, ob man sich mag.» So zufällig diese Gemeinschaft ist: Sie beeinflusst unseren Alltag, unser Sicherheitsgefühl und sogar unser Gefühl von Heimat. Insbesondere im Alter, das zeigt die Forschung, ist eine gute Nachbarschaft eine wichtige Ressource, die das Wohlbefinden verbessern kann.

Nachbarschaft ist auch in der Grossstadt wichtig

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich die Nachbarschaft verändert. «Heute ist es möglich und normal, mit guten Freund*innen auch auf Distanz eine enge Beziehung zu haben. Gleichzeitig kennen viele die Leute von nebenan höchstens flüchtig oder gar nicht», stellt die GDI-Studie fest. Das Bild von einer Dorfgemeinschaft hingegen, in der sich alle kennen, gehört eher der Vergangenheit an. Trotzdem ist Nachbarschaft auch in der modernen Grossstadt unentbehrlich, wie Soziologe Hamm festhält. Gemäss GDI-Studie wünscht sich denn auch ein Viertel der Städter*innen in der Schweiz mehr Kontakt mit den Nachbar*innen. Im höheren Alter gewinnt die Nachbarschaft zusätzlich an Bedeutung. Denn ältere Menschen verbringen mehr Zeit in ihrer Wohnung und ihrem Wohnumfeld.

Nachbarschaftshilfe in den Zürcher Quartieren

Eine wichtige Funktion der Nachbarschaft ist die gegenseitige Hilfe. Oft geschieht diese spontan und direkt im Alltag. Voraussetzung dafür ist, dass sich die Nachbar*innen kennen. Dies ist heute aber oft

Für Senior*innen und Familien mit Kindern ist die Nachbarschaft besonders wichtig, da sie sich mehr zuhause und im Quartier aufhalten.



Bei Konflikten das Gespräch suchen

In der Nachbarschaft kann es aus verschiedenen Gründen zu Konflikten kommen. Oft sind Lärm, Unordnung oder unterschiedliche Vorstellungen zur Nutzung gemeinsamer Räume Grund dafür. In der SAW gilt, wie bei anderen Vermieter*innen auch, dass die Mietenden zunächst das direkte Gespräch miteinander suchen, wenn sie sich von ihren Nachbar*innen gestört fühlen. Was in den Siedlungen zulässig ist, regelt die Hausordnung, die Bestandteil des Mietvertrags ist. An die SAW können sich die Mieter*innen wenden, wenn sie im direkten Gespräch nicht weiterkommen und wenn ihre Wohnqualität durch die Nachbarschaft eingeschränkt ist.

Der Rechtsanwalt Mathias Birrer hat einen Beobachter-Ratgeber zu Konflikten in der Nachbarschaft geschrieben. Dabei erklärt er die rechtliche Situation, stellt aber klar, dass es immer besser ist, wenn ein nachbarschaftlicher Konflikt im gemeinsamen Gespräch gelöst werden kann. Er gibt verschiedene Tipps:

- Wer sich gestört fühlt, sollte frühzeitig das Gespräch suchen. Allerdings sollte dieses Gespräch nicht in dem Moment stattfinden, wenn Sie sich ärgern, sondern in einer ruhigen Minute. Dabei gilt es, sachlich und kompromissbereit zu bleiben.
- Wer in konfliktfreien Zeiten ein gutes Verhältnis zu den Nachbar*innen aufbaut, kann auch besser ansprechen, wenn etwas stört.
- Vor allem wenn das Gegenüber aus einem fremden Kulturkreis kommt, ist es ratsam, sich nach den Gründen für das Verhalten zu erkundigen. Dieses Gespräch kann das gegenseitige Verständnis fördern und den Horizont erweitern.
- Wer von Nachbar*innen für sein Verhalten kritisiert wird, sollte möglichst sachlich reagieren. Anstatt sich zu rechtfertigen oder zu entschuldigen, ist es besser, das Gespräch zu suchen und zu klären, warum dieses Verhalten stört.

nicht mehr gegeben, vor allem in den Städten. In den Zürcher Stadtquartieren haben sich deshalb organisierte Vereine, sogenannte Nachbarschaftshilfen, gebildet. Sie vernetzen Personen, die helfen wollen, mit Menschen, die Unterstützung wünschen. Die erste Nachbarschaftshilfe entstand 1987 in Altstetten aus privater Initiative und mit Unterstützung der reformierten Kirche. Weitere 13 Vereine folgten. Seit 2005 sind die Zürcher Nachbarschaftshilfen über einen gemeinsamen Förderverein vernetzt.

Kathrin Winzeler ist Geschäftsführerin dieses Fördervereins. Sie ist überzeugt, dass die organisierte Nachbarschaftshilfe in Zukunft noch wichtiger wird. Denn auch sie erlebt, dass viele ihre direkten Nachbar*innen nicht mehr kennen: «Wer früher in einen Block gezogen ist, hat bei allen Wohnungen geklingelt und sich vorgestellt», sagt sie. Heute sei das nicht mehr üblich. «Dazu kommt, dass die Menschen immer älter werden und öfter allein leben.» Die Stadt Zürich setzt sich dafür ein, dass ältere Menschen länger selbständig leben können, wenn sie dies wünschen. Dabei spielen Angebote wie die Nachbarschaftshilfe eine wichtige Rolle, wie auch eine Studie der Universität Zürich aus dem Jahr 2018 bestätigt.

«Miteinander und füreinander da sein» ist der Leitspruch der Nachbarschaftshilfe Zürich. Die Nachbarschaftshilfe ist kostenlos, sollte aber ein gewisses Mass nicht überschreiten. «Wenn jemand mehrmals in der Woche Unterstützung braucht oder es um Pflege geht, ist die Nachbarschaftshilfe nicht der richtige Ort», so Winzeler. Typische Themen in der Nachbarschaftshilfe sind einkaufen, Fahrdienst, vorlesen, zusammen spazieren, Kinderbetreuung, Aufgabenhilfe, leichte Gartenarbeiten, Tiere füttern oder Pflanzen giessen. Meist finden diese Aktivitäten in Tandems statt, also mit einer Person, die eine andere begleitet und unterstützt. Darüber hinaus sind in einigen Quartieren Angebote wie das «Digi Kafi» entstanden. «Das ist für uns ein richtiges Leuchtturm-Projekt», sagt Winzeler. Das «Digi Kafi» in Schwamendingen hat so gut funktioniert, dass die Idee nun in zehn anderen Quartieren aufgenommen wird.

Beide Seiten profitieren

Von nachbarschaftlicher Hilfe, ob spontan oder über einen Verein organisiert, können beide Seiten profitieren. Studien zeigen, dass Personen, die sich in der Nachbarschaft engagieren, mit ihrer Wohnumgebung zufriedener sind. Sie fühlen sich besser eingebettet und verbunden. Zudem wurde festgestellt, dass Personen, die in der Nachbarschaft Hilfe leisten, auch eher Hilfe bekommen. Kathrin Winzeler weiss aus vielen Beispielen aus der Nachbarschaftshilfe, dass die Einsätze für die Helfer*innen auch

Vorteile haben. «Viele Menschen nutzen die Einsätze, um sich im Quartier zu vernetzen oder um besser Deutsch zu lernen», sagt sie. So melden sich zum Beispiel Expats, also Ausländer*innen, die zum Arbeiten in die Schweiz kommen, oder Neuzuzüger*innen oft für die freiwilligen Einsätze. «Manchmal ergeben sich ganz tolle Tandems. Zum Beispiel, wenn jemand eine ältere Person besucht und gleichzeitig von dieser Italienisch lernt», schwärmt Winzeler. «Manchmal ist dann gar nicht mehr klar, wer nun eigentlich wem hilft.»



Mai

31

Tag der Nachbarschaft

Jedes Jahr am letzten Freitag im Mai ist Tag der Nachbarschaft. Der Tag soll eine Gelegenheit bieten, gemeinsam mit den Nachbar*innen etwas zu machen, gerade wenn man sich noch nicht so gut kennt.

In Zürich wird der Tag seit 2007 von der Nachbarschaftshilfe aktiv gefördert und bekannt gemacht. Die Nachbarschaftshilfe verschenkt Sets mit vorgedruckten Einladungen und gibt auf der Webseite www.tagdernachbarn.ch Tipps und Ideen. «Häufig grillieren Nachbarn zusammen und jeder bringt etwas mit», sagt Kathrin Winzeler. Manche Nachbar*innen verteilen am Morgen Gipfeli im Treppenhaus, treffen sich zu Kaffee und Kuchen oder zu einem gemeinsamen Abendspaziergang. «Wer etwas organisiert, sollte an sich selbst nicht zu hohe Ansprüche

stellen. Es muss nicht perfekt sein, und man muss auch nicht alle zu sich nach Hause einladen. Hauptsache, man kommt mit den Nachbarn in Kontakt», so Winzeler.

In der SAW eignen sich Gemeinschaftsräume und Innenhöfe für Aktivitäten zum Tag der Nachbarschaft. Wer etwas Spezielles organisieren möchte, darf dabei auch auf die Mithilfe der Hauswarte und der Soziokultur zählen.

Der nächste Tag der Nachbarschaft ist am 31. Mai 2024. Wenn Sie in Ihrer Siedlung etwas organisieren möchten, helfen Ihnen Margrit Ammann und Christine Zeiter von der SAW Soziokultur gerne. Sie sind erreichbar unter [044 415 73 37](tel:0444157337) oder per Mail an saw-soziokultur@zuerich.ch.

Eine Nachbarschaft, die trägt

TEXT: LENA LEUENBERGER
FOTOS: SARA KELLER

Die Nachbar*innen der Wehntalerstrasse 440 sind zu einer aktiven Gemeinschaft zusammengewachsen. Fünf Mietende erzählen von ihrem Engagement für das Zusammenleben in diesem Haus in der SAW-Siedlung Frieden.

«In unserem Haus sind wir alle per Du», erzählt Gisela Döbeli. Sie ist Mieterin in einem der vier Häuser der SAW-Siedlung Frieden in Affoltern. Eingezogen ist sie 2011 als Erstmietlerin nach der Fertigstellung der Siedlung: «Ich habe mich mit den Nachbarn in meinem Haus von Anfang an sehr wohl gefühlt.» Ebenfalls als Erstmietende eingezogen sind Jakob und Hedi Imholz, die schon über 50 Jahre in Affoltern wohnen. Sowohl Gisela Döbeli als auch Jakob und Hedi Imholz engagieren sich seit ihrem Einzug für eine aktive Nachbarschaft. Mit der Hilfe weiterer Nachbar*innen sind daraus drei jährliche Feste sowie 14-tägliche Kartenspielnachmittage geworden. Bei diesen Anlässen trifft man sich, lernt sich kennen, teilt sich zuerst die Arbeit und später die Erinnerungen. Die Nachbarschaft im Haus trägt aber auch im Alltag. «Alle grüssen, alle fragen, wie's geht, alle wünschen einen schönen Tag», so Gisela Döbeli.

Kartoffelsalat für 55 Personen

Am Tag der Nachbarschaft Ende Mai organisiert Gisela Döbeli jeweils ein Grillfest für alle vier Häuser der Siedlung. «Letztes Jahr kamen 55 Personen», erzählt sie und gibt zu, dass dieser Anlass «schon mit einigem Aufwand verbunden» sei. Mitgeholfen haben über die



Ein eingespieltes Team: Hilde Rüttimann, Gisela Döbeli und Henriette Lanker (v.l.) organisieren zum Tag der Nachbarschaft jeweils ein grosses Fest für die ganze Siedlung Frieden.

«Alle grüssen,
alle fragen, wie's geht,
alle wünschen einen
schönen Tag.»

Gisela Döbeli, Mieterin Siedlung Frieden

Jahre verschiedene – zum Teil ehemalige – Nachbar*innen. Seit einigen Jahren bildet Gisela Döbeli zusammen mit Hilde Rüttimann und Henriette Lanker das Organisationsteam für die grosse Grillade. Gisela Döbeli ist sehr froh um die Hilfe der beiden Nachbarinnen: «Sie sind einfach meine Schätzelis.»

97 Einladungen druckt Gisela Döbeli für den Tag der Nachbarschaft und verteilt sie in allen Briefkästen der Siedlung. Und gemeinsam mit den beiden Helferinnen macht sie Kartoffelsalat: «Für 55 Personen ist man da schon eine Weile dran», stellt Hilde Rüttimann fest und ergänzt: «Wir haben es aber immer sehr lustig beim Vorbereiten.» Desserts bringen verschiedene Nachbar*innen, sodass ein gemeinsames Buffet entsteht. «Letztes Jahr sind viele am Nachmittag bis vier Uhr sitzen geblieben und haben geschwätzt», freut sich Gisela Döbeli.

Etwas kleiner ist der Rahmen bei den anderen Festen, da diese auf das Haus an der Wehntalerstrasse 440 beschränkt sind und nicht für die ganze Siedlung stattfinden. Beim Adventsapéro sind ebenfalls Gisela Döbeli, Hilde Rüttimann und Henriette Lanker aktiv. Den gemeinsamen Silvester organisieren Jakob und Hedi Imholz im kleinen Gemeinschaftsraum des Hauses. Das Ehepaar veranstaltet auch den Kartenspielnachmittag. «Wir hatten das vor Jahren mal ausprobiert», erläutert Hedi Imholz. «Die Leute hatten Freude, und seither spielen wir alle zwei Wochen Karten. Meistens bringt jemand einen Kuchen mit.»

Rezepte für eine gute Nachbarschaft

Auf die Frage, was eine gute Nachbarschaft ausmache, wissen die Nachbar*innen der Wehntalerstrasse 440 viele Antworten: «Leben und leben lassen», sagt Gisela Döbeli mit einem Lachen. «Wir reden nicht hinter dem Rücken über andere», ergänzt Hedi Imholz. Hilde Rüttimann berichtet, dass sie sich beim Einzug vor fünf Jahren sofort willkommen gefühlt habe: «Wer neu einzieht, wird herzlich aufgenommen.» Und Henriette Lanker meint: «Wenn jemand Hilfe braucht, bieten wir Hilfe an.» Aufdrängen wolle man sich aber nicht, erklärt Gisela Döbeli: «Nicht alle suchen gleich viel Kontakt, und das ist natürlich in Ordnung so. Aber uns grüssen oder mal zusammen schwätzen, das tun wir alle.»

«Wer neu einzieht, wird herzlich aufgenommen.»

Hilde Rüttimann, Mieterin Siedlung Frieden

Für Gisela Döbeli gehören Momente, die sie mit der Nachbarschaft erlebt, zu den schönsten im Jahr. Als Beispiel erzählt sie vom «Samichlaus», der beim letzten Adventsapéro zu Besuch gekommen ist, und vom Silvester, bei dem sie später dazu kam und eine so tolle Stimmung herrschte. Sie zeigt Fotos auf dem Mobiltelefon, und die fünf Nachbar*innen sind sich einig: Das sind wunderschöne gemeinsame Erinnerungen.



Jakob und Hedi Imholz wohnen schon über 50 Jahre in Affoltern. Eine gute Nachbarschaft war ihnen immer wichtig.

Geschäftsbericht 2023

Bis ins Jahr 2035 will die SAW den Wohnungsbestand von rund 2000 auf rund 3000 Wohnungen erhöhen. Der Geschäftsbericht 2023 zeigt, wie sie sich diesem Ziel nähert: Verschiedene Neubauten sind bereits in Umsetzung oder Planung, aber auch Sanierungen und Verdichtungen von bestehenden Siedlungen sind vorgesehen. Zudem gibt der Geschäftsbericht Auskunft über die Finanzen der SAW und fasst das Jahr in Kennzahlen sowie einem Rückblick zusammen.



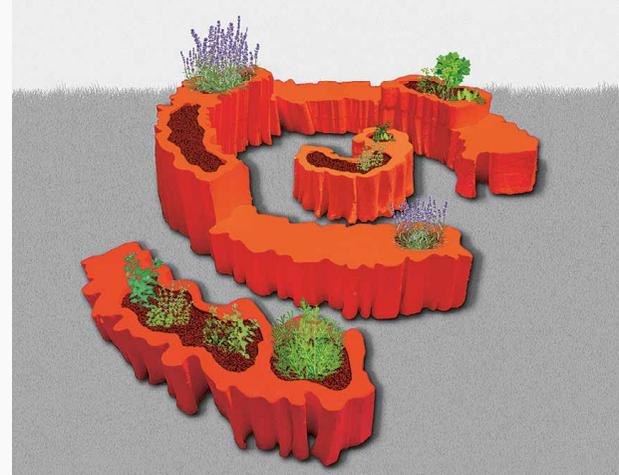
Der Bericht wird in digitaler Form publiziert und ist öffentlich einsehbar auf: wohnenab60.ch/geschaeftsbericht2023

Kooperationsprojekt Neubau Siedlung Felsenrain

Die SAW ersetzt ihre Siedlung Felsenrain aus den 1950^{er}-Jahren durch einen Neubau. Seit Mitte März 2024 ist klar, welches Architekturprojekt umgesetzt wird: das Projekt «YES, WE'RE OPEN!» («Ja, wir sind offen!»). Die neue Siedlung Felsenrain wird rund 240 Wohnungen haben. Gut 200 davon sind Alterswohnungen der SAW. Die anderen Wohnungen sind Familienwohnungen der städtischen Stiftung Familienwohnungen. Dazu kommt, wie bereits in der bestehenden Siedlung Felsenrain, eine Pflegewohngruppe der Gesundheitszentren für das Alter. Mit dem Neubau kann die Wohnungszahl auf dem Areal verdoppelt werden. Die neue Siedlung wird voraussichtlich von 2028 bis 2031 gebaut. Die Mieter*innen der aktuellen 119 Wohnungen müssen für die Bauzeit umziehen. Die SAW ist sehr darum bemüht, den Mieter*innen gute Übergangslösungen oder Alternativen anzubieten.



Informationen zur neuen Siedlung Felsenrain: felsenrain-neu-gewohnt.ch



Kunst und Bau im Espenhof Nord

Der nördliche Teil der Siedlung Espenhof wird zurzeit neu gebaut. In diesem Zusammenhang entsteht ein Projekt «Kunst und Bau». Anfang 2024 hat eine Jury dafür das Projekt «Baumgarten» von der Schweizer Künstlerin Sonja Feldmeier ausgewählt. Das Projekt bildet auf dem Areal Teile von Jahrringen eines gigantischen Baumes ab. Die Jahrring-Stücke dienen beispielsweise als Sitzbänke oder Pflanzgefässe. Sie sind aus Beton hergestellt, orange gefärbt und unterschiedlich hoch.

Revision der Gartensitzbänke

Die Stiftung Alterswohnungen hat in verschiedenen Siedlungen die Gartensitzbänke neu streichen oder erneuern lassen. Ausgeführt wurden die Arbeiten von der Stiftung St. Jakob. Jetzt sind die Gartensitzbänke wieder frisch und wir hoffen, unsere Mieter*innen können im Sommer darauf schöne Momente geniessen.



Die neue Siedlung Felsenrain soll neben Alterswohnungen auch Familienwohnungen haben. Das Bild ist eine Visualisierung der Siedlung, die von 2028–2031 neu gebaut wird.

Die Wiese blüht

Zu den 34 Siedlungen der SAW gehören entsprechend viele Gärten und Innenhöfe. Diese Aussenflächen sind nicht nur Aufenthaltsorte für Mieter*innen, sondern auch kleine Natur-Inseln in der Stadt. Die ergänzen und verbinden andere Naturflächen. Die SAW legt Wert darauf, dass die Gärten Lebensraum bieten für verschiedene Pflanzen und Tiere. Deshalb gibt es in den Aussenräumen vieler Siedlungen Blumenwiesen und Blumenrasen. Blumenwiesen werden nur zweimal pro Jahr gemäht, damit die wertvollen Pflanzen ihre Samen abwerfen können. Geschnitten werden sie mit der Sense oder einem Balkenmäher. Blumenrasen werden etwas öfter gemäht, vier- bis sechsmal pro Jahr. Die Gärtner*innen und Hauswarte lassen dort aber bewusst blühende Inseln oder Streifen zur Versammlung und für die Insekten stehen.

Natur-Inseln sind auch auf dem Balkon möglich

Kleine Natur-Inseln können auch Sie einrichten. Pflanzen Sie zum Beispiel Akeleien, Kornblumen oder Wegwarten in Blumentöpfen und Balkonkisten. Oder schaffen Sie mit Sonnenblumen eine Nahrungsquelle für Bienen und Vögel. Wenn Sie mehr dazu wissen möchten, empfehlen wir den Kurs «Einheimische Wildpflanzen auf Balkon & Terrasse» beim Stadt-Gartencenter «Hauenstein» in Zürich. Der Kurs findet am 15. Juni statt und kostet 15.—.



zum Kurs:
hauenstein-rafz.ch/de/gartencenter/zuerich

Wettbewerb:

Haben Sie eine blühende Wiese oder eine andere Naturschönheit entdeckt? Schicken Sie uns ein Foto und gewinnen Sie einen von vier Gutscheinen à 50 Franken für das Stadt-Gartencenter «Hauenstein» in Zürich. Schicken Sie Ihr Foto bis am 31. Mai 2024 an saw-wohnzeit@zuerich.ch oder an [WohnZeit, Stiftung Alterswohnungen SAW, Feldstrasse 110, Postfach, 8036 Zürich](#).

Der Rechtsweg, eine Barauszahlung oder ein Austausch des Gewinns sind nicht möglich. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

Grünflächen

Hello, good bye!

Nach vielen Jahren hat die Leitung des Bereichs Vermietung der SAW gewechselt: Anita Adam hat ihren wohlverdienten Ruhestand angetreten. Ihre Aufgaben übernommen hat André Michel (Bild), ebenfalls eine sehr erfahrene Fachperson auf dem Gebiet.



André Michel, Leiter Vermietung SAW

André Michel war vor der SAW bei der Baugenossenschaft Limmattal und bei der Swiss Re in der Immobilienbewirtschaftung tätig.

In den Ruhestand getreten sind in den letzten Monaten zudem vier weitere Mitarbeiterinnen: Zahra Ahmadi (Spitex, Pflege), Cornelia Arnold (Sozialdienst), Brigitte Eggenberger (Spitex, Hauswirtschaft) und Philomena Panakkaparambil (Spitex, Pflege). Wir danken ihnen herzlich für den langjährigen

Einsatz für die SAW und wünschen für den nächsten Lebensabschnitt alles Gute!

Im Bereich Spitex & Sozialdienst mussten wir zudem Nathalie Sondej und Sina Spence verabschieden. Neu dazugekommen sind Maria von Allmen (Wiedereintritt), Maria Virgen Hofstetter, Lamia Elalfy (Wiedereintritt), Prisca Nagel, Simon Sievi, Naim Naimi, Andreas Marc Brunner und Andrea Aschwanden.

Im Büro an der Feldstrasse verstärkt Valbone Idrizi neu das Team Rechnungswesen, Sofia Bossart den Bereich Vermietung und Rachel Gaudenz das Team Bau & Entwicklung.

Im Bereich Infrastruktur & Unterhalt haben Antonio Genovese und Ivica (Ivan) Habulan die SAW verlassen. Ivica Habulan war Teamleiter der Hauswarte im Gebiet Nord. Seine Position war zum Redaktionsschluss der WohnZeit noch offen und wird vorübergehend von René Linder wahrgenommen. Neu zum Team der Hauswarte dazugekommen ist Markus Schneebeli – herzlich willkommen!

Wir wünschen allen Mitarbeiter*innen, die die SAW verlassen, alles Gute auf dem weiteren Weg. Die neuen Team-Mitglieder heissen wir herzlich willkommen und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Zentrum für Altersmedizin am Stadtspital Waid

Das Universitätsspital, das Stadtspital Zürich und die Universität Zürich haben ihre geriatrischen Bereiche Anfang 2024 zusammengeführt. Standort des neuen Zentrums für Altersmedizin ist das Zürcher Stadtspital Waid. Seit mehreren Jahren besteht in der Altersmedizin eine enge, erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen der Forschung und den Spitälern. Durch den gemeinsamen Standort soll diese Zusammenarbeit weiter verstärkt werden.

Zweimal Theater zum Mitmachen

Das Tanztheater «Dritter Frühling» bietet Workshop-Serien zum Mitmachen an. Unter dem Titel «Um-Platzieren» treffen sich bewegungsfreudige Personen ab 60 Jahren jeweils zu vier Workshops in einem Zürcher Gemeinschaftszentrum. Sie erarbeiten eine kleine Präsentation, bei der sie tänzerisch und theatralisch mit der Umgebung spielen. Ziel ist, ältere Menschen im öffentlichen Raum sichtbar zu machen. Informationen und Anmeldung: dritter-fruehling.ch

Ebenfalls speziell an ältere Menschen richtet sich das «Senioren-Improtheater». Es bietet jeweils donnerstags von 13.30 bis 15 Uhr einen fortlaufenden Theaterkurs an. Kursort ist der Gemeinschaftsraum der SAW-Siedlung Scheuchzerstrasse. Informationen und Anmeldung: senioren-improtheater.ch

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

Gratis in den Zoo

Die SAW besitzt vier Jahreskarten für den Zoo Zürich. Mieter*innen und Mitarbeiter*innen können diese Karten kostenlos ausleihen. Damit ist der Eintritt in den Zoo gratis. Wer mit Familie oder Freund*innen in den Zoo gehen will, kann zwei, drei oder alle vier Karten ausleihen. Informieren Sie sich dazu am Empfang an der Feldstrasse oder unter der Nummer 044 415 73 33.

Vorsicht bei Einkäufer*innen

Leider finden Betrüger*innen immer wieder neue Wege, um an Geld zu kommen. Der SAW sind Fälle bekannt, in denen Personen angeboten haben, für ältere Menschen einzukaufen. Mit dem Geld – konkret 2000 Franken – sind sie dann verschwunden. Deshalb: Lassen Sie nur Personen für Sie einkaufen, denen Sie vertrauen. Mitarbeitende der Spitex SAW können sich ausweisen.



Neues lernen an der Volkshochschule

Die Volkshochschule Zürich bietet über 700 Kurse für Erwachsene, die ihren Horizont erweitern möchten. Zum Kursprogramm gehören allgemeinverständliche Wissenskurse, Fremdsprachen, Gestaltung, Bewegung und Persönlichkeitsbildung. Die WohnZeit stellt ausgewählte Kurse näher vor. Als Leser*in erhalten Sie 20 Prozent Rabatt auf alle Kurse des Sommersemesters 2024, ausgenommen Studienreisen. Einfach bei der Anmeldung den Promocode WOHNZEIT angeben.

STIMME IM ALTER

Stimmtipps mit Genuss

Eine gesunde und kräftige Stimme im Alter braucht Pflege. Sonst passiert es, dass sie müde, belegt, behaucht oder kratzig klingt oder bei Belastung wegbriecht. Im Kurs erhalten Sie Tipps und lernen Stimm-, Sprach- und Atemübungen, die die Stimmbänder

elastischer und geschmeidiger machen. Zusammen mit einfachen Körperübungen erhalten Sie die Stimme so bis ins hohe Alter schön und können sich daran erfreuen. Sie werden individuell betreut. Lieder ergänzen den Unterricht.

Wann: Ab Dienstag, 7.5.2024, 17–18 Uhr, 4 x
Ort: 4A Zinkernagel, VHS Zürich,
Bärengasse 22, 8001 Zürich
Kosten: CHF 140.—



Weitere Infos und Anmeldung unter Stimme im Alter – 24S-0465-31 Volkshochschule Zürich (vhszh.ch) oder über diesen QR-Code

Mehr zur Volkshochschule und zu den Kursen finden Sie unter vhszh.ch.
Volkshochschule Zürich, Bärengasse 22, 8001 Zürich, 044 205 84 84

Zum «Zmittag» ins Gesundheitszentrum

TEXT: LENA LEUENBERGER; FOTO: GESUNDHEITZENTREN FÜR DAS ALTER

Die Gesundheitszentren für das Alter führen in der Stadt Zürich 25 öffentliche Restaurants. Neu können SAW-Mieter*innen dort ein günstiges Menü geniessen und in immer mehr Gesundheitszentren am Mittagstisch teilnehmen.

Möchten Sie sich bei den Gesundheitszentren freiwillig engagieren? Melden Sie sich über **044 412 21 11** oder stadt-zuerich.ch/gfa-freiwillige



Jeden letzten Freitag im Monat treffen sich Mieter*innen der SAW-Siedlung Unteraffoltern zum gemeinsamen Ausflug ins Restaurant. Das «Bistro Im Winkel» liegt gleich nebenan und gehört zum Gesundheitszentrum für das Alter Wolfswinkel. Zwei Menüs und ein Wochen-Hit stehen auf der Karte. Für SAW-Mieter*innen gibt es seit März dieses Jahres das Tagesmenü zu einem speziell günstigen Preis.

Das «Bistro Im Winkel» ist eines von 25 öffentlichen Restaurants der Gesundheitszentren für das Alter in Zürich. Diese sind in vielen Quartieren zu altersdurchmischten Treffpunkten geworden, wie Andrea Franz, Leiterin Fachbereich Hotellerie/Gastronomie der Gesundheitszentren erklärt: «In manchen Restaurants sind Geschäftsleute, Handwerker*innen wie auch Menschen aus dem Quartier regelmässig zu Gast. Unsere Bewohner*innen nutzen die öffentlichen Restaurants, wenn sie Besuch haben und eine Abwechslung suchen. Die Öffnung zum Quartier ist den Gesundheitszentren für das Alter ein grosses Anliegen. Darum beteiligen wir uns auch an Quartierfesten und haben viele öffentliche Veranstaltungen.»

Bei schönem Wetter werden die Terrassen der Restaurants für die Gesundheitszentren für das Alter gerne genutzt.

Auf dem Bild ist die Terrasse des Gesundheitszentrums Klus Park zu sehen.

Neue SAW-Preise

Seit März bieten alle Restaurants der Gesundheitszentren für das Alter das Tagesmenü zu einem vergünstigten Preis für SAW-Mieter*innen an. Die Menüs sind vielseitig: «Frisch, saisonal und gesund», sei das Ziel, erläutert Andrea Franz. Traditionelle Gerichte, die Erinnerungen an früher wecken, wechseln sich ab mit modernen Gerichten. «Auf der Karte kann also sowohl ein klassischer Hackbraten als auch ein veganes Kichererbsen-Curry stehen.» Wer sich vorab genauer informieren möchte, findet die Menüs in der SAW-Siedlung am Anschlagbrett oder auf dem Bildschirm sowie auf der Internetseite des jeweiligen Gesundheitszentrums. SAW-Mieter*innen sind herzlich willkommen und die Restaurants der Gesundheitszentren für das Alter freuen sich auf den Besuch.

Mittagessen mit Nachbar*innen

Am schönsten ist ein Mittagessen in guter Gesellschaft. Deshalb hat die SAW in mehreren Siedlungen den Mittagstisch im nahe gelegenen Gesundheitszentrum für das Alter ins Leben gerufen: Einmal monatlich essen SAW-Mietende zusammen im benachbarten Gesundheitszentrum für das Alter «Zmittag». Organisiert wird das Angebot von Maggie Ammann, Leiterin Soziokultur bei der SAW. «Dies ist eine gute Gelegenheit, die Nachbar*innen besser kennenzulernen und ins Gespräch zu kommen. 2023 wurden in den Siedlungen Unteraffoltern, Mittelleimbach und Helen Keller die ersten drei Mittagstische gestartet. Mittelfristig möchten wir diesen Mittagstisch für alle Siedlungen einführen, die gleich neben einem Gesundheitszentrum liegen», erläutert sie.

Darüber hinaus kann das Restaurant im Gesundheitszentrum für das Alter auch ein Ort sein, um mit Freund*innen und Familie Kaffee und Kuchen zu geniessen oder auch, um Feste zu feiern. Im Unterschied zu vielen anderen Lokalen sind diese Restaurants oft weniger laut und hektisch. Zudem können sich ältere Personen sicher sein, dass sie willkommen sind und auch mit einem Stock oder Rollator keine Hindernisse antreffen.



Dieser Gutschein
ist gültig bis 31. August 2024

Gutschein für ein Heissgetränk

In den Restaurants der
Gesundheitszentren für das Alter

Entdecken Sie unsere Restaurants
und lösen Sie Ihren Gutschein ein.

stadt-zuerich.ch/gfa-restaurants



Leben im Zentrum.



Mehr Informationen zu den Restaurants finden Sie
im nächsten Gesundheitszentrum oder online:

stadt-zuerich.ch/gfa-restaurants



Verschiedene Angebote in Gesundheitszentren für das Alter

Im Rahmen der Altersstrategie der Stadt Zürich verstärken die SAW und die Gesundheitszentren für das Alter ihre Zusammenarbeit. Denn viele Angebote der Gesundheitszentren können den Alltag der SAW-Mieter*innen bereichern. Ein Mittagessen in den Restaurants der Gesundheitszentren ist ein Beispiel dafür. Viele Gesundheitszentren haben noch weit mehr zu bieten: Es gibt öffentliche Veranstaltungen wie Konzerte oder Vorträge. In einigen Quartieren findet auch das «Digi Kafi» der Nachbarschaftshilfe (siehe Artikel Seite 4–7) im Gesundheitszentrum statt. Ebenfalls interessant für SAW-Mietende können Dienstleistungen wie Coiffeur, Physiotherapie oder Podologie sein, die es an einigen Standorten gibt. Genauere Informationen erhalten Sie am Empfang Ihres benachbarten Gesundheitszentrums für das Alter.



Wildkräuter auf dem Butterbrot

Im Frühling blühen und gedeihen wertvolle Wildpflanzen. Richtig eingesetzt, können diese unsere Gesundheit unterstützen. Die Expertin Heidi Ruckli stellt acht nutzbare Wildpflanzen vor.

Wo: Siedlung Krone Altstetten Gemeinschaftsraum

Wann: 2. Mai 2024, 14 Uhr

Referentin: Heidi Ruckli, Kräuterpädagogin & Exkursionsleiterin

Alle Veranstaltungen der
SAW finden Sie in der SAW-Agenda
oder auf unserer Website:



www.wohnenab60.ch

Die WohnZeit erscheint dreimal jährlich.
Nächste Ausgabe: August 2024

Herausgeberin

Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich
Feldstrasse 110
Postfach
8036 Zürich

044 415 73 33

wohnenab60@zuerich.ch
www.wohnenab60.ch

Auflage

4100 Exemplare,
gedruckt auf BalancePure,
100 % Altpapier

Druck

Druckerei Printoset, Zürich

Korrektorat

Regula Walser
(regulawalser.ch)

Redaktion

Lena Leuenberger
Kommunikation & Marketing

Redaktionskommission

Andrea Martin-Fischer
Direktorin

Petra Baumberger
Lena Leuenberger
Kommunikation & Marketing

Fotografien in dieser Ausgabe

Sara Keller (sarakeller.ch),
Gesundheitszentren für das Alter,
Lena Leuenberger, Sonja Feldmeier,
maaars architektur visualisierungen,
Frederic Meyer, Pexels

Gestaltung

Eidenbenz / Zürcher AG (e-z.ch)

Eidenbenz / Zürcher

Titelbild

Anstossen auf die Nachbarschaft: Hilde Rüttimann, Hedi Imholz, Gisela Döbeli,
Henriette Lanker und Jakob Imholz (v.l.) im Gemeinschaftsraum der SAW-Siedlung Frieden.

 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