



Stiftung Alterswohnungen  
der Stadt Zürich SAW

# Wohn Zeit

APRIL 2026

MAGAZIN DER STIFTUNG  
ALTERSWOHNUNGEN  
DER STADT ZÜRICH SAW

SCHWERPUNKT

## Wie das Loslassen möglich wird

PORTRÄT

Katherine Flück: Starke Frau  
mit schwerer Geschichte

GESICHTER DER SAW

Wechsel am Empfang  
an der Feldstasse

## SCHWERPUNKT

Materielles loslassen, Ordnung schaffen:  
wie das geht und warum es befreit

4

## PORTRÄT

Katherine Flück: Ihre Vergangenheit und ihr Sinn für  
Gerechtigkeit haben sie zur Kämpferin gemacht.

8

## GESICHTER DER SAW

Claudine Schadegg leitet neu den SAW-Empfang,  
Elena Zullo ist die erste Pflegestudentin der SAW.

10

## EINBLICK: SPEZIALPROJEKTE

Die SAW schafft Wohnraum für  
unterschiedliche Lebensformen im Alter.

12

## AUS DER SAW

Katzenbabys und grüne Energie

13



## GUT ZU WISSEN

Sicher Tram und Bus fahren, gemeinsam wandern,  
Neues lernen an der Volkshochschule Zürich

14

# Loslassen

Ideen für die WohnZeit?  
Melden Sie sich unter  
[saw-wohnzeit@zuerich.ch](mailto:saw-wohnzeit@zuerich.ch)  
oder 044 415 73 77

Loslassen befreit, entlastet und schafft Raum für Neues. Und dennoch fällt es uns oft nicht leicht.

Kleider aussortieren, und schon lassen sich die Bügel wieder einfacher verschieben. Gelegentlich entdecke ich gar ein Kleidungsstück, dessen ich mir gar nicht mehr bewusst war.

Beruf, Aufgaben, Hobbys, Fähigkeiten loslassen und realisieren, dass dennoch ganz viel bleibt. Dies bewusst geniessen und vielleicht auch Neues entdecken.

Menschen loslassen, weil sich das eigene oder ihr Leben verändert, gibt uns Gelegenheit für neue Beziehungen. Auch bei einem Todesfall müssen wir loslassen. (Diesem, dem endgültigen Loslassen, widmen wir uns in der nächsten Ausgabe der «WohnZeit».)

Weshalb fällt uns das Loslassen häufig so schwer? Bestehendes, Dinge, die wir besitzen, Fähigkeiten, die wir haben, Menschen, die wir kennen: All dies gibt uns Sicherheit. Was wir nicht kennen, verunsichert uns. Unsicherheit macht Angst. Aber wovor haben wir denn Angst? Vor einer Leere, vor zu viel Zeit, vor uns selbst, vor dem Leben? Loslassen braucht Mut und Vertrauen in uns selbst.

Der Frühling kommt, die Tage werden länger und heller, neue Erfahrungen warten auf uns. Lassen Sie uns mutig loslassen, die kalten und dunklen Tage des Winters, aber auch Materielles und Immaterielles. Und bei aller Offenheit für Neues: Nicht jede

Lücke muss gleich wieder gefüllt werden. Lassen Sie uns hineinhören in die Stille, in die Leere, die entsteht, in Räume, die sich öffnen, wenn wir loslassen. Lassen Sie uns vertrauen auf uns selbst und unsere innere Wärme ebenso spüren, wie die Wärme der Frühlingssonne.



Herzlich  
Andrea Martin-Fischer  
Direktorin SAW



# «Loslassen befreit den Kopf»

TEXT: LENA LEUENBERGER; FOTO: SARA KELLER

Rund 10'000 Sachen gibt es in einem Schweizer Haushalt im Durchschnitt. Ordnung halten und Entrümpeln ist in unserer Gesellschaft zu einer Aufgabe geworden – und zu einem neuen Berufsfeld.



Aufräumen liegt im Trend: Richtig «in» wurde das Thema mit der japanischen Ordnungs-Beraterin Marie Kondo. Vor 15 Jahren eroberte ihr erstes Buch die Welt. Der Titel: «Magic Cleaning: Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert». Das Buch wurde in 27 Sprachen übersetzt und rund 7 Millionen Mal verkauft. Marie Kondo ist ein Star, prominent wie eine Sängerin oder eine Schauspielerin.

Der Gedanke hinter dem Aufräumen ist sehr viel älter als der aktuelle Trend: «Habe nichts in deinem Haus, von dem du nicht glaubst, dass es nützlich oder schön ist», sagte bereits der britische Maler und Schriftsteller William Morris, der von 1834 bis 1896 lebte. Genau diese Weisheit verbreitet auch Aufräum-Star Marie Kondo: «Frag dich bei jedem deiner Gegenstände, ob er dir Freude bereitet, dich glücklich macht. Wenn nicht, darf er weg.»

In der heutigen von Konsum geprägten Welt hat das Aufräumen eine neue Aktualität bekommen, eine Dringlichkeit. Neue Sachen besorgen ist einfach. Loslassen, was man hat, ist schwierig. Zudem leiden viele Menschen darunter, dass sie den Überblick über ihre Sachen mehr und mehr verlieren. Wissenschaftliche Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen dem Wohlbefinden und der Ordnung zuhause. Kein Wunder, dass der Beruf der Aufräum-Berater\*innen entstanden ist – in Japan, in den USA und auch in der Schweiz.

### «Die vielen Sachen sind eine Last»

Die Zürcherin Monika Singer ist ausgebildete Aufräum-Beraterin und unterstützt seit sieben Jahren Menschen, die ihr Zuhause entrümpeln wollen. Sie weiss, dass Unordnung viele Menschen belastet: «Wenn die Wohnung voll ist, ist oftmals auch der Kopf voll. Die vielen Sachen sind für zahlreiche Menschen eine Last. Einige haben jedes Mal, wenn sie in den Raum kommen, ein schlechtes Gewissen. Sie sehen ständig eine Baustelle.»

Singer begleitet ihre Kund\*innen oft über mehrere Monate. Sie beobachtet Veränderungen nicht nur in den Wohnungen, sondern auch in den Menschen: «Wenn die Sachen weniger werden, gibt es Platz im Kopf. Man fühlt sich wieder wohl in den eigenen vier Wänden. Die Welt geht wieder auf.»

In ihrem Beruf braucht Singer nicht nur Sinn für Ordnung, sondern auch viel Geduld und einen sorgfältigen Umgang mit den Menschen. «Sich einzugestehen, dass man ein Problem hat mit der Ordnung, ist ein grosser Schritt. Aktiv etwas dagegen zu tun, ist mutig», sagt sie. Respekt ist bei der Aufräum-Beratung deshalb das oberste Gebot: «Es geht um Selbstbestimmung: Meine Kund\*innen entscheiden, was wegkommt und was bleiben darf.»



**«Wenn die Sachen weniger werden, gibt es Platz im Kopf.»**

Monika Singer

### Einfach anfangen

Wenn Singer jemanden beim Aufräumen unterstützt, fängt sie gerne bei etwas Kleinem, Einfachem an: dem Spiegelschrank im Badezimmer zum Beispiel. «Da kann man alles ausräumen und nur das wieder einräumen, was man wirklich braucht», sagt Singer. Abgelaufene Medikamente oder Medikamente, die man nicht mehr braucht, kommen weg. Bei den anderen Sachen fragt sie: «Was benutzen Sie wirklich? Was steht schon monate- oder jahrelang ungenutzt da?»

Beim Aufräumen gilt es, eine Übersicht über die eigenen Dinge zu bekommen. Gleiche Sachen kommen zusammen: alle Blumenvasen an einem Ort, alle Servietten an einem Ort, alle Gewürze an einem Ort. Singer erklärt: «Wenn man den Überblick hat über alles, was zusammengehört, ist es viel einfacher zu entscheiden, was weggommt und was bleibt.» Aufräum-Berater\*innen stellen Fragen, die diese Entscheidung erleichtern: «Brauchen Sie wirklich 15 Vasen?», «Welche Vase ist kaputt oder gefällt Ihnen eigentlich gar nicht?», «Welche hat eine besondere Bedeutung für Sie?», «Wie viele Blumensträuße kaufen oder bekommen Sie, für die Sie Vasen brauchen?», «Brauchen Sie wirklich fünf grosse Vasen, wenn Sie doch fast nur kleine und mittelgrosse Blumensträuße kaufen?»

Nicht immer ist das Aufräumen so sachlich und klar wie bei den Vasen. An vielen Dingen hängen Geschichten und Erinnerungen. Singer erzählt: «Ich durfte eine Frau begleiten, die hatte ein Jahr nach dem Tod ihres Mannes immer noch alles von ihm. Sie konnte nichts fortwerfen: kein Kleidungsstück, keine Arztrechnung, nichts. Das galt es zu respektieren. Und es hat mich sehr bewegt, als sie mir einige Monate später sagte: ›Jetzt kann ich das loslassen, jetzt kann ich mich von den Sachen trennen.›»

### Aufräumen ist anstrengend

Singer räumt mit ihren Kund\*innen höchstens drei Stunden am Stück auf. «Aufräumen ist für die Menschen wahnsinnig anstrengend, denn sie müssen pausenlos Entscheidungen treffen», sagt sie. Entschieden werden muss nicht nur, was ausgemistet wird, sondern auch, was in ein Brockenhaus, ins Recycling oder in den Müll kommt. Für die Dinge, die bleiben dürfen, braucht es Ordnungssysteme. Und diese sind so individuell wie die Menschen selbst. Auch hier stellen Aufräum-Berater\*innen Fragen: «Welche Wege machen Sie in der Wohnung?», «Wo haben Sie die Vasen, die Eierbecher, die Kuchenformen bis jetzt aufbewahrt?», «Wo ist es für Ihren Alltag am sinnvollsten?»

### Tipps, um die Ordnung zu behalten

Dass die Ordnung nach dem Aufräumen hält, kann Singer nicht garantieren. Sie kennt aber einige Grundsätze und Tricks, die dabei helfen:

- Aufräumen muss man von sich aus wollen. Jemandem eine Ordnung aufzuzwingen, bringt langfristig nichts.
- Wer aufräumt, muss die Entscheidungen selbst fällen: Was kommt weg, wie wird geordnet?
- Nur eine Einheit aufs Mal aufräumen: den Kleiderschrank, eine Schublade oder das Schuhgestell. Lieber klein anfangen, zum Beispiel mit dem Spiegelschrank im Badezimmer.
- Aufräumen ist Übungssache. Man muss es immer wieder trainieren und Geduld mit sich selbst haben.
- Keller und Estrich kommen zuletzt. Dort sind die persönlichen Erinnerungen. Dort ist alles, von dem man nicht weiss, was man damit tun soll. Es ist deshalb gut, wenn man vorher mit kleineren und einfacheren Aufgaben geübt hat.

- Fotos von vor und nach dem Aufräumen machen den Erfolg sichtbar und motivieren, die Ordnung zu halten.
- Kleine Herausforderungen können motivieren: «Schaffe ich es, den Couchtisch innerhalb von fünf Minuten aufzuräumen und die Sachen an die richtigen Orte zu räumen?» Manchmal braucht es weniger Zeit, als man denkt.

### Aufräumen als Philosophie

Dass Aufräumen in den letzten Jahren zum Trend wurde, liegt daran, dass viele Leute in der Ordnung eine Lebens-Philosophie sehen. Aufräumen wird als Weg zu innerer Klarheit und einem neuen Lebensgefühl gesehen. Aufräum-Star Marie Kondo sagt: «Wir sollten auswählen, was wir behalten wollen, nicht, was wir loswerden wollen.» Und auch wenn Singer nicht nach den strengen Abläufen von Marie Kondo aufräumt, findet sie diesen Gedanken goldrichtig. Deshalb fragt sie auch: «Was wollen Sie behalten?» «Welche Gegenstände haben Sie gerne um sich?» «Was wollen Sie für Ihre Nachkommen aufheben?»

Älteren Menschen rät Singer sich zu überlegen, welche Gegenstände ihnen am wichtigsten sind, und nahestehende Personen darüber zu informieren. «Wenn jemand plötzlich ins Spital oder in ein Pflegeheim gehen muss, ist es sehr hilfreich, wenn Angehörige wissen, welchen Glücksbringer, welches Bild, welches Erinnerungsstück die Person gerne bei sich hat», weiss Singer. Auch in solchen Situationen gehe es um Selbstbestimmung, betont sie und ergänzt: «Und darum sollte es beim Aufräumen immer gehen.»

## Bücher, Radio-Sendungen und Podcasts zum Thema

### Bücher

Marie Kondo: «Magic Cleaning: Wie Wohnung und Seele aufgeräumt bleiben.»

Margareta Magnusson: «Frau Magnussons Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen»

Susanne Hühn: «Mut zum Loslassen: ein Guide für mehr Vertrauen und innere Freiheit»

Alle drei Bücher sind in den Pestalozzi-Bibliotheken Zürich erhältlich.

### Radio-Sendungen

«Aufräumen»: ORF-Radiosendung «Ö1 Radiokolleg» in 4 Teilen. 16.–19. März 2026

«Die Hemmung zu Entrümpeln»: SRF1-Radiosendung «Treffpunkt» vom 10. Juli 2025

### Podcasts

«Aufräumen Loslassen Fliegen»: Podcast von Daniela Slezak

«Ordnung2go»: Podcast von Stephanie Kippe

Die Radio-Sendungen und Podcasts finden Sie in Ihrer Podcast-App und bis zum 31. Juli 2026 auf [wohnenab60.ch/audio-links](https://wohnenab60.ch/audio-links).





## «Die Entschuldigungen helfen mir loszulassen»

TEXT: LENA LEUENBERGER; FOTO: SARA KELLER

Katherine Flück hat eine Kindheit voller Gewalt und ein Leben voller Diskriminierung hinter sich. Heute kämpft sie für Gerechtigkeit – nicht nur für sich, sondern für alle, die Ähnliches erlebt haben.

Katherine Flück wohnt in der SAW-Siedlung Mittelleimbach. Mit ihrer Wohnung, der Siedlung und der Nachbarschaft ist sie glücklich. «Wir schauen aufeinander. Wenn jemand ins Spital oder Pflegeheim muss, dann besuchen wir uns», sagt sie. Sie führt ein aktives Leben, macht Sport, besucht Kultur-Veranstaltungen und pflegt ihre Balkon-Pflanzen. «Gerade weil ich früher alles nicht durfte, geniesse ich es heute umso mehr», sagt sie.

Ihr und den anderen Mietenden der Siedlung steht eine grosse Herausforderung bevor: Voraussichtlich ab 2030 saniert und erweitert die SAW die Siedlung Mittelleimbach. Die Mietenden werden daher in ein paar Jahren ausziehen müssen – beispielsweise in eine andere SAW-Siedlung. Die Fachpersonen der SAW-Vermietung werden mit den Mietenden nach guten Lösungen suchen. Flück versucht, sich nicht auf Vorrat Sorgen zu machen: «Ich mag die Siedlung sehr. Aber ich weiss, dass ich sie auch loslassen und mich an einem neuen Ort einleben kann.»

### Gewalt und Schuldzuweisung

Flück denkt positiv. Das ist alles andere als selbstverständlich. Denn ihre Lebensgeschichte ist geprägt von Leid und Ungerechtigkeit. Der Stiefvater hat sie von frühester Kindheit an regelmässig misshandelt. Dazu kamen Hunger sowie weitere seelische und körperliche Gewalt, ausgeübt von ihrer leiblichen Mutter und vom Stiefvater. Die Polizei befreite Flück aus dieser Situation. Sie war damals neun Jahre alt und kam in eine Pflegefamilie. Ihr Stiefvater wurde später für die Vergewaltigung von elf Mädchen verurteilt.

Doch damit endete die Leidensgeschichte noch lange nicht. «Wir Mädchen, die als Kind vergewaltigt wurden, wurden auf vielerlei Art diskriminiert», sagt Flück. So musste sie beim psychologischen «Szondi-Test» schwarzweisse Porträt-Fotos von unbekanntem Menschen nach Sympathie beurteilen. Aufgrund dessen wurde

eine Beurteilung gemacht, «Trieb-Diagnostik» genannt. «Psychologen, Ärzte und Behörden haben mir immer wieder gesagt, dass ich schuld sei am Missbrauch», erzählt Flück.

Auch die Pflegemutter hat das Selbstbewusstsein der jugendlichen Flück mit verschiedenen Aussagen immer wieder geschwächt. Sie war Psychologin und Heimerzieherin und glaubte an die «Trieb-Diagnostik» des «Szondi-Tests». Deshalb hat sie es ihrer Pflegetochter dann auch verweigert, eine Ausbildung zu machen. Flück wollte Krankenschwester werden.

### Mutter mit Herz und Seele

Flück blieb ohne Ausbildung, machte Gelegenheits-Jobs. Eine Saison hier, eine Saison da. Dann heiratete sie und wurde Mutter. In der Mutterrolle blühte sie auf. «Ich habe versucht, den Kindern all das zu geben, was ich nie hatte», sagt sie.

Als ihre beiden Kinder rund zehn Jahre alt waren, liess sie sich scheiden. Aufgrund der früheren psychologischen Tests wollten die Behörden ihr das Sorgerecht nicht geben. Flück kämpfte und gewann. Die Kinder blieben bei ihr. Diskriminierung erlebte sie aber weiterhin. Zum Beispiel sagten Sozialarbeiter\*innen des Jugend-Sekretariats ihrer damaligen Wohngemeinde: «Es ist ja schon komisch, dass die Kinder so intelligent sein sollen – mit einer solchen Mutter.»

### Kampf für die Gerechtigkeit

Flück setzt sich dafür ein, dass die Traumata und Schicksale aufgearbeitet werden, die veraltete psychologische Tests und fürsorgliche Zwangsmassnahmen verursacht haben. Dazu arbeitet sie mit Historiker\*innen zusammen. Sie selbst hat inzwischen offizielle Entschuldigungen vom Bund, von der Stadt Zürich und von der Gemeinde Effretikon bekommen. Offizielle Entschuldigungen, die ihr viel bedeuten: «Sie machen es mir möglich, ein Stück weit loszulassen.»

# «Oft können wir helfen»

INTERVIEW UND FOTO: LENA LEUENBERGER

Über drei Jahre hat Santina Kunz das Team am Empfang der Geschäftsstelle der SAW geleitet. Nun stellt sie sich einer neuen beruflichen Herausforderung. Ihre Nachfolgerin, Claudine Schadegg, hat sich bereits gut eingearbeitet. Zuvor war sie in leitender Funktion in einem Restaurant tätig.



Claudine Schadegg (rechts) hat die Leitung des SAW-Empfangs im Februar 2026 von Santina Kunz übernommen.

Claudine Schadegg, wie haben Sie Ihre ersten Arbeitstage erlebt?

**Claudine Schadegg:** Abwechslungsreich und sehr lehrreich. Ich habe mich im Team sehr willkommen gefühlt.

Wovor haben Sie Respekt?

**Schadegg:** Vor der Vielfalt der verschiedenen Aufgaben. Man weiss nie, was einen erwartet.

Die Mitarbeitenden am Empfang beantworten während den Öffnungszeiten auch das Notfalltelefon der SAW.

**Santina Kunz:** Ja, wenn jemand die Notfallnummer kontaktiert, priorisieren wir den Anruf. Das heisst, wir bitten andere Anrufende, kurz zu warten, damit wir den Notfallanruf annehmen können. Als ich bei der SAW angefangen habe, war ich jedes Mal nervös. Unterdessen bin ich entspannt. Und wenn ich jemandem helfen kann, ob Notfall oder nicht, dann freut mich das sehr.

Welchen Tipp geben Sie Ihrer Nachfolgerin mit auf den Weg?

**Kunz:** Wir sind die erste Anlaufstelle für alle Anliegen. Wir werden mit allem Möglichen konfrontiert – mit Positivem, Negativem, Emotionalem. Wir dürfen das nicht persönlich nehmen. Hinter jedem Anliegen steckt eine individuelle Situation, manchmal eine Not. Dafür können wir nichts. Aber oft können wir helfen – das ist das Schöne an dieser Arbeit.

## «Man weiss nie, was einen erwartet.»

**Claudine Schadegg**

Was haben Sie sonst noch gelernt?

**Kunz:** Die Sturzgefahr ist im Alter sehr gross. Das hatte ich nicht gewusst, bevor ich bei der SAW angefangen habe. Wir erhalten viele Sturzmeldungen über die Notfallnummer. Zum

Glück haben viele Mieter\*innen einen Notfallknopf, über den sie uns alarmieren können.

Claudine Schadegg, was ist Ihnen als neue Team-Leiterin Empfang besonders wichtig?

**Schadegg:** Für mich ist ein guter Austausch in unserem kleinen Team am Empfang zentral. Ich schätze es sehr, dass ich auf die Unterstützung meiner beiden erfahrenen Kolleginnen zählen kann. Auch im gesamten

Team der SAW lege ich Wert auf Zusammenhalt und gute Zusammenarbeit.

Dann wünschen wir Ihnen, Claudine Schadegg, einen guten Start und Ihnen, Santina Kunz, alles Gute für die Zukunft!

**Kunz:** Zum Schluss möchte ich mich auf diesem Weg noch ganz herzlich von allen Mieter\*innen verabschieden, insbesondere von den Spitex-Kund\*innen, mit denen ich immer wieder in

## «Ich bedanke mich für die schönen Kontakte.»

**Santina Kunz**

Kontakt war. Ich danke ihnen für das Vertrauen, das sie mir entgegengebracht haben und für die schönen Kontakte am Telefon und vor Ort an der Feldstrasse. Ich wünsche ihnen gute Gesundheit und von Herzen alles Gute.

## Von der Berufsbildnerin zur Studentin

Die Spitex Zürich SAW bildet zum ersten Mal eine Mitarbeiterin zur Pflegefachfrau HF aus: Elena Zullo arbeitet seit neun Jahren als Fachfrau Gesundheit bei der SAW und ist seit mehreren Jahren auch als Berufsbildnerin von Lernenden und in der Einsatzplanung tätig.

Seit Januar 2026 hat sie nun eine ganz neue Rolle. Anstatt junge Fachkräfte durch die Lehre zu begleiten, ist sie als Studentin an der Höheren Fachschule (HF) selbst wieder in der Ausbildung.

«Ich freue mich, dass ich wieder zur Schule gehen und mich weiterbilden darf», sagt Zullo und ergänzt: «Nach einigen Jahren im Beruf ist es ein ganz anderes Gefühl, in der Schule zu sein, als bei der Erstausbildung.» Sie plant,

das Studium in dreieinhalb Jahren zu absolvieren. Dieses beinhaltet neben Vorlesungen und Kursen auch Praktika ausserhalb der SAW sowie die Ausbildung in der SAW. Zullo wird innerhalb der SAW in neue Aufgabenbereiche eingeführt. «Dazu gehören zum Beispiel Erstgespräche mit neuen Spitex-Kund\*innen, die Kommunikation mit den Ärzt\*innen und die Fallführung, also die Gesamt-Verantwortung für die Betreuung von Spitex-Kund\*innen», erklärt sie.

Auf die Frage nach ihren beruflichen Zielen antwortet Zullo, dass sie sich darauf freue, bei der SAW als diplomierte Pflegefachfrau HF zu arbeiten. «Ich mache das Studium, weil ich mich bereit fühle, neue Aufgaben anzupacken und eine



Elena Zullo, angehende Pflegefachfrau HF und Mitarbeiterin der Spitex Zürich SAW, freut sich auf neue Aufgaben und mehr Verantwortung.

grössere Verantwortung zu übernehmen», erklärt sie. Längerfristig kann sie sich vorstellen, einmal eine Teamleitung oder andere Führungsaufgaben zu übernehmen. Die Spitex Zürich SAW plant indessen, nach Elena Zullo auch weiteren Mitarbeitenden ein HF-Studium zu ermöglichen.

## Wohnungen für unterschiedliche Lebensformen

Die SAW wächst. Durch die Altersstrategie 2035 der Stadt Zürich hat die SAW den Auftrag, ihre Anzahl Wohnungen bis ins Jahr 2035 um 1'000 zu erhöhen. Weiter gibt die Altersstrategie vor, dass die SAW Wohnangebote für unterschiedliche Lebensformen im Alter schaffen soll. Wie die SAW das konkret umsetzt, zeigen die Bauprojekte Thurgauerstrasse und Espenhof Nord.

An der Thurgauerstrasse werden rund zehn Prozent der Wohnungen an hör- und höseh-beeinträchtigte Senior\*innen vermietet. Dazu arbeitet die SAW mit den Organisationen «sichtbar GEHÖRLOSE ZÜRICH» und «SZBLIND» zusammen. Ziel ist, dass Menschen mit Hör- und Höseh-Handicap eine Nachbarschaft haben, in der sie Verständnis und Rücksicht erleben. Es soll ein aktives Siedlungsleben entstehen, das hörende, hör- und höseh-beeinträchtigte Senior\*innen miteinander verbindet. Die Fertigstellung der neuen SAW-Siedlung Thurgauerstrasse ist für 2032 vorgesehen.

Visualisierung SAW-Siedlung Thurgauerstrasse



### Queer altern ohne Diskriminierung

Der Ersatzneubau Espenhof Nord wird voraussichtlich Mitte 2028 abgeschlossen. Die früheren 84 Wohnungen werden durch 138 neue Wohnungen ersetzt. Davon vermietet die SAW 26 Wohnungen an queere Senior\*innen, das heisst an ältere Menschen, die lesbisch, schwul, transsexuell etc. sind. Hierfür arbeitet die SAW mit dem Verein «queer-Altern Zürich» zusammen. Unter dem Motto «Wir leben Vielfalt» entsteht im Espenhof Nord eine lebendige Nachbarschaft, die Mieter\*innen mit unterschiedlichen Biografien und Hintergründen zusammenbringt.

Selbstverständlich leben auch in anderen SAW-Siedlungen queere Senior\*innen. Der Verein «queerAltern» unterstreicht aber die Wichtigkeit von Siedlungen, die explizit offen sind für queere Menschen. Barbara Bosshard, Präsidentin des Vereins erklärt: «Im Alter möchten wir uns nicht mehr immer erklären müssen.» Nicht nur unangenehme Fragen, sondern auch Anfeindungen gehörten immer noch zum Alltag von queeren Menschen. «Wenn queere Menschen älter und verletzlicher sind, entscheiden sich viele von ihnen, sich wieder unsichtbar zu machen. Sie verstecken ihr gelebtes Leben aus Angst, erneut ausgegrenzt und angefeindet zu werden», sagt Bosshard.

Visualisierung SAW-Siedlung Espenhof Nord



## Energie sparen, wo es am meisten nützt

Die SAW will Energie sparen. Doch mit welchen Massnahmen lässt sich das am besten erreichen? Das will die SAW mit einem neuen System herausfinden.

Die SAW achtet auf ihren ökologischen Fussabdruck. Um genau zu wissen, wo sie noch

mehr Energie sparen kann, führt sie ein Energie-Management-System ein. Ziel ist, den Verbrauch von Strom, Wärme und Wasser genau zu kennen und gezielt zu senken.

«Mit dem neuen System können wir energetische Schwachstellen und Einspar-Potenziale früh-

zeitig erkennen», sagt Moritz Gänss, Fachspezialist Energie und Nachhaltigkeit bei der SAW. Er erklärt: «Dadurch können wir Massnahmen priorisieren und wissen, wo es sich lohnt zu investieren.» Die Nachhaltigkeits- und Klima-Strategie der SAW steht im Kontext der Netto-Null-Ziele der Stadt Zürich.

## Katzenbabys in der Zügelkiste

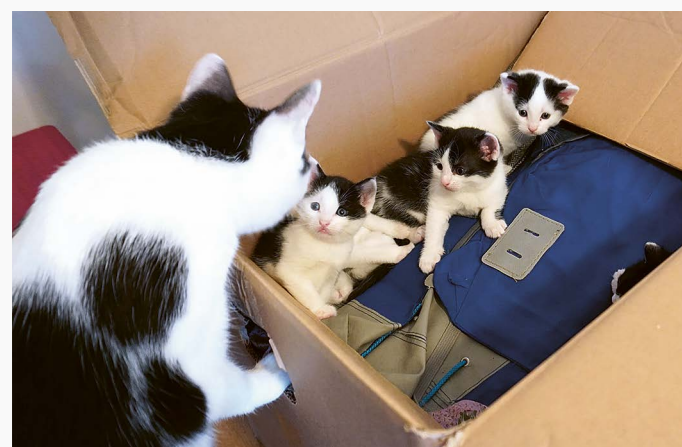
Grosse Überraschung am Tag vor dem Umzug in die SAW-Wohnung: Ruth-Isabelle Aeberli Katze Stella wirft unerwartet fünf kleine «Büsis».

Der Haushalt ist gepackt und der Umzug ist organisiert: Ruth-Isabelle Aeberli glaubt an diesem Tag im Dezember, auf alles vorbereitet zu sein. Doch da macht ihre neue Katze Stella eigenartige Geräusche. Aeberli bemerkt, dass etwas nicht stimmt. «Sie ist in eine Zügelkiste gestiegen und hat dort ganz unruhig gescharrt. Ich nahm Stella zu mir aufs Sofa, und da purzelte auch schon das erste Kätzchen aus ihr heraus», erzählt Aeberli.

Sie habe schon bemerkt, dass ihre neue Katze ein bisschen dick sei. «Ich habe gedacht, die frisst einfach gern. Und sie hat ja tatsächlich viel gefressen», blickt Aeberli zurück.

Fünf «Büsis» gebärt Stella auf dem Sofa. Aeberli, die früher schon zwei andere Katzen hatte, ist gefordert. «Ich habe gegoogelt, was ich machen muss. Ich hatte ja keine Ahnung!» Für den Umzug am Tag nach der Geburt hebt Aeberli die Katzenfamilie vorsichtig in die Transportbox. «In den ersten Wochen können die Büsis noch nicht laufen», erklärt Aeberli.

Nach einer Woche trägt Stella ihren Nachwuchs von der Transportbox in eine Zügelkiste, die noch nicht ausgepackt ist. Dort bleiben die Katzenkinder, bis ihre Neugierde gross genug und ihre Beinchen stabil genug sind, um die Kiste zu verlassen. Zwölf Wochen lang pflegt Aeberli die Kätzchen. Dann muss sie sich von ihnen trennen – aber nicht von allen: Der kleine Willy darf bei ihr und Stella bleiben. Das wurde unterdessen auch von der SAW-Vermietung bewilligt.



Vier Wochen nach der Geburt sind die fünf Katzenkinder noch wackelig auf den Beinen und bleiben in ihrer Zügelkiste. Trotzdem haben Ruth-Isabelle Aeberli und Katzenmutter Stella alle Hände – respektive Pfoten – voll zu tun.



# Neues entdecken mit der Volkshochschule

Die Volkshochschule Zürich bietet vielfältige Kurse, Vorträge und Exkursionen für Erwachsene an. Die Themen decken jedes Interesse ab: von Fremdsprachen über Kunst, Musik, Bewegung, Gestaltung bis hin zu Naturwissenschaften und Geschichte.

Die WohnZeit stellt ausgewählte Angebote der Volkshochschule Zürich näher vor. Als Leser\*in der WohnZeit erhalten Sie 20 Prozent Rabatt auf die meisten Kurse des aktuellen Semesters, ausgenommen Studienreisen und Lehrgänge. Geben Sie bei der Anmeldung den Promocode «WOHNZEIT» an, um von der Vergünstigung zu profitieren.

## Meditieren – innere Ruhe finden

Meditation reduziert Stress und führt zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Achtsamkeit.

Der Kurs gibt eine praktische Einführung in westliche und östliche Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen. Er ist für Anfänger\*innen und Erfahrene geeignet. Die Meditation findet im Sitzen auf Stühlen statt. Wer will, kann ein Sitzkissen mitbringen. Der Kursleiter Dr. Jürg Hedinger ist Religionswissenschaftler, Philosoph und Schriftsteller. An der VHSZH gibt er seit 1984 Meditationskurse ohne religiöse oder esotherische Hintergründe.

📅 Fünf Donnerstage: 21.05, 28.05, 04.06, 11.06, 18.06.

🕒 19.15 – 20.15

📍 VHS Zürich, Bärengasse 22, 8001 Zürich



CHF 140.00 (abzüglich 20% für Sie)

**Kursnummer** 26S-0430-01



Informationen und Anmeldung über den QR-Code oder auf [vhszh.ch/meditieren](https://vhszh.ch/meditieren).

Alle Kurse finden Sie auf [vhszh.ch](https://vhszh.ch).

Das Kursprogramm können Sie telefonisch bestellen. Telefon VHSZH: [044 205 84 84](tel:0442058484)

## Kurze Meditationen für mehr Entspannung

Wer das Meditieren zuhause ausprobieren will, findet im Internet und in der Bibliothek viele Videos und Hörbücher. Wir haben drei Tipps für Sie zusammengestellt:

- Morgen-Meditation «Mentaler Kaffee». Youtube-Video von Mirjam Richner, Schweizerdeutsch, 6 Minuten
- Meditative Körperreise im Liegen. Youtube-Video von Gabi Fastner, 13 Minuten
- Zur Ruhe finden: Meditation für zu Hause. Hörbuch von Thich-Nhat-Hanh, gelesen von Doris Dörrie, 54 Minuten, enthält mehrere Übungen. Ausleihbar in den Zürcher Pestalozzi-Bibliotheken

## Wandern mit Pro Senectute Kanton Zürich

Mit dem Frühling kommt das Wanderwetter. Pro Senectute Kanton Zürich bietet in und um Zürich verschiedene Wandergruppen. Die Angebote reichen von einfachen Spaziergängen

bis zu anspruchsvollen und sportlichen Routen.

Informieren Sie sich auf [psz.ch/wandern](http://psz.ch/wandern) oder über die Telefonnummer 058 451 51 31.



## Sicherheit in Tram und Bus

Die Sicherheit der Fahrgäste ist den Verkehrsbetrieben Zürich (VBZ) wichtig. Deshalb bieten die VBZ unter dem Titel «Sicher unterwegs» Sicherheits-Trainings für ältere Menschen an. Diese Trainings sind gratis. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Stürze oder andere Unfälle in Tram und Bus vermeiden.

Termine im Jahr 2026:

- 📅 Do, 4. Juni; Do, 25. Juni;  
Do, 2. Juli; Di, 25. August;  
Do, 10. September;  
Do, 24. September;  
Do, 22. Oktober; Do, 5. November;  
Do, 19. November
- 🕒 13.30–15.30 Uhr
- 📍 Treffpunkt: Bellevue,  
Extrafahrten-Haltestelle

📄 Anmeldung: [www.vbz.ch/sicherunterwegs](http://www.vbz.ch/sicherunterwegs) oder Tel.: 044 411 41 11

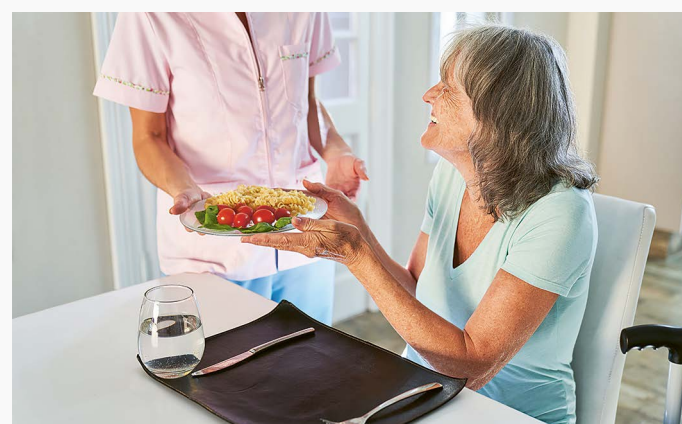
📁 Kosten: gratis, kein Ticket nötig



## Guten Appetit mit dem Mahlzeiten-Dienst

Wer zu Hause essen will ohne selbst zu kochen, kann einen Mahlzeiten-Dienst bestellen. Die Spitex Zürich SAW empfiehlt den Mahlzeiten-Dienst «Gourmet Domizil» für Mittags-Menüs. «Gourmet Domizil» wurde im Jahr 1999 gegründet. Was einst als «Einfrau-Betrieb» in der privaten Küche begonnen hat, ist unterdessen zu einem Unternehmen mit über 30 Mitarbeiter\*innen angewachsen. Angeboten werden Menüs in

verschiedenen Portionen-Größen sowie in den Varianten vegetarisch, mit Fleisch, püriert und geeignet für Menschen mit Diabetes, Zöliakie oder Laktose-Intoleranz. Dazu gibt es Desserts, Salate, Wähen und Birchermüesli. Möglich sind Einzel-Bestellungen oder Dauer-Aufträge. «Gourmet Domizil» liefert Mittagessen in den ganzen Kanton Zürich und darüber hinaus. Die Auslieferung erfolgt möglichst umweltfreundlich,



das heisst vorwiegend mit Elektro- und Hybridautos sowie mit «Carsharing»-Fahrzeugen. Mehr Informationen, Menüpläne und Bestellung: [gourmet-domizil.ch](http://gourmet-domizil.ch) oder 044 271 55 66



## Festhalten und Loslassen im Alter

Manchmal müssen wir Vergangenes loslassen und Neues wagen. Der Psychologe Mathias Allemand lädt ein, das Loslassen neu zu denken.

**Wo:** Siedlung Irchel, Möhrlistrasse 110, 8006 Zürich

**Wann:** 18. Juni 2026, 14 Uhr

**Referent:** Prof. Dr. Mathias Allemand

**Anmeldung:** 044 415 73 33 / saw-soziokultur@zuerich.ch

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



wohnenab60.ch

Die WohnZeit erscheint dreimal jährlich.  
Nächste Ausgabe: August 2026

### Herausgeberin

Stiftung Alterswohnungen  
der Stadt Zürich  
Feldstrasse 110  
Postfach  
8036 Zürich  
  
044 415 73 33  
wohnenab60@zuerich.ch  
wohnenab60.ch

### Auflage

4'000 Exemplare,  
100% Altpapier

### Druck

Druckerei Printoset, Zürich  
(printoset.ch)

### Korrektorat

Regula Walser  
(regulawalser.ch)

### Redaktion

Lena Leuenberger  
Kommunikation & Marketing

### Redaktionskommission

Andrea Martin-Fischer  
Direktorin  
Petra Baumberger  
Lena Leuenberger  
Kommunikation & Marketing

### Bilder

Sara Keller (sarakeller.ch)  
Lena Leuenberger,  
Adobe Stock, VBZ Zürich,  
Yves Leresche (Pro  
Senectute), boa Architektur,  
Bollhalder Eberle +  
Theres Hollenstein

### Gestaltung

Eidenbenz / Zürcher AG  
(e-z.ch)

### Titelbild

SAW-Mieterin Katherine Flück auf ihrem  
Balkon in der Siedlung Mittelleimbach.