

## Editorial

### Liebe Mieterinnen und Mieter

*Möglichst lange fit und gesund bleiben. Dieser Wunsch verbindet uns alle. Wir haben bei Teilnehmenden eines aktuellen SEBA-Kurses und bei Mieterinnen und Mietern der Siedlung Schaffhauserplatz nachgefragt, wie sie sich im Alltag fit halten. Die offenen und berührenden Antworten machen deutlich: Wenn es um die eigene Gesundheit geht, können wir auf uns selbst vertrauen. Wir wissen genau, was wir brauchen und was uns gut tut.*

*Studien belegen, dass Freude die beste Medizin ist. Von der modernen Hirnforschung wissen wir darüber hinaus: Unsere Gefühle bestimmen, was wir wahrnehmen. Es ist daher nie zu spät, Neues zu erlernen und zu erfahren. Jeder einzelne Schritt zählt, sei er auch noch so klein. Wagen wir ihn, bringen wir Bewegung in unser Leben.*

*Waltraud Wacht,  
Verantwortliche Kommunikation*

© Lichtstark.com, Photocase



## Das Gehirn braucht Begeisterung

### «Nur was unter die Haut geht, belebt Herz und Hirn»

**Es ist nie zu spät für ein bewegtes Leben. «Das Gehirn ist bis ins hohe Alter anpassungsfähig und formbar», bestätigt der Neurobiologe und Hirnforscher Gerald Hüther.**

«Keine Probleme zu haben, mag für alles Mögliche gut sein, nicht aber für das Gehirn – und damit auch nicht für ein langes Leben.» Für den renommierten Hirnforscher Gerald Hüther ist Begeisterungsfähigkeit der entscheidende Schlüssel.

Wir müssen gar nicht so viel tun. Ob regelmässige Spaziergänge oder Atemübungen – wichtig ist, dass wir nicht aufgeben und die Aktivität in unseren Alltag integrieren. Geistig fit bleiben wir, indem wir Neues lernen, uns mit Dingen beschäftigen, die Spass machen, Interesse und Neugier wecken. Soziale Aktivitäten bereichern und bringen neue Anregungen. Gleich, ob regelmässige Treffen, der Gang zum Bäcker, ein Plausch mit den

Nachbarn, der Besuch von Veranstaltungen oder der Kirchgang – entscheidend ist der Kontakt mit anderen. «Nur was unter die Haut geht, belebt Herz und Hirn.» Gerald Hüther plädiert dafür, immer wieder Neues zu wagen und sich dem Auf und Ab des Lebens mutig zu stellen. «Mehrere täglich für einen kleinen Freudenschauer sorgen», ist für ihn das beste Rezept, um gesund alt zu werden und fit im Kopf zu bleiben.

## SEBA-Kurse

# Sich treffen, austauschen, bewegen

Wer sich gern mit Gleichgesinnten trifft und zusammen mit anderen etwas für die eigene Gesundheit tut, ist bei den SEBA-Kursen an der richtigen Adresse. Die SAW führt diese Kurse in Zusammenarbeit mit dem stadtärztlichen Dienst in neun SAW-Siedlungen durch.

Text: Maya Doetzkies

Am Ende der Lektion wird Renate sagen: «Jetzt fühle ich mich besser und viel entspannter. Ich habe den SEBA-Kurs über die Frühlingspause vermisst.» Aber noch stehen wir am Anfang der Lektion, sind eher verspannt und sicher gespannt, was die nächsten 75 Minuten bringen werden. Ein Dutzend Frauen sitzt im Gemeinschaftsraum der SAW-Siedlung Schaffhauserplatz auf Stühlen im Kreis, alle haben Sportschuhe oder dicke Socken angezogen, Anna nagelneue froschgrüne Slippers. Die ersten Übungen lockern Muskeln und Mund. Wir kreisen die Füsse nach rechts. «Rose-Marie ist in den Ferien auf Gran Canaria, sie kommt heute nicht.» Wir kreisen die Füsse nach links. «Wir Frauen sind unter uns. Wo ist denn der Heinz?» Wir beugen und strecken die Knie. «Heinz kommt nur ins Gedächtnis, nicht zu den Bewegungen.» Wir dehnen den Rücken und machen einen Katzenbuckel. Der Ghattoblaster spielt leise einen Boogy Woogy, und Anna klopft mit ihren froschgrünen Schuhen den Rhythmus auf den Boden. Jetzt strecken wir die Arme in die Höhe, hoch und höher. «Das erinnert mich daran, dass ich nächste Woche Vorhänge waschen

und aufhängen muss», sagt Milly. Man duzt sich, kennt selten den Familiennamen, selbst nach mehreren SEBA-Lektionen nicht.

Aber was heisst eigentlich SEBA? Die Abkürzung steht für «Selbständig bleiben im Alter». Es gibt unter diesem Titel zwei verschiedene Angebote, die sich ergänzen: in der einen Woche Übungen für die Beweglichkeit des Körpers, in der andern zur Stärkung des Gedächtnisses und der Konzentration. Seit rund zehn Jahren bietet die SAW diese Kurse in Zusammenarbeit mit dem stadtärztlichen Dienst an. Im Jahr 2004 bestätigten Untersuchungen der ETH, dass sich Selbständigkeit und körperliche Fitness verbessern, wenn Körper und Geist in Bewegung bleiben. Nach dem zweijährigen Pilotprojekt stand für die Teilnehmenden eindeutig fest, sie wollen weitermachen – weitermachen, selbst dann, wenn sie dafür Kursgeld zu bezahlen haben (siehe Kasten).

Für den Bewegungsteil der SEBA-Kurse arbeitet die SAW mit *lifetime health* zusammen. *Lifetime health* könnte man mit «Lebenslange Gesundheit» übersetzen; die Firma wählte ihren Name so, weil sie mit jungen und mit Menschen bis ins hohe Alter arbeitet. «Ich habe zuerst geglaubt, SEBA sei nur etwas für Uralte», sagt Rosemarie, Jahrgang 1946, die gerade ihre erste SEBA-Stunde in der Siedlung Schaffhauserplatz erlebt. «Das stimmt offenbar nicht. Allerdings, wenn es zu streng wird, würde ich meinen Mann schicken.» Die SEBA-Kurse stehen nicht nur allen SAW-Mieterinnen und -Mietern of-

fen. Willkommen sind alle, die Lust dazu haben. Mit einer Anzeige im Tagblatt der Stadt Zürich macht die SAW jeweils das aktuelle Kursprogramm einem breiten Publikum öffentlich. Und wer noch nicht weiss, ob er oder sie Lust hat, darf eine Lektion lang gratis schnuppern.

### Jede macht nur, was sie kann und möchte

Fünf Mitarbeitende von *lifetime health* sind in SEBA-Kursen engagiert, unsere Kursleiterin heisst Esther Keller. Die ausgebildete Seniorensportlehrerin mit einem Ab-

#### SEBA® Selbständig bleiben im Alter

#### Eine Kombination von Gedächtnis- und Bewegungskursen für Menschen ab 60:

Neben dem Erhalt und der Stärkung von Koordination, Kraft, Gedächtnis und Konzentration sind die Kurse für das psychische Wohlbefinden nützlich: Regelmässig aus dem Haus gehen und sich mit anderen Kursteilnehmenden treffen und austauschen ist für viele ältere Menschen eine Bereicherung des Alltags. SEBA-Kursgruppen entpuppen sich immer wieder als tragende soziale Netzwerke.

Die SAW entwickelt die SEBA-Kurse stetig weiter, um verschiedenen Anspruchsniveaus gerecht zu werden.

Die Kurse finden dreimal pro Jahr dezentral statt und sind mit den ÖV gut erreichbar. Die Stadt Zürich unterstützt die Kurse mit einem jährlichen Beitrag.

Bild: M. Doetzkies



schluss in Bewegungswissenschaft und Sport könnte die Enkelin der meisten Anwesenden sein. Besteht nicht die Gefahr, die Älteren zu überfordern? «Nein, überhaupt nicht. Ich gebe Power ab», sagt sie. «Das Problem ist eher, dass manche sich nichts mehr zutrauen. Aber wenn sie merken, wie beweglich sie noch sind, freuen sie sich.» Und es gilt ohnehin: «Jede macht nur, was sie kann und möchte.» Man muss nichts müssen.



Die Geschäftsführerin der Firma lifetime health, Barbara Spörri, sagt im Buch «Leben wie ich will – Autonomes Wohnen im Alter» (2010, herausgegeben von der SAW): «Das Wichtigste ist in jedem Fall, dass es einem im Alter möglichst gut geht und man selbstbestimmt leben kann. Niemand soll sich aber angestrengt mit einem 0815-Trainingsprogramm abstrampeln. Im Gegenteil: Mein Ziel in der Arbeit mit älteren Menschen ist in erster Linie deren individuelles Wohlbefinden. Wichtig ist dabei die Selbstwahrnehmung: Was tut mir gut? Was mache ich gern?»

Jede Stunde verläuft anders. Esther Keller muss irgendwo einen riesigen Fundus an Ideen haben, aus denen sie die Lektionen komponiert. Die Übungen sind gut für die Gelenke, fürs Gleichgewicht und als Sturzprophylaxe. Manche sind einfach, andere verzwickt: zum Beispiel mit dem rechten Fuss ein Dreieck auf den Boden zeichnen und gleichzeitig mit dem linken Fuss einen Kreis ziehen. Pro-

bieren Sie das selber einmal! Esther Keller sagt lachend, damit hätten auch junge Menschen Mühe.

### Wenn es brennt, dann die Übung gleich noch zweimal

Mit der Zeit sind die Plaudereien verstummt. Oberschenkel und Waden spannen schon etwas. Die Trinkpause ist willkommen – und weiter geht's. Wir fordern jetzt die Multifidi heraus, das sind die ganz kleinen Skelettmuskeln an der Wirbelsäule. «Es muss brennen, damit sich der Muskel aufbaut. Und wenn es brennt, dann machen wir es noch zweimal», ermuntert die Kursleiterin. Am nächsten Tag wird man Muskeln spüren, von denen man nicht einmal wusste, dass man sie hat. «Und jetzt gähnen», kommt die nächste Anweisung. «Ich stau-ne immer wieder, wie gut man auf Kommando gähnen kann.»



Es wird ganz still im Raum. Die letzten fünf Minuten gehören der Entspannung. Danach ziehen die Frauen die Strassenschuhe wieder an, stehen noch ein wenig herum, reichen sich die Hände und ent-



fernen sich gemächlich. Hildegard Reber, Jahrgang 1932, bleibt einen Moment, um zu erzählen, wie sie zum SEBA-Kurs gefunden hat: «Durch Mundpropaganda habe ich davon gehört. Das war 2007. Seither komme ich regelmässig. Bewegung war mir schon immer wichtig. Vor 17 Jahren habe ich mit Atem- und Bewegungskursen begonnen. Auch richtig atmen kann man lernen.» Seit vergangenem Jahr wohnt Hildegard Reber in der Siedlung Frieden in Zürich-Affoltern, aber sie fährt an den Schaffhauserplatz, obwohl es näher liegende SEBA-Kurse geben würde. Sie sagt: «Wir sind Gleichgesinnte hier. Wir haben den Plausch, wir sehen uns gern. Und am Ende des Quartals gehen wir gemeinsam essen.» Und wenn mal eines nicht in den Kurs komme, sagt sie, dann rufe man an und frage, ob etwas los sei. Sich einer Gemeinschaft zugehörig zu fühlen – auch das kräftigt und stärkt die Selbständigkeit im Alter.

*Bilder: F. Meyer*

**SEBA®-Kurse** finden in neun verschiedenen SAW-Siedlungen statt.

Kursstart: 3 x pro Jahr

Dauer: 75 Minuten pro Lektion, Quartalsabo gesamt 12 Wochen

Kosten pro Quartal: Fr. 150.–/Fr. 90.– für die SAW-Mieterschaft

Anmeldeschluss für das 3. Quartal: 17. August 2013

Kursbeginn: 24. September 2013

Schnupperkurs (gratis): Aktuelle Daten siehe auch Tagblatt.

Auskunft und Anmeldung unter Telefon 044 247 73 33 oder [www.wohnenab60.ch/seba](http://www.wohnenab60.ch/seba)

*Bewegung, Ernährung, Entspannung*

## Kurz und gut – Tipps zur Gesundheitsförderung

Mit wenig Aufwand viel erreichen. Probieren Sie die Tipps der Gesundheitsförderung Kanton Zürich aus, schmunzeln Sie, geniessen Sie und bewahren Sie Ihre Gesundheit. Tag für Tag.

Die Broschüre «Weiterlesen fördert Ihre Gesundheit» ist kostenlos zu beziehen unter: [www.gesundheitsfoerdung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerdung-zh.ch).



**1. Schalten Sie mal ab.**  
Ihren Fernseher. Und gehen Sie Gassi, mit oder ohne Fido.

**2. Lust statt Frust.**  
Genussvolles Essen entspannt.

**3. Bleiben Sie stehen.**  
Beim Telefonieren.

**4. Drehen Sie im Kreis.**  
Gehen Sie beim Briefkastenleeren gleich noch eine Runde zügig ums Haus.

**5. Gehen Sie nicht in die Luft.**  
Erinnerungen an schöne Momente bringen Gelassenheit.

**6. Schneiden Sie Grimassen.**  
Das entspannt die Gesichtsmuskulatur

**7. Steigen Sie aus.**  
Zwei Stationen früher. Bewegung entspannt.



**8. Erweitern Sie Ihren Horizont.**  
Betrachten Sie abends den Sternenhimmel.

**9. Bleiben Sie cool.**  
Sagen Sie Nein, wenn's Ihnen zu viel wird.

**10. Greifen Sie zu.**  
Bei Früchten und Gemüse, am besten fünf Mal täglich.



**11. Seien Sie masslos.**  
Beim Trinken von ungesüssten, nicht-alkoholischen Getränken. Mindestens 2 Liter am Tag.



**12. Schauen Sie fern.**  
Geniessen Sie die Aussicht auf einer Bergwanderung.

© Gesundheitsförderung Kanton Zürich



Cartoons: Sylvia Vananderoye

**13. Es muss nicht immer Koffein sein.** Auch ein Spaziergang weckt müde Geister.

**SAW-Mieterinnen und -Mieter halten sich fit**

**«Das ist uns ein Bedürfnis – kein ‹jetzt sött-i no›»**

Oft hört man Ratschläge für Senioren von jüngeren Menschen, die noch nicht einmal im Pensionsalter sind. Als wahre Expertinnen und Experten des Alters haben wir Bewohnerinnen und Bewohner der SAW-Siedlung Schaffhauserplatz gefragt, wie sie sich fit halten: mit Hausarbeit, Spazierengehen, Karten spielen, Gartenarbeit und Opernbesuchen.

*Text und Bilder: Maya Doetzkies*



**Heidi Aebi (1924), wohnt seit drei Jahren in der Siedlung Schaffhauserplatz**

Beweglich zu bleiben im Alter ist sehr wichtig. Ich bin immer sehr beschäftigt, am meisten mit Musik. Ich gehe in die Oper. Von hier aus kann ich mit dem 15er-Tram bis zum Opernhaus fahren ohne umzusteigen, das ist sehr bequem. Ich bin wahrscheinlich die einzige Mieterin in der Siedlung, die auch nachts alleine aus dem Haus geht. Opern sind mir halt wichtig. Seit 40 Jahren habe ich ein Abonnement. Früher ging ich mit der Legi ins Stadttheater. Nach meiner Heirat machte ich eine Pause mit den Opern, doch nun habe ich seit vielen Jahren das Premieren-Abonnement. Das leiste ich mir. Dafür gehe ich nicht in die Ferien. Ob ich einen Lieblingskomponisten habe? Ach, es gibt so viele, die mir gefallen, Wagner, Verdi, Puccini – jeder auf seine Art. Ich besuche auch die Foyer-Gespräche im Opernhaus und die Werkeinführungen. Dreimal war ich dieses Jahr schon an Werkeinführungen von Herrn Homoki, dem neuen Opernhausdirektor. Diese Einführungen sind sehr aufschlussreich, man kann viel lernen dabei.



**Margrit Abplanalp (1937), lebt mit ihrem Mann seit 1994 in der Siedlung Schaffhauserplatz**

Hausarbeiten halten mich in Bewegung. Beim Kochen, Einkaufen und Wäsche aufhängen bückt man sich oft, das ist ein Auf und Ab. Aber mein Mann und ich gehen auch jeden Tag spazieren – im Winter, wenn es nicht gefroren ist. Früher machten wir längere Touren, aber seit der Herzoperation meines Mannes vor anderthalb Jahren treten wir etwas kürzer. Und weil wir zu zweit sind, passt man sich halt an. Wir laufen jeden Tag eine bis anderthalb Stunden. Manchmal auch zwei Stunden. Wir fahren zum Beispiel mit dem Tram zum Bahnhof Tiefenbrunnen und spazieren dann bis zum Limmatquai hinab. Oder wir gehen in die Waid hinauf. Der tägliche Spaziergang ist uns ein Bedürfnis, kein ‹jetzt sött-i no›.

Und dann muss man sich auch geistig fit halten! Das mache ich mit Kartenspielen: Jassen und Rommé. Wir treffen uns in einem Kirchengemeindehaus oder im Restaurant eines Altersheims. Dort kann man bleiben, solange man möchte, ohne viel konsumieren zu müssen. Wir sind eine Gruppe nur von Frauen. Frauen sind ja immer aktiver.



*Siedlung Schaffhauserplatz*



**Karl Senn (1926), wohnt mit seiner Frau seit 2012 in der Siedlung Schaffhauserplatz**

Bewegung ist das A und O. Sonst werden die Gelenke rostig. Tabletten schlucken kann jeder, aber Laufen tut nicht jeder. Freude daran zu haben, ist das Wichtigste. Wir haben in der Waid oben einen Schrebergarten. Vom Schaffhauserplatz kann ich mit dem Kurzstrecken-Abo bis zum Waidspital fahren und muss dann nur noch die Treppe hinauf. Im Sommer mache ich dort fast zu viel. Wir pflanzen Gemüse, Kartoffeln, auch viel Salat und Blumen. Und Beeren. Letztes Jahr haben wir neue Himbeeren gesetzt, die muss ich nun täglich tränken, wenn es nicht regnet. Meine Frau jätet, ich mache die schweren Arbeiten. Am liebsten baue ich Mäuerchen, Trockenmäuerchen. Es ist enorm, wie stark man sich im Garten bewegt. Natürlich sticht es am Abend im Kreuz, aber das macht ja nichts. Das geht vorbei. Den Schrebergarten haben wir von meinem Vater übernommen. Seit 74 Jahren sind wir jetzt dort oben. Der Garten ist mein Lebenselixier. Und die schönste Art, mich beweglich zu halten.

## Interview zur Pensionierung von Werner Meuter

### «Gegenseitiges Vertrauen zu schaffen, war mir immer wichtig»

Seit 2002 leitete Werner Meuter als Mitglied der Geschäftsleitung mit grossem Erfolg den Bereich Bauprojekte der SAW. Mit seinem engagierten Einsatz für die Entwicklung und Umsetzung der Baustrategie prägte er das Erscheinungsbild der SAW nachhaltig. Ende Mai 2013 ging er in Pension.

Mit Werner Meuter sprach Waltraud Wacht

Bild: F. Meyer

**Sie haben elf Jahre lang den Bereich Bauprojekte der SAW geleitet. Worauf kommt es beim Bauen von Wohnungen für ältere Menschen an?**

Wohnbedürfnisse verändern sich mit zunehmendem Alter und bei körperlichen Einschränkungen, die ja nicht nur altersbedingt sein müssen. Gut erreichbare Einkaufsmöglichkeiten und öffentliche Verkehrsmittel werden essenziell, aber auch das Bedürfnis nach Sicherheit in der Wohnsiedlung und in der eigenen Wohnung nimmt zu. Ein guter Handgriff am richtigen Ort bekommt Bedeutung. Mit abnehmendem Aktivitätsradius werden die Wohnqualität in den eigenen vier Wänden und die Qualität der näheren Umgebung von immer grösserer Wichtigkeit.

Wie schön kann es doch sein, an einem grosszügigen Fenster zu sitzen, dem Regen zuzuschauen, das aufkommende Grün im Frühling zu beobachten. Im Eingangsbereich einen Schwatz abzuhalten oder im Garten den Kontakt mit der Nachbarschaft zu pflegen. Wohnung und Siedlungen sollen hindernisfrei und praktisch sein, aber sie dürfen auch ganz einfach schön sein. Eigentlich sind das alle Bedürfnisse von Menschen, ob jünger oder älter, die eine gute Wohnqualität schätzen, mit dem einzigen Unterschied, dass sich diese Bedürfnisse im Alter verstärken. Das ist die Herausforderung an die Stiftung, schon in der Planungsphase, aber auch anschliessend im Betrieb, diesen Bedürfnissen innerhalb der finanziellen und projektspezifischen Bedingungen bestmöglich gerecht zu werden.



Die SAW realisierte während der Zeit von **Werner Meuter** als Leiter Bauprojekte Neubau- und Sanierungsprojekte für über 200 Millionen Franken.

**Altersgerechtes Bauen hat sich in den letzten Jahren grundlegend verändert – wie sehen Sie die Entwicklung?**

Als ich 2002 meine Stelle antrat, wies das Portfolio der SAW 67 Prozent 1-Zimmer-Wohnungen auf, was für einen Einpersonenhaushalt zu genügen hatte. In zwei Siedlungen gab es noch Gemeinschaftsbäder. In den ältesten Siedlungen waren Balkone eine Ausnahme. Heute werden zwei Zimmer für einen Einpersonenhaushalt erwartet, ein Bad und ein Balkon oder Aussensitzplatz sind selbstverständlich. Das Portfolio weist heute nur noch 39 Prozent 1-Zimmer-Wohnungen auf und der Anteil nimmt weiter ab. Das ist aber keine spezifische Entwicklung des Alterswohnbaus, es entspricht vielmehr einer generellen, gesellschaftlichen Entwicklung. Es fragt sich jedoch, ob die Flächenansprüche auch in Zukunft befriedigt und finanziert werden können. Das Ziel, autonom und bezahlbar in seinen eigenen vier Wänden leben und –

falls notwendig – Unterstützung abrufen zu können, halte ich auch in Zukunft für ein wichtiges Ziel.

**Was zeichnet eine SAW-Siedlung aus?**

Jede Siedlung hat ein eigenes Erscheinungsbild, einen persönlichen Auftritt. Bild und Auftritt entstehen aus den objektspezifischen Rahmenbedingungen, aber auch durch die Sprache der einzelnen Architekturbüros, die innerhalb der SAW-Vorgaben die Projekte zusammen mit dem Bauteam der SAW entwickeln. Die Mieterinnen und Mieter, die dann später die Siedlungen bewohnen, prägen den Siedlungsauftritt zusätzlich.

Aber nicht nur das Bauliche, Gestalterische zeichnet eine SAW-Siedlung aus. Eine behinderten- und altersgerechte Wohnung ist noch lange keine Alterswohnung. Erst Dienstleistungen wie ein 24-Stunden-Pikettdienst, eine Spitex im Haus, ein Hausdienst, soziale Dienste, eine erweiterte Haus-

wartung, ein Wäscheservice sowie diverse Veranstaltungen und das alles zu günstigen Mietzinsen ergeben eine Wohnsituation, die den Namen Alterswohnung verdient.

### ***Jede Siedlung hat ein eigenes Erscheinungsbild***

***Was waren die grössten Herausforderungen in ihrem Arbeitsalltag bei der SAW?***

Am Anfang meiner Tätigkeit bei der SAW war für mich Grundlagenarbeit angesagt. Es galt, den Bauzustand und die Wohnqualität aller Siedlungen zu erfassen und zu bewerten. Die Arbeit der Hauswartung war kennenzulernen, Arbeitsinstrumente waren zu schaffen, welche die Führung des Bereichs erlaubten. Die Mitgestaltung an der Baustrategie krönte diese Grundlagenarbeiten.

Alle Projektziele – gute Wohnqualität, sparsamer Umgang mit der Energie, Einbezug ökologischer Aspekte, Berücksichtigung gesetzlicher Vorgaben, eines vernünftigen Unterhalts- und Betriebsaufwands, städtebaulicher und architektonischer Qualitätsansprüche, Termine etc. – all diese Ziele unter den Hut eines engen Kostenrahmens zu bringen, war dann für das SAW-Bauteam und vor allem für die Planungsteams eine grosse Herausforderung. Sich immer wieder neu auf die unterschiedlichen Kulturen der Planungsteams einzulassen, sich fordern zu lassen, aber zugleich die Ziele und Kriterien der SAW zu vermitteln und – wenn nötig – durchzusetzen, gehörte dazu. All dies zu meistern, war nur aufgrund der offenen, engagierten Zusammenarbeit innerhalb des SAW-Bauteams möglich. Es war immer wichtig, gegenseitig Vertrauen zu schaffen und den Respekt zu wahren, auch wenn die Meinungen auseinander gingen. Diese Kultur der Zusammenarbeit schätzte ich sehr, und bei dieser Gelegenheit bedanke ich mich ganz herzlich bei allen Beteiligten.

***Ihre langjährige Mitarbeiterin Franziska Holzer wird ihre Nachfolgerin. Welche Tipps geben Sie ihr?***

Mein wichtigster Tipp an Franziska ist: Bleib wie du bist! Sie verfügt über eine langjährige Erfahrung in der Aufgabe, als Vertreterin der Bauträgerin SAW-Bauprojekte zu führen. Sie pflegt die gestellten Aufgaben in einer vernetzten Denkweise zu bearbeiten, ist offen für Neues aber auch beharrlich, wenn sie von etwas überzeugt ist, gepaart mit dem Fingerspitzengefühl in Bezug auf die Mitarbeitenden und die unterschiedlichen Situationen. Ich freue mich, dass Franziska meine Nachfolge antritt und die Kultur einer offenen, engagierten und konstruktiven Zusammenarbeit weiterführen wird.

***Wenn Sie zurückblicken, auf was sind Sie besonders stolz?***

Wenn ich zurückblicke, habe ich sicher einen Stolz, dass es uns gelungen ist, in einer so intensiven Bauphase die meisten Projektziele, die dem SAW-Bauteam gesetzt wurden, zu erreichen. Es ist mir aber auch eine grosse Genugtuung, in den letzten elf Jahren in einem Unternehmen gearbeitet zu haben, das gesellschaftliche, soziale und unternehmerische Zielsetzungen verfolgt, die mir persönlich sehr entsprechen. So konnte ich aus Überzeugung auf diese Ziele hinarbeiten.

### ***Die Familie ist ein wichtiger Teil des Lebens***

***Wie leben Sie heute und wie möchten sie in 20 Jahren leben und wohnen?***

Ich lebe mit meiner Frau in unseren vier Wänden in einem Umfeld, das uns gefällt. Die Familie ist für uns ein wichtiger Teil des Lebens. Es gibt immer Arbeit im und ums Haus. Mit den Händen arbeiten zu können, hat für mich grosse Qualität. Interessen, die sich vor allem auf die Umwelt beziehen, kann ich

in der näheren und weiteren Umgebung ausleben.

Wie möchte ich in zwanzig Jahren leben und wohnen? Dann wäre ich ja 83! Naja, ich hoffe vor allem, dass ich dann mit einer gewissen Gelassenheit und Zufriedenheit in meinem vertrauten Umfeld mit den dann vorhandenen körperlichen und geistigen Möglichkeiten ein einigermaßen selbständiges Leben führen kann.

***Sie waren beruflich sehr engagiert und erfolgreich. Worauf freuen Sie sich in ihrem neuen Lebensabschnitt am meisten?***

Die Agenda nimmt in der Bau-tätigkeit eine dominante Rolle ein und bestimmt den Arbeitsalltag und teilweise auch die Freizeit. Diese Agenda ist nur begrenzt planbar, häufig sind es die Projektverläufe, welche die Termine bestimmen. So freue ich mich jetzt auf eine Agenda, die ich, wie in den Ferien, weitgehend selber gestalten kann.

Themen und Interessen, die während dem intensiven Berufsleben teilweise in den Hintergrund rückten, dürfen wieder vermehrt Platz einnehmen. Auf das freue ich mich sehr.

***Das Schwerpunktthema dieser Wohnzeitung ist Bewegung. Wie halten sie sich fit?***

Ich werde sicher vermehrt Sport-sendungen am Fernsehen verfolgen – vielleicht hilft das ja auch meiner Fitness! Spass beiseite, ich bin gerne draussen, sei es zu Fuss oder mit dem Fahrrad, auf Tier- und Lebensraumbesichtigung oder arbeite ganz einfach im Garten. Der Enkel, den wir momentan zu Aktivitäten ermuntern, wird vermutlich schon bald uns zu Aktivitäten drängen. Mit einer ausgewogenen Ernährung verwöhnte mich bis anhin meine Frau. Da sie noch Teilzeit arbeitet, werde ich mir Zeit nehmen, auch hier meinen Teil beizutragen. Einen Fitness-Stress werde ich mir aber ganz sicher nicht auferlegen.



## August

Donnerstag, 29. August, 14 Uhr

### Das iPad im Alltag nutzen

Lernen Sie die wichtigsten Funktionen und Anwendungen praxisnah kennen.

Kenneth Kronenberg, Computer-Fachman KK Design Equestrian GmbH, Zürich  
Siedlung Hirzenbach,  
Hirzenbachstrasse 85

## Aktuelle Führungen für Seniorinnen und Senioren

### Seniorgenrundgänge im Zoo Zürich

Jeden 1. Mittwoch und 3. Sonntag des Monats von 10 bis 11 Uhr

Das Freiwilligenteam Zoo Zürich führt mit Begeisterung und grossem Fachwissen durch die Tierhäuser und Anlagen. Die Rundgänge finden bei jeder Witterung statt, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Treffpunkt: Zooshop beim Haupteingang. Die Kosten sind im Eintrittspreis inbegriffen.



© Zoo Zürich, Samuel Furrer

### KULTURAMA Museum des Menschen

Jeden 1. Dienstag des Monats von 14 bis 15 Uhr

Präsentation der Sonderausstellung «Sacree Science!» Wissenswertes rund um naturwissenschaftliche Phänomene. Wie entsteht Musik? Werden Menschen immer grösser? Mit anschliessendem Austausch bei Kaffee und Tee.

Kosten pro Person: Fr. 15.– inklusive Museumseintritt



© KULTURAMA, Josef Stücker

## SAW- Jahresbericht 2012



Sie können den Bericht mit dem Schwerpunktthema «Verwurzelt» direkt bei der SAW bestellen:

Telefon 044 247 73 33  
wohnenab60.ch@zuerich.ch

oder laden Sie einfach das PDF-Dokument von unserer Website herunter: [www.wohnenab60.ch](http://www.wohnenab60.ch)

## 200 begeisterte SAW-Mieterinnen und Mieter in der Tonhalle

200 SAW-Mieterinnen und -Mieter zählten zu den glücklichen Gewinnerinnen und Gewinnern, die am Pfingstmontag kostenlos das Debüt-Konzert in der Tonhalle geniessen konnten.

Das preisgekrönte Borusan Quartet und die 16-jährige Iraz Yildiz am Klavier traten zum ersten Mal in der Schweiz auf. Mit ihrem Spiel und der Programmauswahl – Erkin, Beethoven und Verdi – begeisterten Sie das Publikum.

Wir danken Festival Classics für die grosszügige Unterstützung.



Das preisgekrönte Borusan Quartet



Die 16-jährige Iraz Yildiz am Klavier

## Impressum

Die «wohnzeitung» erscheint viermal im Jahr. Nächste Ausgabe: September 2013 / Redaktionsschluss: 13. August 2013  
Auflage: 4'000 Exemplare, Gedruckt auf RecyStar, 100% Altpapier

**Herausgeberin** Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW, Feldstrasse 110, 8026 Zürich

Tel. 044 247 73 33, Fax 044 247 73 40, [wohnenab60@zuerich.ch](mailto:wohnenab60@zuerich.ch), [www.wohnenab60.ch](http://www.wohnenab60.ch)

**Redaktion & Text** Waltraud Wacht, Verantwortliche Kommunikation SAW

**Redaktionskommission** Vera Rentsch, Direktorin SAW; Anita Gerig, Projektmanagement SAW

**Gestaltung** Claudia Labhart, Zürich **Korrektorat** Eliane Maria Degonda, Zürich **Druck** Printoset, Zürich