

Bild: Rudolf Mattes



Rudolf Mattes stellt Sehgewohnheiten infrage. Seine Werke kann, darf und soll man verändern.

## Der schöpferische Prozess kommt nie zum Stillstand **Kreativität kennt kein Alter**

Liebe Mieterinnen und Mieter

*Als Kind hatte ich zwei grosse Leidenschaften: malen und Puppentheater spielen. Ich schrieb sogar eigene Dialoge für meine Version vom Kasperli und dem Räuber. Die Liebe zum eigenen Ausdruck ist geblieben, inzwischen verdiene ich mit Schreiben sogar meinen Lebensunterhalt. Doch ist das bereits kreativ? Schaffen wirklich kreative Menschen nicht bedeutende Werke, erfinden Neues und sind berühmt? Der amerikanische Psychologe und Begründer der Kreativitätsforschung Joy Paul Guilford verkündete: «Jeder Mensch ist kreativ.» Es geht dabei gar nicht um die grosse Kunst; viel wichtiger sind Neugier und Experimentierlust. Kreativität kann überall entwickelt werden, ob bei der Gartenarbeit oder beim Kochen. Eindrückliche Beispiele gelebter Kreativität finden Sie in dieser «wohnzeitung». Martha Zdravkovic-Hollenstein, Rudolf Mattes und Erwin Stenek stehen stellvertretend für viele der über 2000 Mieterinnen*

*und Mieter der SAW, die malen, musizieren, schreiben, gestalten, stricken oder sich anderweitig schöpferisch betätigen.*

*Kreativität ist keine Frage des Alters, sondern vielmehr eine Frage der Begeisterung. Immer mehr ältere Menschen entdecken und fördern ihr Potenzial. Sie gehen Beschäftigungen nach, für die ihnen im Erwerbs- und Familienleben oftmals die Zeit gefehlt hat. Dies wird noch viel zu wenig zur Kenntnis genommen. Der Kreativitätsforscher Rainer Holm-Hadulla bringt es gegenüber dem «Tages-Anzeiger» auf den Punkt: «Wenn Ältere die Chance von Gelassenheit und Altersweisheit nutzen, können sie besondere Leistungen vollbringen, die Jüngeren nicht möglich sind.»*

Waltraud Wacht,  
Verantwortliche Kommunikation

## Alter als Chance

# Kreativität schafft Lebensfreude

Die einen sind es ein Leben lang, die anderen beginnen ihre schöpferische Zeit erst mit der Pensionierung. Kreativität belebt, bereichert und schafft Lebensfreude – gerade auch für Menschen in der dritten Lebensphase.

Text: Maya Doetzki, Bilder: Rudolf Mattes

Bei den Mieterinnen und Mietern der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW finden sich eindrückliche Beispiele gelebter Kreativität. Da gestaltet eine Mieterin wunderbar bunte Tiffany-Lampen, dort verwandelt ein Mieter seinen Gartensitzplatz in ein opulentes Blumenbouquet, an dem sich auch die Nachbarn erfreuen. Martha Zdravkovic-Hollenstein brachte sich im AHV-Alter die Kunst des Stickens bei. Natürlich führt die Stiftung keine Statistik über kreative Leistungen, aber es ist schön, sich vorzustellen, wie viele der über

der Musiker Erwin Stenek, der im zehnten Stock der SAW-Siedlung Hirzenbach wohnt. Der Gestalter Rudolf Mattes hat sich in der SAW-Siedlung Feldstrasse sein Wohnatelier eingerichtet, wo er seine «variablen Strukturen» weiter gestaltet.

Was ist und wer gilt als kreativ? Die Enzyklopädie «creapedia» versteht darunter die Schöpfung, Gestaltung und Schaffung von etwas Neuem. Psychologen hingegen definieren Kreativität als eine bestimmte Form von Handeln oder Denken, die alltägliche Dinge aus einer anderen, überraschenden

Guilford (1897–1987), der als Begründer der modernen Kreativitätsforschung gilt: «Jeder Mensch ist kreativ», verkündete er provokativ.

## Bedeutende Werke entstehen vielfach erst in der dritten Lebensphase

Jeder Mensch ist kreativ – und in jedem Alter, müsste man ergänzen! Der Psychologe und Gerontologe Andreas Kruse, Leiter des ersten Deutschen Zentrums für Altersforschung in Heidelberg, schreibt, Kreativität sei keine Frage der Lebensjahre, sondern der Begeisterung.



2000 Mieterinnen und Mieter der SAW malen, musizieren, töpfern, schreiben, gestalten, stricken oder sich anderweitig schöpferisch betätigen. Ob in ihren vier Wänden oder ausserhalb, für sich allein oder gemeinsam mit anderen. Die Wohnung kann beim Kreativsein durchaus ein unterstützender Faktor sein. «Die Atmosphäre im Haus und die phantastische Weitsicht regen uns zu kreativem Tun an», freut sich

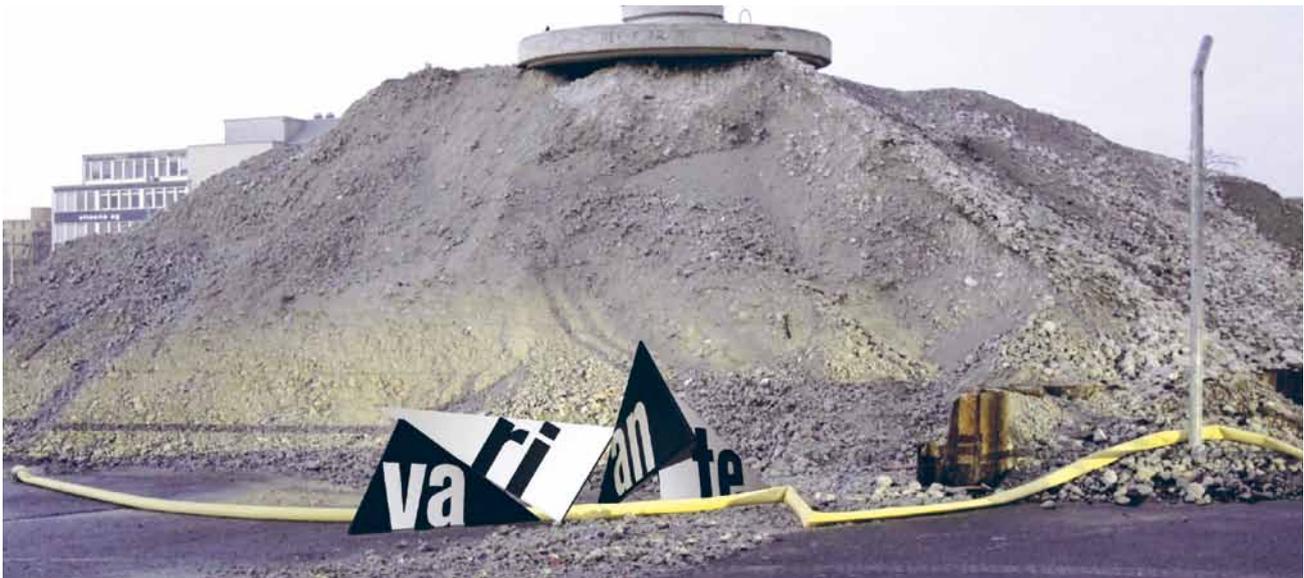
Optik sehen lässt und zu entsprechendem Handeln anregt.

### Jeder Mensch ist kreativ

Früher schrieb man diese Eigenschaft nur Künstlern und Hochbegabten zu. Lange glaubte man, die Kreativität komme wie ein Blitz über eine Person und inspiriere sie zu Höchstleistungen. Eine radikal andere Sicht vertrat der US-amerikanische Psychologe Joy Paul



Und tatsächlich gibt es zahllose Beispiele von Über-70-Jährigen, die Imposantes geleistet haben. Der grossartige Dirigent Claudio Abbado, der sein letztes Konzert mit 80 Jahren mit einer Intensität leitete, die ungemein berührte. Autoren wie Max Frisch, Künstler wie Pablo Picasso oder Malerinnen wie Käthe Kollwitz erschufen markante Alterswerke. Die in Zürich lebende Kunsthistorikerin Hanna Gagel hat ihrem Buch über Künstlerinnen in der dritten Lebensphase den schönen Titel «So viel Energie» gegeben. Sie schreibt: «Bedeutende Werke von Künstlerinnen entstehen vielfach erst in der dritten Lebensphase – eine Tatsache, die bisher kaum zur



© Werkfotografien, Original und Montage (Seite 1, 2 + 3): Rudolf Mattes

Kenntnis genommen wird.» Auch Psychologe Kruse beklagt, dass in der wissenschaftlichen Theorie ebenso wie in der gesellschaftlichen Wahrnehmung das Alter viel zu selten mit der kreativen Lebensgestaltung verbunden werde. In umfassenden Studien hat er nachgewiesen, zu welchen schöpferischen Leistungen ältere Menschen fähig sind, wenn sie entsprechende gesellschaftliche und kulturelle Impulse erhalten. Die Gesellschaft täte gut daran, diesem Aspekt des Alters mehr Aufmerksamkeit zu widmen.

Wer einer kreativen Beschäftigung nachgeht, hat allerdings oft eigene Beweggründe. Die Stickerin Martha Zdravkovic-Hollenstein bringt es auf den Punkt: «Sicher, man braucht einen Rhythmus im Alltag. Aber der muss nicht immer genau gleich ablaufen. Kreativ zu sein macht Spass und bringt Abwechslung und Freude.»

**«Meine Objekte stellen Sehgewohnheiten infrage»**

Er sei Gestalter, sagt Rudolf Mattes, kein Künstler. Auf diese Präzisierung legt er Wert. Obwohl seine Objekte natürlich auch Kunstwerke sind. «Aber ich wollte nie ein Bild als Abbild malen. Ich will, dass ein Objekt als Denkmodell dient, bestehende Sehgewohnheiten infrage stellt. Was ich mache, sind variable Strukturen.»

Variable Strukturen. Das sind (Kunst-)Werke, die man verändern darf, kann und soll. Der Gestalter



Rudolf Mattes, 70, Siedlung Feldstrasse

gibt (wortwörtlich) Objekt und Material vor: wenn Farben, dann klare elementare Farben und einfache Figuren, die zum Spielen einladen. Ein Dreieck steht auf dem Kopf und dann wieder auf dem Schenkel, ein Quadrat kann über den Rahmen hinaus – der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Aber es sind die Betrachtenden, die das Werk verändern und so von passiv Sehenden zu aktiv Mit-Gestaltenden werden. Das ist es, was Rudolf Mattes erreichen will: eine visuelle Kommunikation, einen Dialog zwischen Macher und Betrachtenden, wobei die Rollen austauschbar sind.

Mattes' Dinge sind subtil, hintergründig, doppelsinnig und witzig. Zum Beispiel diese Sache mit den «Wander-Wegweisern». Mattes hat die gelbe Farbe, die Form und die

schwarze Schrift der bekannten Schilder übernommen, diese aber inhaltlich verändert: Statt «Wanderweg» steht auf seinem Schild «Variante». Damit streift er mit wachen Sinnen und offenen Augen durch die nähere und fernere Umgebung, bis er einen passenden Ort findet, wo er seinen «Variante-weiser» platziert und fotografiert. Passend sind Orte, die durch dieses Schild eine neue Aussage, eine weitere Dimension und eine andere Deutung erhalten. Der Wegweiser zum Triemli, von einer Mattes-«Variante» unterminiert, irritiert, regt zum Nachdenken an – oder auch zu einem herzhaften Lachen. Kunst als Kommentar zum Zeitgeschehen: «Nichts ist, wie es selbst ausschauen mag, alles ist veränderbar.»



Wenn Kreativität, wie Psychologen sagen, darin besteht, Normales, Gewohntes, Alltägliches in einer neuen Perspektive zu sehen, dann ist Rudolf Mattes ein Prototyp des

Kreativen. Er war es ein Leben lang. In Zürich hat er eine Schriftsetzerlehre beim Verlag Conzett & Huber absolviert und anschliessend als Grafiker gearbeitet, dann in Basel und Bern als gestaltender Artdirector und später als selbständiger Gestalter. 2010 kam er zurück in seine Heimatstadt Zürich. Heute lebt er in der SAW-Siedlung Feldstrasse in einer von ihm als Wohnatelier genutzten Wohnung. Für Rudolf Mattes ist es ein «idealer Lebensraum, in dem ich machen kann, was und wie ich es will» – nämlich Objekte ganz eigener Handschrift herstellen.

### «Kreativität bringt Abwechslung ins Leben»

Die Stiche sind so zart, dass man die Bilder für Gobelin halten könnte. Man muss genau hinsehen, um die Kreuzstiche zu erkennen, mit denen Martha Zdravkovic-Hollenstein ihre filigranen Werke erschafft: abstrakte Landschaften, Blumen nach der Natur, Obst oder Tiere.



Auf einem breitformatigen Bild picken putzige Hühner in einem Hof. «Hühner haben meine Sympathie», lächelt die Stickerin, «weil sie so rund und plump und weich sind, wenn man sie mal auf den Arm nehmen darf.»

Erst seit ihrer Pensionierung widmet sich Martha Zdravkovic-Hollenstein diesem edlen Kunsthandwerk. Als langjährige Mitarbeiterin bei PKZ hatte sie zwar schon immer ein Flair für Textilien,

Formen und Stil, aber das Sticken hat sie sich selber beigebracht. «Natürlich haben wir in der Schule sticken gelernt, aber das ist lange her, und ich hatte es auch längst vergessen.» Für ihre Arbeiten verwendet sie nur dänisches Leinen, das sehr fein ist, und nur Blumenstickgarn, das mit Naturfarben eingefärbt ist. Die originellen Rahmen sind zum Teil auf Flohmärkten gefunden und wieder aufgehübscht.



**Martha Zdravkovic-Hollenstein, 81,**  
Siedlung Hirzenbach

Nebst Bildern gestaltet sie Überzüge für Schachteln oder Decken für Konfitüregläser. Jahrelang konnte sie ihre Werke im Glattzentrum ausstellen, wo sie begeisterte Käuferinnen fand. «Kreativität bringt mir Erfüllung», sagt Martha Zdravkovic-Hollenstein, «ich kann meine Phantasie ausleben, es beruhigt, und das Resultat macht Freude.»

### «Erwin's One-man-band»

«Musik ist mein Leben» – wenn einer diesen Satz mit Fug und Recht und von ganzem Herzen sagen kann, dann ist es Erwin Stenek. Musik war und ist sein Leben, und darum hat er dieses Motto 2013 für sein Konzert gewählt, bei dem er auf seinem Keyboard eine musikalische Reise durch Böhmen und die Schweiz unternahm.

Einem ganz besonderen Thema ist sein nächster Auftritt gewidmet, der im Gemeinschaftsraum der SAW-Siedlung Hirzenbach stattfinden wird: Das Konzert wird eine Hommage an den deutschen Schlagerstar Roy Black sein, der 1991 verstorben ist. An seinem Todestag, dem 9. Oktober, wird Erwin Stenek die unvergessenen Lieder

spielen, die Roy Black berühmt, aber nicht unbedingt glücklich gemacht haben. Für diesen Anlass hat sich Erwin Stenek mit der Lebensgeschichte von Gerhard Höllerich, wie der Schlagersänger mit bürgerlichem Namen hiess, befasst. «Eigentlich hatte er ein tragisches Leben, obwohl er so erfolgreich war. Er wollte mehr als nur Schlager singen, aber er konnte aus dieser Rolle nicht ausbrechen.»

Da verlief Erwin Steneks Leben doch viel erfreulicher. Berufsmusiker wollte Erwin Stenek nie werden. «Ich wollte immer auf beiden Beinen stehen», erzählt er. Und das konnte er sich leisten, weil er – gleichzeitig! – zwei Ausbildungen absolvierte. Als Jugendlicher besuchte Erwin im österreichischen Feldkirch am Vormittag die kaufmännische Handelsschule, und am Nachmittag studierte er Klavier und Klarinette am Landeskonservatorium, das damals noch Musikschule hiess.



**Erwin Stenek, 87,**  
Siedlung Hirzenbach

Diesen Doppeltakt behielt er sein Leben lang bei. Während Jahren arbeitete er von 8 bis 17 Uhr im Büro einer Baufirma und trat von 20 bis 24 Uhr an der Langstrasse mit dem «Duo Kakadu» auf, wobei er alles spielte, was zur Unterhaltungsmusik zählt: vom Swing bis zu Boogy Woogy, von Abba bis zum «Schatz am Zürisee». Erwin Stenek spielte Akkordeon, sein Partner Eugen König bediente den Bass und die Gitarre. Die Nächte waren kurz, aber Stenek kam mit fünf Stunden Schlaf aus. «Mein Geheimnis: Ich habe solide gelebt. Kein Alkohol während des Musizierens. Keine Exzesse. Vie-

le meinen, dass Musiker gern über die Stränge schlagen. Das trifft auf mich nicht zu.»

In der Zeit vor dem «Duo Kakadu», benannt nach dem Lokal, wo er und König den ersten gemeinsamen Auftritt hatten, wirkte Erwin Stenek in der Harmonie

Uster mit, danach spielte er unter dem Dirigenten Albert Häberling Tenor- und Basssaxophon im Zürcher Blasorchester, das vorwiegend für Radioproduktionen eingesetzt wurde. Auch im Tanzorchester des Österreichers Horst «Harry» Winter spielte er auf.

Noch heute tritt er ein- bis zweimal im Jahr auf, nun als «Erwin's One-man-band», gagenfrei, denn weder Geld noch Applaus treiben ihn an. Was ihn motiviert, ist etwas anderes: «Den Leuten gefällt es, und das macht wiederum mir Freude.»

## Preis Ausschreiben für kreative Menschen über 70

Alle zwei Jahre schreibt die Zürcher Stiftung Kreatives Alter einen Preis aus für Menschen im Alter über 70 Jahren, die zu einem besonderen Thema ein Werk geschaffen haben. **Einsendeschluss ist der 30. April 2015.**

Der heute 96 Jahre alte Bankier Werner Vontobel wurde durch einen pensionierten Lehrer in Baselland auf die Idee des Wettbewerbs gebracht. Dieser Lehrer hatte ein Leben lang Mauersegler beobachtet, die auch an der Fassade seines Schulhauses nisteten, und darüber eine Publikation verfasst. Angeregt durch diese Arbeit gründete Vontobel die Stiftung Kreatives Alter, die ältere Menschen fördern, ermuntern und bestärken soll, ihrer Passion nachzugehen.

1990 lancierte die Stiftung das erste Preis Ausschreiben, seither sind Tausende von Werken eingereicht worden. Verliehen werden Geldpreise von je 10'000 Franken sowie Anerkennungsurkunden.

Weitere Informationen unter: [www.stiftung-kreatives-alter.ch](http://www.stiftung-kreatives-alter.ch)

### Apropos Kreativität

## Was machen Sie in Ihrer Freizeit?

Zur Kreativität gehören Neugier und Experimentierfreude. Dabei müssen keine grossen Werke oder zwingend Neues entstehen. Es geht vielmehr um die Art, wie wir uns mit alltäglichen Dingen beschäftigen. Ob beim Lesen, Singen, ob beim Sport oder in der Freiwilligenarbeit: Kreativität umfasst die ganze Person. Drei Mitarbeitende der SAW erzählen, welche Freizeitaktivitäten ihr Leben bereichern. *Text: Waltraud Wacht*

### «Ich liebe die Abwechslung»

Mein Umfeld nimmt mich als sehr kreativ wahr. Das liegt wahrscheinlich daran, dass ich so viele unterschiedliche Dinge gerne mache. Ich bin ein absoluter Beziehungsmensch und liebe meine Arbeit. Soziale Themen interessieren mich aber nicht nur beruflich. Als ausgebildete Katechetin macht mir die Freiwilligenarbeit in der Kirche sehr viel Freude – sei es als Betreuerin bei Kinderanlässen, als Gruppenleiterin oder als Klavierbegleiterin.

So richtig abschalten und ganz für mich sein kann ich dann beim Gleitschirmfliegen. Viele finden das mutig. Aus meiner Sicht braucht es dazu Respekt und eine gute Selbsteinschätzung. Mich fasziniert dabei alles, von der Planung, über den Flug bis zur Landung. Um ein optimales und sicheres Fluggebiet



zu finden, ist eine intensive Auseinandersetzung mit dem Wetter Voraussetzung.

**Karin Koch, 43, seit August 2012**  
Pflegefachfrau der SAW, Ferienvertretung-Tagdienst



### «Singen macht mich glücklich»

Ich habe schon als Kind leidenschaftlich gerne gesungen. Seit sechs Jahren singe ich nun im Chor der Operettenbühne Hombrechtikon. Dank über 100 Mitwirkenden und Helfern kommt jedes Jahr eine Operette auf die Bühne. Alles Profis, nur wir im Chor sind Laien. Am 6. September ist Premiere für «Zar und Zimmermann». Wir proben wöchentlich, die letzten drei Wochen vor der Premiere fast täglich.



Maske, Kostüme, Bühnenprobe – das gesamte Programm. Wir singen ja nicht nur, wir haben auch kleine Rollen zu spielen.

Untereinander haben wir einen unglaublich schönen Zusammenhalt, und ich kann in eine andere Welt eintauchen. Das macht mich glücklich und schenkt mir Energie. Am schönsten ist es aber, wenn ich auf der Bühne stehe und spüre, wie sich das Publikum für drei Stunden verzaubern lässt.



**Elisabeth Jost, 56, seit April 2014**  
Teamleiterin Sekretariat der SAW



### «Predigten faszinieren mich»

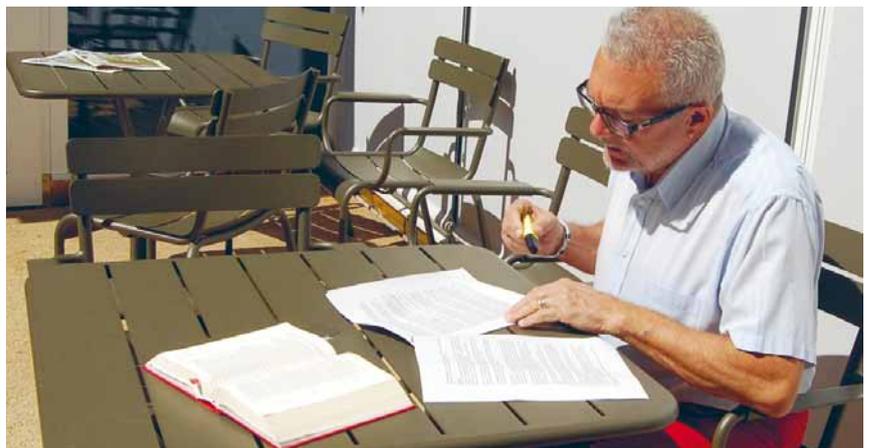
Ich lese gerne und viel, insbesondere über gesellschaftliche und politische Themen. Dabei bin ich immer wieder auf überraschend zeitgemässe Zitate aus religiösen Texten gestossen. Vor allem Texte



der Bibel wie das Gebot des Erlassjahres, der Nächstenliebe, die Gleichnisse und die Bergpredigt begannen mich zu faszinieren. Wenn man das Evangelium in einem historischen Kontext zu interpretieren versteht, erkennt man die Aktualität der Texte und findet Antworten auf grundlegende Sinn- und Ethikfragen. Inzwischen sind diese Schriften zu einer Kraft-

quelle und einer Art Kompass für mein tägliches Leben geworden. Mir fehlt richtig etwas, wenn ich sonntags keine Zeit für einen Kirchenbesuch habe. Einen vertieften Einblick in die Arbeit von Kirchgemeinden, Pfarrerinnen und Pfarrern bekomme ich über meine Freiwilligentätigkeit als Bezirkskirchenpfleger. Ich kann sagen, das bereichert mein Leben.

**Hans Walder, 58,**  
arbeitet seit Juni 2000 als Ressortleiter Rechnungswesen bei der SAW



*Herzlich willkommen*

## Neues lernen und Gleichgesinnte treffen

Die SEBA®-Kurse sowie das Veranstaltungsprogramm der SAW werden stetig weiterentwickelt und finden grossen Anklang. Nicht selten entstehen innerhalb der Kursgruppen sogar neue Freundschaften. Seit November 2013 ist Marianne Lobrinus Bildungsverantwortliche der SAW. Sie ist 48 Jahre alt und war zuvor Bereichsleiterin Marketing Realisation und Weiterbildung bei der Aids-Hilfe Schweiz. Im August startet ihr neues Programm in den SAW-Siedlungen.

*Mit Marianne Lobrinus sprach Waltraud Wacht.*

*Bild: Tres Camenzind*

**Seit November letzten Jahres sind Sie Bildungsverantwortliche der SAW. Was packen Sie neu an?**

Ich möchte zuerst das Bestehende konsolidieren. Unsere SEBA®-Kurse sind sehr beliebt, und da geht es vor allem darum, die hohe Qualität des Angebots zu erhalten, damit die Teilnehmerinnen und Teilnehmer weiterhin profitieren können. Mir ist es wichtig, dass Teilnehmende wie Trainee-rinnen und Trainer Freude haben mitzumachen beziehungsweise zu unterrichten. Auch unsere SAW-Veranstaltungen werden immer mehr geschätzt. Das bedeutet, dass wir uns überlegen müssen, wie wir die Qualität unseres Angebots und die Zufriedenheit unseres Publikums erhalten oder sogar steigern können.

**Sie verantworten die SEBA®-Kurse und das Veranstaltungsprogramm der SAW. Welche Themen liegen Ihnen besonders am Herzen?**

Ein gelungenes Angebot sollte möglichst verschiedene Themenbereiche abdecken. Lesungen, soziale Themen, Medizinisches, Kulturelles, Kulinarisches und Reiseberichte. Das neue Programm zeigt diesen spannenden Mix von einer Einführung ins Qi-Gong über Anwendungsmöglichkeiten des iPads bis hin zu einem Vortrag über Sexualität im Alter und einem Reisebericht über Kroatien. Kein Thema wird ausgeklammert. Hauptsache ist, dass jede und jeder sich angesprochen fühlt.



**Marianne Lobrinus** ist diplomierte Sekundarlehrerin (lic. phil.) und Gedächtnistrainerin (SVGT). Ab August 2014 moderiert sie alle SAW-Veranstaltungen.

**Sie übernehmen künftig auch die Moderation der Veranstaltungen. Worauf freuen Sie sich am meisten?**

Die Veranstaltungen moderieren zu dürfen, ist für mich eine wunderbare Gelegenheit, mit dem Publikum in Kontakt zu kommen und mich mit den Leuten auszutauschen. Dank den Veranstaltungen kann ich zudem die verschiedenen Siedlungen der SAW kennenlernen, was mich ebenfalls sehr freut.

**Schwerpunktthema dieser «wohnzeitung» ist die Frage, wie sich kreative Potenziale im Alter nutzen lassen. Wie denken Sie darüber?**

Ich denke, dass Seniorinnen und Senioren sich nicht von anderen Altersgruppen unterscheiden. Kreativität wird durch soziale Kontakte, Gruppenaktivitäten, Freude am

Austausch genährt. Die Möglichkeit zu haben, sich auszudrücken, ohne beurteilt zu werden – sei es in Worten, in Zeichnungen, in der Musik, in Kulinarischem, durch Bewegung oder auf irgendeine andere Art –, das ist die erste Bedingung, die erfüllt sein muss, um Kreativität auszuleben.

**Apropos Kreativität: Was machen Sie in Ihrer Freizeit?**

In meiner Freizeit macht mir das Kochen besonders Freude. Ich koche meistens ohne Kochbuch und probiere immer wieder Neues aus: marokkanisch, indisch und immer wieder italienisch, das sind meine Inspirationsquellen. Mein Mann und mein sechsjähriger Sohn sind recht anspruchsvolle Versuchskaninchen. Lesen, wandern, mit Freunden fein essen gehen, guten Wein trinken und lachen, auch das ist mir wichtig. Es fördert die Kreativität ebenso.

22 Veranstaltungen zu verschiedensten Themen mit insgesamt 827 Teilnehmenden führte die SAW im vergangenen Jahr in den Gemeinschaftsräumen ihrer Siedlungen durch. Alle Veranstaltungen der SAW sind öffentlich und kostenlos. Die neuen Angebote starten ab August 2014.

SEBA steht für «Selbständig bleiben im Alter» und ist eine Kombination von Bewegungs- und Gedächtniskursen für Menschen ab 60 Jahren. Die SAW registrierte 2013 insgesamt 704 SEBA®-Kursteilnehmende. Ein Quartalsabo umfasst 12 Wochen und kostet Fr. 150.– bzw. Fr. 90.– für die SAW-Mieterschaft.

Aktuelle Infos unter:  
www.wohnenab60.ch  
oder 044 247 73 33



## Veranstaltungen

Donnerstag, 28. August, 14 Uhr  
**Qi-Gong – die Kraft sanfter Bewegungen**  
 Gesundheitsfördernde Übungen nach einer uralten chinesischen Heilmethode.

*Benj Lee, Qi-Gong-Lehrer, Präsident & TK-Chef IMACS.ch, Wetzikon*  
 Siedlung Hirzenbach, Hirzenbachstrasse 85, 8051 Zürich

Donnerstag, 11. September, 14 Uhr  
**Das iPad im Alltag**  
 Alles, was Sie schon immer über das iPad wissen wollten.  
*Kenneth Kronenberg, Computer-Fachmann, KK Design Equestrian GmbH, Zürich*  
 Siedlung Hirzenbach, Hirzenbachstrasse 85, 8051 Zürich

Donnerstag, 25. September, 14 Uhr  
**Stefan Zweig «Die unsichtbare Sammlung»**  
 Lesung aus dem Werk des Erfolgsautors.  
*Burkhard Heiland, Verlagslektor und Literaturagent, Überlingen*  
 Siedlung Dufourstrasse, Baurstrasse 11, 8008 Zürich

Auszug aus dem Veranstaltungsprogramm der SAW.  
 Weitere Programinfos unter [www.wohnenab60.ch](http://www.wohnenab60.ch)

## «Zar und Zimmermann» von Albert Lortzing

6. September bis 11. Oktober 2014

Gemeindsaal Blatten, Bahnweg 6, Hombrechtikon



Die Operettenbühne Hombrechtikon präsentiert vom 6. September bis 11. Oktober 2014 an 16 Abenden die Spieloper «Zar und Zimmermann» von Albert Lortzing. Musikalische Leitung: Caspar Dechmann; Regie: Volker Vogel

Tickets sind erhältlich unter:

[www.operette-hombrechtikon.ch](http://www.operette-hombrechtikon.ch) oder per Telefon 055 244 39 76 jeweils Dienstag/Donnerstag/Samstag von 9 bis 12 Uhr.

Weitere Informationen unter:

[www.operette-hombrechtikon.ch](http://www.operette-hombrechtikon.ch)

## TIPP

### Triemli-Tram in der Stadt Zürich unterwegs

Unter dem Motto «Zuhören ist gut für die Gesundheit» ist das Triemli-Tram bis Ende 2014 auf den städtischen Gleisen unterwegs. Im Angebot sind Sonderfahrten mit Vorträgen zu Gesundheitsthemen und Erlebnisgeschichten von Patientinnen und Patienten. Mit dem Triemli-Tram – initiiert und finanziert von den Chefärztinnen und Chefärzten – dankt das Stadtspital Triemli den Zürcherinnen und Zürchern für das entgegengebrachte Vertrauen.



### Jede Sonderfahrt dauert 30 Minuten, beinhaltet drei Kurzvorträge und ist kostenlos, Abfahrt ab Bellevue:

«Frauengesundheit»: Dienstag, 23. September 2014, 18.30 und 19.30 Uhr

«Gesund im Alter»: Donnerstag, 16. Oktober 2014, 14.00 und 15.00 Uhr

«Männergesundheit»: Donnerstag, 6. November 2014, 18.30 und 19.30 Uhr

Anmeldung empfohlen unter [www.triemli.ch/tram](http://www.triemli.ch/tram)

## Impressum

Die «wohnzeitung» erscheint viermal im Jahr. Nächste Ausgabe: September 2014 / Redaktionsschluss: 12. August 2014

**Auflage** 4200 Exemplare, gedruckt auf RecyStar, 100% Altpapier **Druck** Printoset, Zürich

**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)

**Redaktionsleitung** Waltraud Wacht, Verantwortliche Kommunikation SAW

**Redaktionskommission** Vera Rentsch, Direktorin SAW

**Gestaltung** Claudia Labhart, Zürich **Korrektorat** Liliane Studer, Muri bei Bern