



Alle Jahre wieder: Warum Wünsche wichtig sind

Liebe Mieterinnen und Mieter

Alles verändert sich, ständig. Manches können wir beeinflussen, vieles nicht. Im Laufe unseres Lebens erkennen wir, Glück ist nicht nur von äusseren Faktoren abhängig. Mit dem Alter reifen auch die Wünsche. Sie zeigen uns den Weg, das Glück in uns zu finden. Unsere Wünsche für uns selbst sind das Persönlichste, was wir haben. Aus psychologischer Sicht dienen sie einem wichtigen Zweck. Sie machen Mut und motivieren uns. Dabei ist es gar nicht so wichtig, dass sie sich erfüllen.

Für diese Ausgabe der «wohnzeitung» haben wir mit vielen Bewohnerinnen und Bewohnern über ihre persönlichen Wünsche gesprochen. Gesundheit, Selbständigkeit, eine eigene Wohnung und gute Freundschaften wünschen sich alle. Gleichzeitig betonen sie, dass sie zufrieden und dankbar sind für alles, was ist.

Zufriedenheit heisst nun keineswegs, sich nichts mehr zu wünschen. Im Gegenteil: Wer Wünsche hat, wagt Neues. Margrit Näpfer Rohrer, Bewohnerin der Siedlung Reb-

wies, hat sich in ihrem 80. Lebensjahr einen Herzenswunsch erfüllt und ihre Lebensgeschichte aufgeschrieben. So ist ein Buch entstanden, es folg(t)en öffentliche Lesungen, eine Einladung zu einer Ausstellung und viele bereichernde Begegnungen.

Das Alter, so die Diplompsychologin Bettina Ugolini, sei eine Zeit des Dürfens. Wer sich etwas wünscht, gesteht sich selber etwas zu. Die Pfarrerin Verena Mühlethaler weist auf das Gebet hin und damit auf die grossartige Möglichkeit der Religionen, Wünsche zu äussern: «Wer Wünsche hat, glaubt auch an die eigene Kraft und erkennt die schönen Dinge mit wachen Augen.»

Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und im neuen Jahr viele glückliche Momente sowie Wohlergehen.

*Waltraud Wacht
Verantwortliche Kommunikation*

Jugendorchester begeistert SAW-Mieterinnen und -Mieter

«Danke für dieses einmalige Musikerlebnis»

Stehender Applaus für ein einmaliges Konzert und grosser Dank an Orpheum für ein besonderes musikalisches Geschenk: Am 12. September 2015 begeisterte das Baltic Sea Youth Philharmonic unter Dirigent Kristjan Järvi in der Tonhalle Zürich. Die Stiftung Orpheum feierte ihr 25-jähriges Jubiläum und offerierte 300 Freikarten für die Bewohnerinnen und Bewohner der SAW.

Die SAW-Bewohnerinnen und -bewohner, die in den Genuss dieses Konzertes kamen, zeigten sich in zahlreichen Dankeschreiben begeistert, wie die nachstehenden Auszüge bezeugen.

«Herzlichen Dank für das schöne, eindrucksvolle Konzert mit einer begabten Violinistin und einem begeisternden Jugendorchester und Dirigenten.» (F.W.)

Seit nunmehr 25 Jahren fördert und unterstützt die Stiftung Orpheum junge Musikerinnen und Musiker auf ihrem Karriereweg. Sie vermittelt hochbegabten Jungtalenten erste Auftrittsmöglichkeiten mit renommierten Dirigenten und internationalen Spitzenorchestern. Mit ihrem Engagement erleichtert sie jungen Menschen den Eintritt ins internationale Musikleben.

Mit dem Baltic Sea Youth Philharmonic war im 25. Jubiläumsjahr erstmalig ein Jugendorchester zu

«Danke für dieses ungewöhnliche Konzert.» (A.S.)

«Noch spüre und höre ich das begeisternde Konzert mit dem Baltic Sea Youth Philharmonic, mit dem fantastischen Dirigenten Kristjan Järvi sowie all den jungen Musikern! Ein einmaliges Erlebnis mit Standing Ovation.» (M.R.)



Baltic Sea Youth Philharmonic mit Dirigent Kristjan Järvi

Gast bei Orpheum. Das Orchester wurde 2008 gegründet und vereint die talentiertesten Musikstudentinnen und -studenten im Alter von 18 bis 28 Jahren aus den zehn Ostseeanrainerstaaten. Überzeugt davon, dass Musik keine Grenzen kennt, vermittelt das Baltic Sea Youth Philharmonic unter der künstlerischen Leitung seines Gründungsdirigenten Kristjan Järvi voller Energie und Leidenschaft die musikalische Stimme der Ostsee.

«Ich war in der Tonhalle, durfte in der 2. Reihe sitzen. So nah beim Orchester war ich noch nie. Ein grossartiges, einmaliges, nicht wiederholbares Erlebnis. Ich empfinde Hochachtung für die Institution Orpheum. Dank den im Programmheft gegebenen Informationen und vor allem aus dem Heft DU habe ich vertieft erfahren, was diese Institution leistet und wie aufwändig es ist, Talente zu erkennen und zu fördern. Ich bin beeindruckt.» (J.P.C.)

Im Oktober 2015 wurde das Orchester für sein beeindruckendes Musizieren mit dem Europäischen Kulturpreis ausgezeichnet.

Wir waren total begeistert von dem fantastischen Talent dieser jungen Musiker.» (H.S & S.M.)



Dirigent Kristjan Järvi



Solistin Hyeyoon Park, Violine



Solist Heigo Rosin, Marimbaphon

«Beschreiben kann man diese Musik nicht, nur erleben. Wir sind noch immer erfüllt.» (L.F.)

Bettina Ugolini, Leiterin der Beratungsstelle «Leben im Alter»

«Das Alter ist die Zeit des Dürfens»

Wünsche wirken sich positiv auf das Befinden aus. Sie regen die Fantasie an und steigern die Lebensqualität auch im Alter. Dabei ist es nicht einmal so wichtig, ob sich die Wünsche erfüllen.

Mit Bettina Ugolini sprach Waltraud Wacht

Frau Ugolini, welche Wünsche sind typisch für ältere Menschen?

Sie wünschen sich in erster Linie Gesundheit, vor allem die geistige Gesundheit wird für viele zunehmend wichtig. Sie betonen gerne: «Ich bin ja froh, dass der Kopf noch funktioniert.» Häufig genannt wird auch der Wunsch nach Zugehörigkeit: Ältere Menschen wollen nicht aufs Abstellgleis geschoben werden, sondern in einer Gemeinschaft integriert sein. Wir leben in einer Gesellschaft, in der viel über das Alter geredet wird, die aber Angst davor hat, zu ergrauen, alt zu sein. Ein zentraler Wunsch ist somit auch Respekt vor dem Altsein und der damit verbundenen Lebenssituation.

Wie wichtig sind Wünsche für die Psyche?

Ihre Bedeutung liegt darin, dass sie eine positive Kraft entwickeln, die uns antreibt. Wer sich etwas wünscht, gesteht sich selber etwas zu. Unsere Wünsche, von denen übrigens niemand etwas zu wissen braucht, sind manchmal sehr nahe an Träumen. In meinen Träumen und Wünschen darf ich alles. War es nicht ein tolles Gefühl, als Kind Prinzessin zu sein?

Müssen alle Wünsche in Erfüllung gehen?

Es gibt Wünsche, die sich im Alter nicht mehr realisieren lassen, aber es bleiben viele Möglichkeiten, Sehnsüchten nachzugehen. Vielleicht bin ich in einem kleinen Dorf aufgewachsen, und da war nie Raum oder Geld, um Klavierspielen zu lernen. Der Wunsch ist geblieben, er zeigt die Musikalität und Kreativität, die in mir stecken. Vielleicht nehme ich Stunden, viel-



leicht befriedige ich meine Bedürfnisse aber auch auf andere Art. Das Alter ist die Zeit des Dürfens.

Wann ist es zu spät für Wünsche und Träume?

Eigentlich nie. Gerade im Alter ist immer noch etwas Neues möglich. Wichtig ist, die Wünsche auf die eigenen Möglichkeiten abzustimmen. Was von dem, das ich mir schon als Kind gewünscht habe, wünsche ich mir noch heute? Was kann ich noch machen, obwohl mir körperliche Einschränkungen gewisse Grenzen setzen? Die Kunst im Alter besteht darin, es anders zu machen als früher, sicher aber nicht schlechter.

Wie können sich ältere Menschen auch in schwierigen Momenten motivieren?

Sie sollten ihre Wünsche nicht von vorneherein als unmöglich bezeichnen, sondern sie zulassen, etwas ausprobieren, sich von der verkürzten Zukunft nicht lähmen lassen. Neugier und eine gesunde Perspektive auf das Alter sind genauso wichtig wie der Austausch mit anderen Menschen und gegenseitige Unterstützung, beispielsweise in Gesprächsgruppen. Wenn es

mir schwer fällt, mir für mich selbst etwas zu wünschen, kann ich mich fragen: Was wünsche ich jemand anderem? Es müssen keine grossen Sachen sein, einen schönen Tag oder gute Gesundheit wünschen tut allen gut.

Was wünschen Sie unseren Bewohnerinnen und Bewohnern?

Dass sie den Mut haben, sich unabhängig von Alter und Jahreszahlen etwas zu wünschen. Bei mir sind 96-Jährige in Ehetherapie, die lernen möchten, besser miteinander auszukommen. Auch im Alter gilt, niemals den Blick für das Schöne und Gute im eigenen Leben zu verlieren und die Fähigkeit zu leben, jemand anderem eine Freude zu bereiten. Wie auch immer unsere Lebenssituation ist, wir finden immer jemanden, der unsere Hilfe braucht.

Was wünschen Sie sich für sich selbst?

Mit dem Alter zufriedener und gelassener zu werden und dass es mir gelingt, meine Neugier für andere Menschen und ihre Geschichten zu behalten.

Dr. phil. Bettina Ugolini ist Diplompsychologin, dipl. Pflegefachfrau und Autorin. Seit 2002 leitet sie die psychologische Beratungsstelle «Leben im Alter» (LiA) am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. Die Expertin für Altersfragen hält regelmässig Vorträge, bietet Kurse an und tritt in Fernsehen und Radio auf. Von 2008 bis 2013 war sie monatlich in der Sendung «Ratgeber» auf SRF 1 zu hören. Basierend auf ihren Beiträgen ist im Limmat Verlag das Buch «Wegweiser Alter» erschienen.

«Was wir uns wünschen»

Bewohnerinnen und Bewohner der SAW verraten ihre persönlichen Wünsche für 2016.

Alle haben sie in ihrem Leben vieles ausprobiert, Erfolge gefeiert, Schicksalsschläge gemeistert und immer wieder gewagt, ihre Träume umzusetzen. Nach ihren Wünschen gefragt, betonen Bewohnerinnen und Bewohner der SAW vor allem, wie zufrieden sie sind und dass sie schätzen, was sie haben. Selbständig in der Stadt Zürich zu wohnen, steht dabei weit oben auf der Liste.

Mit dem Alter verändern sich die Wünsche, sie nehmen neue Gestalt an. Innere Ruhe und Gelassenheit führen dazu, dass man mehr an andere denkt als an sich. Man erfreut sich zunehmend an den kleinen Dingen des Alltags.

Dankbarkeit und das Beste aus allem machen zu können, ist eine grosse Qualität der späten Jahre.

Weiterhin selbständig sein

Das bewahren können, was ist

Dass meine Beine mich

Gut miteinander auskommen

Nicht

Nicht streiten, zueinander luege



Gsund bliibe

Frieden im Haus

Im Körper und Geist beweglich bleiben

Eine gute Nachbarschaft

noch halten

Mich an jedem Tag erfreuen können

mehr umziehen müssen

Schöne Begegnungen

Noch lange singen und tanzen können



Margrit Näpfer Rohrer, Bewohnerin der Siedlung Rebwies

«Erntezeit»

Erntezeit – so bezeichnet Margrit Näpfer Rohrer ihre aktuelle Lebenssituation. Die ehemalige Leiterin der Bibliothek Zollikerberg hat sich mit ihrem Buch «80 Jahre Margrit – Bebilderte biografische Gedanken» zu ihrem 80. Geburtstag einen Herzenswunsch erfüllt.

Text: Waltraud Wacht

Sich mit der eigenen Biografie zu beschäftigen, kostet Mut und Kraft. Das erlebte auch Margrit Näpfer Rohrer, als sie während eines Jahres Fotobücher, Reiseberichte und Zeitungsartikel durchforstete. Umso grösser war die Freude, als sie anlässlich ihres 80. Geburtstags am 6. Februar 2015 Familie und Freunde mit ihrem persönlichen Buchgeschenk überraschen konnte.

Margrit Näpfer Rohrer blickt auf ein reiches Leben, auf glückliche Zeiten wie auch schwere Schicksalsschläge zurück. 1960 verzichtete sie auf eine Anstellung bei einer Bank in Paris und folgte ihrem Herzen. Sie heiratete Max Rohrer, die Liebe ihres Lebens. Ohne Bedenken zog sie mit ihm nach Ghana. Als Architekt HTL hatte er die Leitung einer Schweizer Baufirma in Takoradi im Westen von Ghana übernommen. Zehn Jahre lebte sie mit ihrem Mann und den beiden Töchtern in Westafrika. «Für mich persönlich waren es paradiesisch glückliche Zustände, geliebt von meinem Mann, geborgen in der Familie mit zwei Wunschkindern, eingehüllt in die tropische Wärme ...»



Hochzeitsbild mit Stock: Der Skiunfall des Bräutigams war für das verliebte Paar kein Grund, die Hochzeit aufzuschieben.



© T. Entzeroth

Die Überzeugung, dass das Schweizer Schulsystem den beiden Töchtern eine gute Schulbildung garantierte, bewegte die Familie 1970 zur Rückkehr. Margrit Näpfer Rohrer brauchte zehn Jahre, um in ihrer Schweizer Heimat erneut Fuss zu fassen, ihre Ehe zerbrach und wurde nach 25 Jahren geschieden. 1985, mit 50 Jahren, krepelte Margrit Näpfer Rohrer ihr Leben noch einmal komplett um und begann eine Ausbildung zur Bibliothekarin. Privat kümmerte sie sich mit ganzer Kraft um ihre drogenabhängige jüngere Tochter Miriam. Als betroffene Mutter fand sie Unterstützung bei der Eltern- und Angehörigenvereinigung Drogenabhängiger Zürich. 1996 starb Miriam an einer Überdosis Heroin. «Mitzuerleben, wie meine Tochter Miriam an ihrer Heroinsucht zugrunde ging, war das Schlimmste.» Trotzdem liess sie Verbitterung niemals zu. In Zürich als Älteste von sechs Kindern aufgewachsen, lernte sie bereits früh, das Beste aus allem zu machen. Den Kampfgeist hat sie von ihrer Mutter, Anneli Näpfer, die als erste Frau neunfache Schweizer Schachmeisterin wurde.

Zurzeit kann Margrit Näpfer Rohrer eine reiche Ernte einfahren. Am 3. Oktober 2015 organisierte das Kellertheater Rosengarten in Grüşch mit ihr eine Lesung, musikalisch umrahmt von dem Acapella-Quartett «Jazz 'n' so». Der Quartiertreff Hirslanden in Zürich plant am 3. April 2016 eine Wiederholung der Lesung mit Jazzgesang. Ihr Buch wird im «Zolliker Boten» besprochen. Das Ortsmuseum Zollikon präsentiert ihr Buchprojekt im Rahmen der Ausstellung «Altern», die noch bis am 17. Juli 2016 zu sehen ist. Ebendort wird Margrit Näpfer Rohrer unter dem Titel «Kreativ im Alter: 80 Jahre Margrit» am 14. April 2016 im Gespräch mit der Journalistin Dominique Bühler aus ihrem bewegten Leben erzählen. Und im Rahmen der Sommerkulturtag der Kirchgemeinde Zollikerberg ist für Juli 2016 eine weitere Lesung geplant.



Informationen zu den Veranstaltungen mit Margrit Näpfer Rohrer:
Ortsmuseum Zollikon
ortsmuseum@zollikon.ch
Tel. 044 391 35 65;
Quartiertreff Hirslanden
quartiertreff@qth.ch
Tel. 043 819 37 27

Neujahrsbrief von Pfarrerin Verena Mühlethaler, Offene Kirche St. Jakob, Zürich

«Bei Gott ist kein Ding unmöglich»

Liebe Bewohner und Bewohnerinnen der SAW

Wir stehen kurz vor dem Jahreswechsel. Es ist die Zeit der guten Vorsätze und Wünsche. Wenn man Kinder fragt, was sie sich zum Geburtstag wünschen, haben sie im Hui eine ganze Liste vollgeschrieben. Im Alter sieht das anders aus. Viele Wünsche sind in Erfüllung gegangen, einige vielleicht auch nicht. Aber dafür ist es jetzt wohl zu spät – oder? Gesundheit, ja, das wünschen sich sicher viele von Ihnen. Und dass Sie möglichst lange selbständig leben können. Und wenn wir dann sterben müssen, so hoffentlich ohne viel Leiden. Aber sonst? Was soll ich mir denn noch wünschen? In meinem Alter?

Wer sich etwas wünscht, nimmt sich ernst. Und bleibt lebendig. Überlegen Sie sich doch einmal, was Sie in Ihrem Leben gerne noch erleben würden! Manchmal sind unsere Wünsche und Sehnsüchte etwas verborgen und zugedeckt, und wir müssen eine Weile in uns hineinlauschen, um sie zu entde-

cken. Vielleicht ist es ja nur etwas Kleines: Eine Reise an einen Ort in der Schweiz, wo Sie noch nie waren. Eine alte Bekannte mal wieder sehen. Vielleicht mal wieder tanzen gehen. Vielleicht ist Ihr Wunsch aber auch grösser: Sie wünschen sich mehr Kontakt zu Ihren Kindern, Sie würden gerne eine Reise nach Barcelona unternehmen oder sich gerne noch mal verlieben. Vielleicht sagt eine Stimme in Ihnen: «Dafür bist Du jetzt aber sicher zu alt!» Geben Sie dieser Stimme kein Gewicht. «Bei Gott ist kein Ding unmöglich!» Das sagte der Engel zu Maria, als er ihr ankündigte, dass sie Jesus, den Sohn Gottes, gebären sollte. Sie konnte es kaum glauben. «Bei Gott ist kein Ding unmöglich!»

Beten ist eigentlich nichts anderes, als meine Wünsche vor Gott zu bringen. Gott kann ich meine tiefsten Wünsche mitteilen und muss keine Angst haben, dass er uns auslacht oder sagt: «Dafür bist Du zu alt.» Ob Gott meine Wünsche

erfüllt, bleibt offen. Manchmal geschieht dies anders, als ich es mir vorgestellt habe. Wir können uns auch wünschen, dass Gott an unserer Seite bleibt – was auch immer geschehen wird. Ich glaube fest, dass er uns diesen Wunsch erfüllen wird!

Meinen Wunsch für Sie drücke ich in einem Segen aus. Möge dieser Sie im nächsten Jahr begleiten:

**Gott sei vor dir,
um dir die Angst zu nehmen.**

**Gott sei hinter dir,
um dir den Rücken zu streichen,
damit dir warm wird.**

**Gott sei neben dir,
sodass du nicht allein gehst.**

**Gott sei um dich wie ein Zelt,
in dem du Zuflucht und Ruhe
findest.**

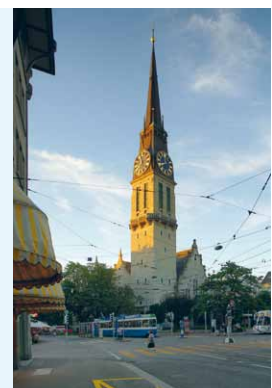
Pfarrerin Verena Mühlethaler



Verena Mühlethaler ist gebürtige Toggenburgerin und studierte in Bern und Amsterdam Theologie. Seit 2010 ist sie Pfarrerin in der Offenen Kirche St. Jakob in Zürich.



Die Offene Kirche St. Jakob gehört zur reformierten Kirchgemeinde Aussersihl. Sie steht allen Menschen offen und zeichnet sich durch zahlreiche Engagements und Aktivitäten aus. Unter anderem unterstützt die Kirche Flüchtlinge vielfältig, beispielsweise mit Deutschunterricht und einem Mittagstisch. www.citykirche.ch





Veranstaltungen

Januar

Donnerstag, 14. Januar, 14 Uhr
Dampfbahn Furka-Bergstrecke
 Beat J. Klarer, Marketingleiter des Vereins Furka-Bergstrecke, Mitglied des Zentralvorstands, Stans
 Siedlung Frieden,
 Einfangstrasse 10, 8046 Zürich

Donnerstag, 28. Januar, 14 Uhr
Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag
 Léonie Kaiser, Juristin und Familienmediatorin, Zürich
 Siedlung Hirzenbach,
 Hirzenbachstrasse 85, 8051 Zürich

Februar

Donnerstag, 11. Februar, 14 Uhr
Zum Hören ist man nie zu alt
 Professor Dr. Martin Meyer, Universität Zürich
 Siedlung Irchel,
 Möhlistrasse 110, 8006 Zürich

Donnerstag, 25. Februar, 14 Uhr
SEBA®-Schnupperkurs
 Angela Hännly, SEBA®-Gedächtnistrainerin; Mirjam Eggspühler, SEBA®-Bewegungstrainerin
 Siedlung Friesenberg,
 Hegianwandweg 24, 8045 Zürich

März

Donnerstag, 10. März, 14 Uhr
Social Media: Brücke zwischen Generationen
 Yves Gugger, Master of Arts ZFH, Gründer der Austauschplattform Obugoo, Zürich
 Siedlung Friesenberg,
 Hegianwandweg 24, 8045 Zürich

Donnerstag, 24. März, 14 Uhr
Von der Spreewald-Idylle nach Berlin
 Josef Stierli-Schneider, pensionierter Naturbewunderer, Zürich
 Siedlung Espenhof,
 Espenhofweg 42, 8047 Zürich

Auszug aus dem Veranstaltungsprogramm der SAW.
 Weitere Programminfos unter www.wohnenab60.ch/veranstaltungen

Ausstellungen

«Dialog mit der Zeit»

Wie lebe ich, wenn ich alt bin?

Bis 10. Juli 2016

«Dialog mit der Zeit» nimmt die unterschiedlichen Aspekte des Alterns kreativ und spielerisch auf und lädt ein zum Nachdenken, Mitmachen und Mitreden. Durch die Ausstellung führen lebenserfahrene Menschen über 70 Jahre. Sie diskutieren Klischees, Vorurteile und Ängste und vermitteln die Kunst des Alterns.
 Dienstag bis Sonntag, 10.00 – 17.00 Uhr (25.12.2015 und 1.1.2016 geschlossen)

Museum für Kommunikation, Helvetiastrasse 16,
 3005 Bern, Tel. 031 357 55 55, www.mfk.ch



«Altern»

Eine Ausstellung über das Älterwerden für Jung und Alt

Bis 17. Juli 2016

Die Sonderausstellung porträtiert Personen ab 64 Jahren und zeigt, wie individuell Älterwerden ist. Besucherinnen und Besucher können sich spielerisch mit Alterserscheinungen auseinandersetzen.

Samstag und Sonntag,
 14.00 – 17.00 Uhr (vom 21.12.2015 bis 3.1.2016 geschlossen)

Ortsmuseum Zollikon,
 Oberdorfstrasse 14, 8702 Zollikon
 Tel. 044 391 35 65

www.ortsmuseum-zollikon.ch

Impressum

Die «wohnzeitung» erscheint viermal im Jahr. Nächste Ausgabe: April 2016 / Redaktionsschluss: 16. Februar 2016

Auflage 4300 Exemplare, gedruckt auf RecyStar, 100% Altpapier **Druck** Printoset, Zürich

Herausgeberin Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW, Feldstrasse 110, Postfach, 8036 Zürich
 Tel. 044 247 73 33, Fax 044 247 73 40, wohnenab60@zuerich.ch, www.wohnenab60.ch

Redaktionsleitung Waltraud Wacht, Verantwortliche Kommunikation SAW

Redaktionskommission Beatrice Appius, Direktorin SAW

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

Bilder Seite 1 © Amapolchen/photocase.de; Seite 2 © Thomas Enzeroth; Seite 4 © suze/photocase.de