



SAW-News

Neuorganisation Spitex, neuer Sturzvorsorge-Kurs

Liebe Mieterinnen und Mieter

Ein wesentlicher Vorteil des Wohnens in einer unserer Siedlungen ist für viele von Ihnen die Spitex SAW. Die Gewissheit, im Bedarfsfall vertraute Fachpersonen für Pflege oder Hauswirtschaft an seiner Seite zu haben, gibt Sicherheit und trägt viel zum Wohlbefinden im Alter bei. Deshalb ist uns die Spitex SAW wichtig. Ihre spezielle Dienstleistungskultur und die Qualität der Pflege wollen wir – auch unter dem aktuellen Kostendruck – unbedingt erhalten. Deshalb organisiert sich die Spitex SAW neu: Das bisherige System, in dem für jede Siedlung je eine Pflegefachperson zuständig war, wird durch das Konzept der Siedlungsgemeinschaften abgelöst. In Zukunft betreuen kleine, flexible Teams gemeinsam mehrere Siedlungen. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 2.

Wie standfest sind Sie? Wie sicher fühlen Sie sich in Bewegung? Im Winterhalbjahr, wenn die Abende dunkler und die Strassen oft rutschig sind, ist eine gute Balance besonders wichtig. «Stabil und beweglich» heisst der neue Kurs zur Sturzprävention, den die SAW anbietet. Mit individuellen Risikoabklärungen und praktischen Übungen vermittelt er den Teilnehmenden mehr Sicherheit im Alltag. Und macht erst noch Spass. Die Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 7. Wir wünschen Ihnen anregende Lektüre – und einen sicheren Stand in allen Lebenslagen.

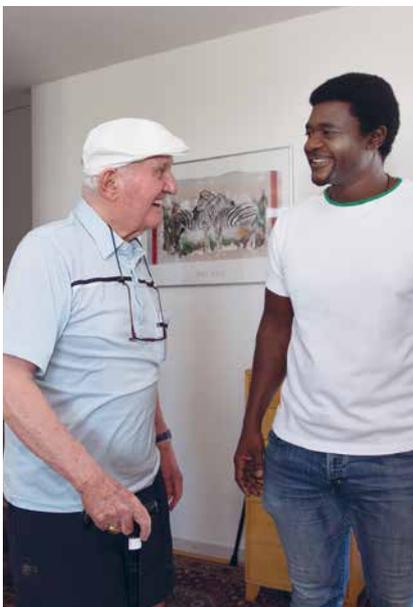
Isabel Baumberger
Kommunikationsbeauftragte SAW a. i.

Neuausrichtung der Spitex SAW

Siedlungsgemeinschaften sichern Pflegequalität

Die Spitex SAW ist im Umbruch: Nach dem bisherigen System war für jede Siedlung eine diplomierte Pflegefachkraft zuständig. Neu werden mehrere Siedlungen gemeinsam von einem kleinen, flexiblen Team betreut. So können Ressourcen sinnvoller eingesetzt, Einsätze besser geplant werden. Und die Qualität der Pflege wird dabei verbessert.

Dass die SAW eine eigene Spitex hat, ist sozusagen in ihrem Genmaterial eingearbeitet: Schon im allerersten Beschluss des Zürcher Stadtrates vom 8. Juni 1945 zur Projektierung eines «Koloniebetriebs» im Espenhof wurde «die Anstellung einer Krankenschwester als zweckmässig erachtet». Eine geradezu revolutionäre Idee damals, denn vom heutigen Prinzip des Wohnens mit Dienstleistungen wusste man noch nichts. Und Alterswohnungen gab es erst in Dänemark, wo sich der Zürcher Stadtrat zur Idee der «Wohnungsfürsorge für betagte Einwohner der Stadt Zürich» inspirieren liess. In der Gründungssiedlung Espenhof, die 1952 bezogen wurde, wohnte die «Krankenschwester» noch selbst im Haus, ebenso wie der Hauswart.



Im neuen Spitexsystem wird Hedwig W. nicht mehr jeden Morgen von der gleichen Pflegenden betreut, sondern sie hat jetzt zwei Bezugspersonen. «Beide machen ihre Sache gut», sagt sie.

Effizienzsteigerung dank Teamarbeit

Heute arbeiten in der Spitex SAW 51 Pflegefachkräfte und 19 Hauswirtschafterinnen. Ihre Dienstleistungen werden nicht nur von den eigentlichen Spitex-Kundinnen und -Kunden geschätzt, sondern auch von der übrigen Mieterschaft. Das Wissen um die Möglichkeit, sich kompetente Unterstützung durch vertraute Fachpersonen unkompliziert in die Wohnung holen zu können, ist für viele ein beruhigendes Gefühl.

«Dieses spezielle Angebot und die Qualität, in der unsere Leistungen erbracht werden, wollen wir unbedingt erhalten», sagt Andreas Dreier, der die Spitex SAW seit April 2016 leitet. Andererseits steige auch bei der SAW der Kostendruck, deshalb habe man sich

organisatorische Massnahmen zur Effizienzsteigerung überlegen müssen. Die Idee der Siedlungsgemeinschaften liege auf der Hand, so Dreier weiter: «Der Pflegebedarf ist nicht in jeder Siedlung gleich hoch. Es macht aber wenig Sinn, dass die zuständige Pflegefachfrau einer Siedlung mit wenig Spitexkunden Minusstunden ansammelt, während in der Siedlung nebenan jemand völlig überlastet ist.» Zudem wirke sich die Teamarbeit positiv auf die Qualität aus, denn: «Wenn sich mehrere Leute in der Betreuung einer Person abwechseln, ist die Gefahr, dass im alltäglichen Trott blinde Flecken entstehen, viel kleiner. Vier Augen sehen mehr als zwei, und durch den Austausch im Team werden Veränderungen des Gesundheitszustands rascher erkannt.»

Neuausrichtung der Spitex SAW

Gut zu wissen

Spitex-Kunden reagieren gelassen

Das Spitexbüro der ersten Siedlungsgemeinschaft, sozusagen des Pilotprojekts, mit dem das neue System ausprobiert wird, ist in der Siedlung Hirzenbach. So heisst auch die Siedlungsgemeinschaft, zu der neben Hirzenbach die Siedlungen Helen Keller und Waldgarten gehören. Was ändert sich konkret für die Spitex-Kundschaft in diesen drei Siedlungen? Die Frage geht an Denise Linder, die als Ressortleiterin für insgesamt neun Siedlungen verantwortlich ist – unter anderem auch für die neue Siedlungsgemeinschaft Hirzenbach. «Unsere Kundinnen und Kunden werden nun nicht mehr immer von der gleichen Person betreut wie bisher, wo nur abends, am Wochenende und bei Ferienabwesenheiten andere Pflegende zum Einsatz kamen», so Linder. «Jetzt sind es zwei bis drei Personen, die sich in der Pflege abwechseln: der diplomierte Pflegefachmann Eric Ekwalla und die Fachangestellte Gesundheit Clémi Hürlimann. Mit dabei ist auch ein Lernender, der zwischendurch ebenfalls Einsätze übernimmt.»

Bisher hätten die Kundinnen und Kundinnen tendenziell positiv auf die Ankündigung der neuen Situation reagiert. «Kein Problem damit» hat zum Beispiel Will S., der bisher hauptsächlich von Clémi Hürlimann betreut wurde. «Eric kenne ich ja auch schon, und er macht es prima. Natürlich zieht mir jede Person die Stützstrümpfe auf ihre Art an, aber das bin ich gewohnt. Denn abends und am Wochenende kam ja immer schon jemand anderer.» Ebenso geht es Hedwig W.: «Ich bin glücklich hier und hoffe, dass ich noch lange bleiben kann. Clémi und Eric sind sehr liebenswert und machen ihre Sache gut. Nur der Lernende neulich beim Duschen ... also der muss noch ein paar Sachen lernen.»

Information:

Wenn das neue System der Siedlungsgemeinschaften in Ihrer Siedlung eingeführt wird, werden Sie durch einen Brief persönlich informiert. Zudem haben Sie an einer Informationsveranstaltung Gelegenheit, dem Spitex-Bereichsleiter, der zuständigen Ressortleitung und den für Sie zuständigen Pflegefachpersonen Fragen zu stellen.

Erreichbarkeit:

Die Erreichbarkeit Ihrer Spitex-Fachpersonen bleibt gewährleistet: Während der Bürozeiten rufen Sie einfach die SAW-Geschäftsstelle (Zentrale, Tel. Nr. 044 247 73 33) an und nennen den Namen Ihrer Siedlung. Sie werden dann an eine der für Sie zuständigen Personen weitergeleitet – oder von dieser zurückgerufen. Ausserhalb der Bürozeiten gilt wie bis anhin die Notfallnummer: 044 247 73 70

Spitex-Sprechstunde:

Die Häufigkeit und die Zeiten der Spitex-Sprechstunden sind von Siedlung zu Siedlung unterschiedlich – Informationen dazu finden Sie am Anschlagbrett. Aber auch wenn gerade keine Sprechstunde ist: Unsere Spitex-Fachleute sind immer ansprechbar. Nehmen Sie einfach Kontakt mit ihnen auf, wenn Sie ihnen im Haus begegnen!



«Unsere Spitex-mitarbeitenden sind auch ausserhalb der Sprechstunden ansprechbar»

Denise Linder, als Ressortleiterin verantwortlich für die Siedlungsgemeinschaft Hirzenbach

Neuausrichtung der Spitex SAW

Drei Fragen an zwei Pflegende



Eric Ekwalla

ist diplomierter Pflegefachmann und als fallführender Mitarbeiter für die Betreuung der Spitexkundinnen und -kunden in der neuen Siedlungsgemeinschaft Hirzenbach verantwortlich.



Clémi Hürlimann

ist Fachangestellte Gesundheit und leistet ihre Pflegeeinsätze im Wechsel mit Eric Ekwalla.

Eric Ekwalla und Clémi Hürlimann, wie wirkt sich das neue System der Siedlungsgemeinschaften auf Ihren Arbeitsalltag aus?

Ekwalla: Am Anfang war es gewöhnungsbedürftig, weil ich nicht mehr den ganzen Tag an einem Ort bin und alles, was es braucht, jederzeit zur Hand habe. Jetzt fahren wir mit dem Velo zwischen unseren drei Siedlungen herum, das bedingt eine gute Vorbereitung des Tages. Denn für alles, was ich bei einem Kunden in der Siedlung Waldgarten nicht dabei habe, muss ich zurück in die Hauptsiedlung Hirzenbach radeln. Bei uns zu Hause sagt man: Die Gewohnheit ist eine dicke Haut, die streift man nicht so leicht ab. Aber inzwischen ist alles schon ganz normal geworden, und ich persönlich bin zufrieden mit der neuen Situation.

Hürlimann: Klar war es am Anfang eine Umstellung, aber jetzt finde ich es eigentlich spannender als vorher. Man sieht mehr Kunden und Kundinnen, hat ein breiteres Spektrum an Aufgaben, ist mehr in Bewegung – das ist interessant.

«Unsere Arbeit ist spannender geworden»

Neu ist auch, dass Sie sich über Ihre Einsätze austauschen können – wie wichtig ist Ihnen das?

Ekwalla: Das ist ein grosser Vorteil der Siedlungsgemeinschaft. Im Spital und im Heimbereich arbeitet man immer im Team und bekommt Rückmeldungen mit verschiedenen

Sichtweisen auf die Patientinnen und Patienten. Ich bin sehr froh, dass wir diesen Austausch hier jetzt auch haben. Wenn man nämlich als einzelne Pflegefachperson dieselben Kundinnen und Kunden jeden Tag sieht, kann es sein, dass man etwas «betriebsblind» wird.

Hürlimann: Das stimmt. Eine Person, die ich eine Weile lang nicht betreut habe, sehe ich mit frischen Augen und merke besser, wie sich ihr Gesundheitszustand entwickelt hat. Man ist wacher den Kundinnen und Kunden gegenüber.

Wie haben die Kundinnen und Kunden bisher reagiert?

Ekwalla: Bisher gab es keine Probleme, es braucht einfach seine Zeit, bis sich alles wieder eingespielt hat und die Beziehung aufgebaut ist. Jeder macht die Handgriffe in der Pflege etwas anders, und gemeinsam findet man heraus, wie es am besten geht. Wir lernen voneinander.

Hürlimann: Und wir sind ja offen für die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden – nach meiner Erfahrung setzen diese letztlich sowieso ihren Kopf durch. Und solange es medizinisch nichts dagegen einzuwenden gibt, ist das auch in Ordnung.



Neuausrichtung der Spitex SAW

Drei Fragen an zwei Leitende



Andreas Dreier,
*diplomierter Pflegefachmann mit
 Führungsausbildung, leitet seit April
 2016 den Bereich Spitex bei der SAW.*

Denise Linder,
*diplomierte Pflegefachfrau Bachelor
 of Science FH in Pflege, ist als Ressort-
 leiterin unter anderem auch verant-
 wortlich für die neue Siedlungsgemeinschaft
 Hirzenbach.*

Andreas Dreier, bestimmt fragen sich viele Mieterinnen und Mieter, warum überhaupt umstrukturiert werden muss. Es war doch schön, eine eigene Siedlungspflegefachperson zu haben, die ihren ganzen Arbeitstag in der Siedlung verbrachte. Andreas Dreier, was entgegnet Sie?

Dreier: Ich habe grosses Verständnis dafür, dass man von lieben alten Gewohnheiten nur ungern Abschied nimmt. Und die spezielle Spitex-Kultur der SAW liegt mir wirklich sehr am Herzen. Aber manchmal muss man etwas gerade deshalb ändern, weil man es erhalten will. Dass der Kostendruck auch bei uns zunimmt, schleckt keine Geiss weg. Also mussten wir einen Weg finden, längerfristig Kosten zu sparen, ohne die Qualität unserer Pflege zu beeinträchtigen. Mit den Siedlungsgemeinschaften haben wir diesen Weg gefunden. Denn in diesem System können wir zum Beispiel Teams mit einem guten Mix von diplomierten Pflegefachpersonen und Fachangestellten Gesundheit bilden. So müssen nicht alle alles machen, sondern die Mitarbeitenden werden ihren Kompetenzen entsprechend sinnvoll eingesetzt. Auch in der Einsatzplanung ist man mit Teams flexibler.

Ist die Neuausrichtung eine reine Sparübung, Denise Linder?

Linder: Auf keinen Fall. Ich denke sogar, dass wir mit dem neuen System die Qualität der Pflege insgesamt erhöhen, weil man im Team arbeitet und Informationen austauscht. Für die Kundinnen und Kunden ist zudem die Kontinuität der Pflege besser gewährleistet als vorher, denn wenn eine Mitarbeitende krank ist oder die SAW verlässt, ist immer noch jemand anderer da, der die Kundinnen und Kunden gut kennt.

Denn sie sind wichtige Bezugspersonen, die meist als Erste zur Unterstützung beigezogen werden.

Hirzenbach, Helen Keller und Waldgarten bilden die erste Siedlungsgemeinschaft – wann wird das neue System in allen Siedlungen eingeführt sein?

Dreier: Das ist ein rollender Prozess, bei dem wir jeweils die Erfahrungen aus den bereits erfolgten Änderungen einfließen lassen. Bis Ende 2017 sollten dann alle Siedlungsgemeinschaften installiert sein.

«Manchmal muss man etwas ändern, wenn man es erhalten will»

Dreier: Genau, so ist das Know-how nicht mehr an eine einzige Person gebunden, sondern bleibt auf jeden Fall erhalten. Unter anderem deshalb werden auch die Hauswirtschafterinnen mittelfristig in kleinen Teams arbeiten. Darüber hinaus eignen sich einige von ihnen in einer Weiterbildung die Grundkenntnisse der Pflege an.



SAW-Kurs zur Sturzprävention: sofort anmelden

Standfest sein – autonom bleiben!

Gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining reduziert das Sturzrisiko. «Stabil und beweglich» heisst der neue Kurs im SAW-Programm – eine Kombination von Training in Kleingruppen und persönlicher Beratung. Die ersten Durchführungen beginnen Anfang Oktober. Der Einstieg ist auch kurz nach Kursbeginn noch möglich. Melden Sie sich jetzt an!

«Wenn ich mich darüber beklage, nicht mehr auf einem Bein stehen zu können, lachen mich alle aus, denn in meinem Alter sei das doch normal», sagt Elsa B., die in der SAW-Siedlung Krone Altstetten wohnt. Sie selbst ist jedoch der Meinung, dass man auch mit 94 durchaus noch Kraft in den Beinen haben sollte, «sonst fühle ich mich wacklig.» Gerade zurück aus einer Erholungskur, hat sie sich für den neuen Kurs zur Sturzprävention angemeldet und freut sich auf die Herausforderung: «Ich möchte wieder mehr Kraft gewinnen.» Dass der Kurs in ihrer Siedlung stattfindet, kommt Elsa B. gerade recht. «Bequemer», sagt sie, «kann ich es ja gar nicht haben.»



Immer mal wieder die Balance trainieren: beim Zähneputzen und im Sturzvorsorge-Kurs

Sturzprävention: je früher desto besser

Ab dem Alter von 65 stürzt jede dritte Person durchschnittlich einmal pro Jahr. Und das Risiko, sich dabei mehr als einen blauen Fleck zu holen, ist in dieser Altersgruppe doppelt so hoch wie bei jüngeren Menschen. Mit vorsorglichen Massnahmen sollte man deshalb früh anfangen, meint Marianne Lobrinus, die in der SAW-Geschäftsleitung unter anderem für das Bildungsangebot zuständig ist. «Viele ältere Menschen gestehen sich erst spät ein, dass sie sturzgefährdet sind – vielleicht, weil sie die Konfrontation mit dem Thema scheuen». Die Scheu, sich mit der bedrohlichen Vorstellung, man könnte stürzen, auseinanderzusetzen, sei zwar verständlich, so Lobrinus weiter. Aber auch fatal: «Wer unsicher auf den Beinen ist, läuft Gefahr, tatsächlich einmal zu stürzen. Und wenn das passiert ist, kommt die Angst vor einer Wiederholung dazu. Je ängstlicher man aber un-

terwegs ist, desto höher ist wiederum die Sturzgefahr.» Genau diesen Teufelskreis soll der neu entwickelte Kurs mit dem Titel «Stabil und beweglich» durchbrechen und mehr Mobilität ermöglichen.

Dreimal wöchentlich zehn bis 15 Minuten

«Das Wichtigste ist, dass sich die Teilnehmenden wieder sicher fühlen», sagt auch Kathrin Koch von Lifetime Health, die den Kurs konzipiert hat und als Trainerin eine der beiden ersten Durchführungen leitet. «Im Kurs üben wir Kraft- und Gleichgewichtsübungen, die so einfach sind, dass man sie gern zu Hause nachturnt.» Rund dreimal pro Woche zehn bis fünfzehn Minuten reichten schon aus, um erheblich mehr Kraft und Standfestigkeit zu erreichen, erklärt Koch. Die studierte Bewegungswissenschaftlerin interessierte sich schon während des Studiums an der ETH für ältere Menschen: Im Rahmen ihrer Masterarbeit leitete sie ein Trainings-



programm für Bewohnerinnen und Bewohner eines Altersheims und untersuchte dessen Auswirkungen. Den Nachweis zu erbringen, dass ein Training wirkt, sei aber nicht nur für die Wissenschaft wichtig, sondern auch für die Teilnehmenden, erläutert Koch: «Wenn man nach einigen Trainingseinheiten die positiven Resultate schwarz auf weiss sieht, motiviert das zum Weitermachen, gibt Sicherheit und fördert damit die Mobilität.» Deshalb werden die Teilnehmenden zu Anfang und am Ende jedes Kurses kurz zu ihrer Sturzangst befragt, der allgemeine Gesundheitszustand wird erfasst und das Gleichgewicht getestet.

Sturzfallen zu Hause beseitigen

Ein spezielles Angebot im Rahmen der SAW-Kurse zur Sturzprävention ist die individuelle Abklärung des Sturzrisikos für die einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Auf Wunsch werden bei einem Hausbesuch «Sturzfallen» aufgespürt und Vorschläge zu deren Beseitigung gemacht. Dabei geht es nicht nur um Teppiche, die mit rutschfestem Gummi unterlegt werden sollen, sondern auch um Themen, die erst auf den zweiten

Blick mit Sturzprävention zu tun haben: «Auch das Gehör und die Sehkraft sind wichtig für ein stabiles Gleichgewicht», sagt Kursleiterin Kathrin Koch, «denn wer sich sowohl gut auf den Beinen halten, als auch visuell und auditiv gut orientieren kann, ist selbst für unerwartete Situationen gut gerüstet.» Mit anderen Worten: Das präzise eingestellte Hörgerät und die Brille nach aktuellem Rezept sind ebenso wichtig wie genügend Muskelkraft.

Sich auch im Winter aus dem Haus trauen

Die Kurse dauern jeweils ein Trimester und finden zwischen Oktober und März statt. «Gerade im Winterhalbjahr, wenn es oft nass und rutschig ist, sollte man sicher unterwegs sein», sagt Mirjam Eggspühler, die ebenfalls einen Sturzpräventionskurs leitet. Neben dem Sicherheitsaspekt seien ihr aber auch die «Nebenwirkungen» einer guten Körperbalance wichtig: «Wenn man stabil unterwegs ist, kann man sich auch dynamischer verhalten. Man geht öfter raus, begegnet anderen Menschen und traut sich mehr zu. Das trägt viel zur allgemeinen Gesundheit und Lebensqualität bei.»



Kursleiterin Kathrin Koch:
«Dreimal wöchentlich zehn Minuten einfache Kraft- und Gleichgewichtsübungen reduzieren nachweislich das Sturzrisiko – und erhöhen die Lebensfreude.»



Kursleiterin Mirjam Eggspühler:
«Die meisten Übungen werden im Stehen geturnt. Aber man kann sich auch abstützen, und zwischendurch gibt's Pausen. Man muss nicht sportlich sein, um mitzumachen.»

Stabil & beweglich

SAW-Kurs zur Sturzprävention

Im Sturzpräventionskurs «Stabil & beweglich» lernen Sie einfache Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen kennen. Diese werden vorwiegend im Stehen oder in Bewegung geturnt. Auf Wunsch klärt die Kursleiterin bei Ihnen zu Hause mögliche Stolperfallen ab und schlägt Ihnen Massnahmen zu deren Behebung vor.

Kursdaten

Kurs 1:

Montag, 9.30 bis 10.30 Uhr,
SAW-Siedlung Krone Altstetten
3. Oktober–19. Dezember 2016

Kurs 2:

Freitag, 9.00–10.0 Uhr,
SAW-Siedlung Schaffhauserplatz
7. Oktober–23. Dezember 2016

In die derzeit laufenden Kurse können Sie eventuell noch einsteigen. **Fragen Sie nach!**

Kurs 3:

Montag, 9.30–10.30 Uhr,
SAW-Siedlung Krone Altstetten
9. Januar–27. März 2017

Kurs 4:

Freitag, 9.00–10.00,
SAW-Siedlung Schaffhauserplatz
13. Januar–1. März 2017

Kurskosten

(12 Kurseinheiten, 1x pro Woche)
Fr. 150.– für Mieterinnen und Mieter der SAW
Fr. 200.– für andere Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Zürich

Auskunft und Anmeldung:

Telefon 044 247 73 33
oder auf
www.wohnenab60.ch > Aktuelles
> Sturzprävention



Veranstaltungen

Oktober

Donnerstag, 6. Oktober, 14 Uhr

Akupunktur: feine Nadeln, grosse Wirkung

Chao-Ying Rüdts-Wu, Gründerin der Ming Tao Praxen Oerlikon und Wallisellen

Siedlung Frieden,
Einfangstrasse 10, 8046 Zürich

Donnerstag, 20. Oktober, 14 Uhr
Gut leben und dabei Energie sparen

Dorothee Dettbarn (Energie Zürich) und Maria Messmer-Capaul (Fachstelle präventive Beratung im Alter)
Siedlung Seebach,
Glattalstrasse 3, 8052 Zürich

November

Donnerstag, 3. November, 14 Uhr

SEBA®-Schnupperkurs

Wanda Lehrer und Mirjam Eggspühler, SEBA®-Trainerinnen

Siedlung Dufourstrasse,
Baurstrasse 11, 8008 Zürich

Donnerstag, 17. November, 14 Uhr

Mit Musik geht (fast) alles besser...

Otto Spirig, Musiker und Musiktherapeut

Siedlung Hirzenbach,
Hirzenbachstrasse 85, 8051 Zürich

Dezember

Donnerstag, 1. Dezember, 14 Uhr,

Vom Himalaya zum Mekong

Eine audiovisuelle Reise zur Lebensader Südostasiens

Romy Müller, Reisejournalistin

Siedlung Espenhof,
Espenhofweg 42, 8047 Zürich

Donnerstag, 15. Dezember, 14 Uhr

«Erika» (von Elke Heidenreich)

Burkhard Heiland liest aus dem Werk der Schriftstellerin und Fernsehmoderatorin

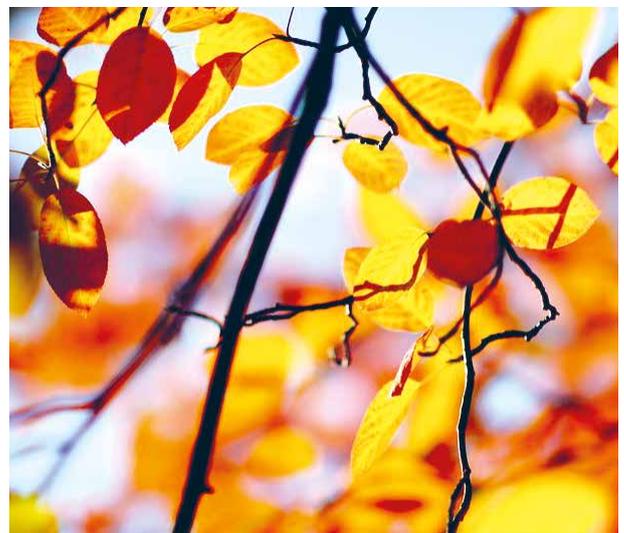
Siedlung Dufourstrasse,
Baurstrasse 11, 8008 Zürich

Details zu den Veranstaltungen auf
www.wohnenab60.ch/veranstaltungen

Herbstgedicht

Im Herbst, wenn die bunten Blätter fallen
So gefällt dieses Treiben bestimmt fast allen.
Die Bäume, die im Winde rauschen
Sind einfach wunderschön zum Lauschen.
Doch wenn die Stürme draussen wüten
Können wir die behagliche Wohnung hüten.
Hier wohnen wir nun seit über sechs Jahren
Und durften meistens nur Gutes erfahren.
Mit Glück können wir das noch lange geniessen
Nun, da die Jahre schnell vorüberfliessen.
Wir haben den Herbst des Lebens erreicht,
Das ist nun einmal nicht immer ganz leicht.
Jetzt machen wir alles mit gemächlichem Schwung
Und fühlen uns dabei sogar manchmal jung.
Auf jeden Fall sind wir hier sehr zufrieden
Und das ist, wie man weiss, nicht jedem beschieden.

von Nora Feller, Siedlung Feldblume



Schreiben auch Sie Gedichte? Die nächste Wohnzeitung erscheint kurz vor Weihnachten. Fällt Ihnen dazu etwas ein? Unsere Adresse: SAW, Wohnzeitung, Postfach, 8036 Zürich

Impressum

Die Wohnzeitung erscheint dreimal jährlich. Nächste Ausgabe: Dezember 2016. Redaktionsschluss: 4. November 2016

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

Herausgeberin: Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW, Feldstrasse 110, 8036 Zürich, Tel. 044 247 73 33
Mail wohnenab60@zuerich.ch, Web www.wohnenab60.ch

Redaktionsleitung: Isabel Baumberger, Verantwortliche Kommunikation SAW ad interim

Gesamtverantwortung: Beatrice Appius, Direktorin SAW

Text: Isabel Baumberger **Fotos:** Seiten 1 bis 5 Dominique Meienberg, Seiten 6 und 7 Isabel Baumberger

Illustration: Seite 6 Sylvia Vananderoye **Gestaltung:** Claudia Labhart