



Stiftung Alterswohnungen  
der Stadt Zürich SAW

# Wohn Zeit

NR. 3/2018

MAGAZIN DER STIFTUNG  
ALTERSWOHNUNGEN  
DER STADT ZÜRICH SAW

SCHWERPUNKT

## Haustiere in der SAW

PORTRÄT

Herr Bitter und  
seine Hündin Gina

SAW-SOZIOKULTUR

Hilfe annehmen, um zu helfen:  
Das Projekt «Jung sucht Alt»



# Haustiere in der SAW

Liebe Leserinnen und Leser

Diese Ausgabe der WohnZeit hätten wir gern in weiches Fell gepackt. So kuschelig wie Gina, das Papillonhündchen von Herrn Bitter, das wir im Porträt auf Seite 12 vorstellen. Oder wir hätten sie piepsen lassen wie die fröhlich tschilpenden Wellensittiche von Frau Enderli im Werdhölzli, über die Sie in unserem Schwerpunkt ab Seite 4 mehr erfahren. Thema unserer Winter- und Weihnachtsgabe sind die tierischen Begleiter unserer Mieterinnen und Mieter. Denn in den Siedlungen der Stiftung Alterswohnungen sind Haustiere erlaubt.



**Nina Scheu** Verantwortliche  
Kommunikation SAW

Weil sie die Einsamkeit vertreiben, dem Tag eine feste Struktur geben oder weil manche von ihnen mehrmals täglich spazieren gehen wollen, gelten Haustiere als Remedur gegen viele Beschwerden im Alter. Um diese gesundheitsfördernde Wirkung wissenschaftlich zu belegen, sucht ein Forscherteam der Universität Zürich ältere Menschen, die sich demnächst einen Hund anschaffen möchten. Falls Sie mitmachen wollen, steht Ihnen die SAW beratend zur Seite.

Kennenlernen können Sie in dieser Ausgabe auch drei junge Menschen, die in der SAW ihre Berufsausbildung angefangen haben (Seite 14). Und vergessen Sie nicht, unser Kurs- und Veranstaltungsangebot auf der Rückseite zu studieren! Es bietet zahlreiche Möglichkeiten, gesund und nicht allein zu bleiben – auch für Menschen ohne eigenes Haustier.

Wir wünschen Ihnen frohe Festtage und ein gutes neues Jahr!

Ideen für die  
WohnZeit sammeln? Mitdenken,  
mitreden? Melden Sie sich unter  
[saw-wohnzeit@zuerich.ch](mailto:saw-wohnzeit@zuerich.ch)  
Betreff: WohnZeit  
Oder: 044 415 73 77

# Vögel, Hunde, Katzen – SAW-Siedlungen sind auch Miezhäuser

TEXT: ISABEL BAUMBERGER; FOTOGRAFIE: DOMINIQUE MEIENBERG

Haustiere unerwünscht? Hunde müssen draussen bleiben? Nicht bei der SAW. Denn Tiere können wichtige Lebensgefährten sein, gerade auch für ältere Menschen. Ob gefiedert oder bepelzt, gross oder klein: Für die seelische und körperliche Gesundheit haben sie therapeutische Wirkung. Deshalb sind gut gehaltene Haustiere in SAW-Siedlungen grundsätzlich erlaubt.

Wenn man mit Monika Enderli telefoniert, quietscht und kreischt es zweistimmig im Hintergrund. Die beiden Wellensittiche Johnny und Caspar scheinen dagegen zu protestieren, dass ihre Chefin mit einem Apparat und nicht mit ihnen spricht. «Meine zwei Schätze schwatzen den ganzen Tag – und ich schwatze mit ihnen», lacht die 72-Jährige, die in der SAW-Siedlung Seebach lebt. Sie hat mit körperlichen Einschränkungen zu kämpfen und möchte daher keinen Besuch, aber am Telefon von ihren beiden Gefährten zu erzählen, macht ihr hörbar Freude: «Johnny und Caspi bedeuten mir unglaublich viel. Ja, man kann sagen: Ich liebe sie.» Die grün und blau gefiederten Piepmätze geben ihrem Tag Struktur. «Allein das Ausmisten des Käfigs, die Fütterung, das Staubsaugen rundherum – die beiden machen viel Dreck –, das alles beschäftigt mich täglich etwa anderthalb Stunden. Aber ich mache das gern, und zwar seit 1953!», erklärt Enderli. Damals habe sie nach einer schweren Operation von ihren Eltern das erste Wellensittichpärchen mit Namen Hänsel und Gretel geschenkt bekommen. Seitdem habe sie nie mehr ohne zwei der schwatzhaften Kleinpapageien gelebt. Dafür, dass sie Johnny und Caspar in die neue Wohnung mitnehmen durfte, sei sie der SAW unendlich dankbar. «Ich hätte es nicht fertiggebracht, meine Vögel wegzugeben», sagt Enderli. «Ohne sie würde ich mich einsam fühlen.»

### Einen Vogel haben macht glücklich

Was Monika Enderli erlebt, ist seit 1975 wissenschaftlich belegt. Zwei britische Forscher untersuchten damals den therapeutischen Nutzen von Wellensittichen bei älteren Menschen. In einer aufwändigen Studie erhielten allein lebende Personen im Alter zwischen 75 und 81 Jahren entweder einen Wellensittich oder eine Begonie als neues Element in ihrem Leben. In einer Kontrollgruppe wurde gar nichts verändert. Die Resultate waren eindeutig: Die Probandinnen und Probanden mit Wellensittich fühlten sich zufriedener und gesünder als die anderen beiden Gruppen. Sie hatten mehr Besuch aus der Nachbarschaft und besuchten selbst mehr Leute. Anderthalb Jahre nach dem Ende der Versuchsphase hatten alle Teilnehmenden ihre neuen Mitbewohner freiwillig behalten, und die positiven

Effekte waren stabil geblieben. Seit dieser Studie haben sich etliche Forschende mit der therapeutischen Wirkung von Haustieren befasst. Es gilt als erwiesen, dass schon der Blick in ein Aquarium den Blutdruck senkt und das Zusammenleben mit einer Katze die Ausschüttung von Glückshormonen fördert. Diese Erkenntnisse setzen sich allmählich auch in Alters- und Pflegeheimen durch: Immer öfter kommen dort Haustiere zum Einsatz, um Therapien zu unterstützen oder allgemein zur Entspannung beizutragen.

Auch für die SAW sei das Thema wichtig, sagt deren Direktorin Andrea Martin-Fischer. «Uns geht es nicht nur darum, günstige Wohnungen zu vermieten, sondern insgesamt um eine gute Lebensqualität für unsere Mieterinnen und Mieter. Haustiere können eine wichtige Funktion für das physische und psychische Wohlbefinden haben», ist Martin-Fischer überzeugt. Deshalb freut sich die dipl. Gesundheits- und Pflegeexpertin FH darüber, dass in den Wohnungen der SAW Haustiere zum Leben gehören.

Marianne Leeb und ihr Mann fanden in der SAW-Siedlung Köschenrüti mit ihrem Hund Pascal und Katze Geeny eine zahlbare und haustierfreundliche Wohnung.



### Kuschelhund in der Köschenrüti

«Natürlich kann man ohne Hund leben, es lohnt sich nur nicht», sagte einst der Schauspieler Heinz Rühmann, der immer einen Caniden an seiner Seite hatte. «Diesen Satz rieb ich meinem Mann Tag für Tag unter die Nase», erinnert sich Marianne Leeb an ihre hundlose Zeit, der vor zehn Jahren der Neufundländermischling Pascal ein Ende setzte. Mit ihm und Katze Geeny in Zürich auf Wohnungssuche zu sein, sei nicht leicht gewesen, sagt Leeb, «vor allem, wenn man keine 3000 Franken Miete aufbringen kann». Seit vier Jahren wohnen Leeb nun glücklich in der SAW-Siedlung Köschenrüti und geniessen auf den täglichen langen Hundespaziergängen die ländlich anmutende Umgebung. «Anfangs machten viele Leute aus der Nachbarschaft einen Bogen um unseren grossen schwarzen Hund», erzählt Leeb.

«Aber heute gibt es kaum jemanden, der ihn nicht streichelt und sich über die Begegnung freut.» Der brave Pascal – eine Art Schaf im Wolfspelz – hat auch in der Wohnung nebenan Freunde gefunden: Rita Kohlbrenner und ihren 15-jährigen Kater Tüpfli. Diesen hat Kohlbrenner vor fünf Jahren aus dem Tierheim geholt, wo er wegen seiner Angst vor anderen Katzen allein in einem Kabäuschen sass. «Ich hätte es unvernünftig gefunden, in meinem Alter ein junges Büsi zu mir zu nehmen», sagt die 70-jährige pensionierte Sekretärin. «Aber einem älteren Tier einen guten Lebensabend zu ermöglichen, macht Sinn. Und Tüpfli gibt mir viel zurück – er ist anhänglich wie ein Hund.» Nachbarschaftshilfe à la SAW: Kohlbrenner und Leeb haben miteinander schriftlich abgemacht, dass sie in allfälligen Notsituationen gegenseitig für ihre Tiere sorgen würden.

Er sorgt für freundschaftliche Begegnungen beim Spazieren: Neufundländermischling Pascal ist ein «Schaf im Wolfspelz».



### Gesucht für ein Forschungsprojekt: zukünftige Hundebesitzer

Das italienische Windspiel (so heisst die feingliedrige Hunderasse) Ninifée, das wegen einer Krankheit im Wägelchen ausgeführt wird, Pudel Brandy, der nicht cognacfarbene, sondern weisse Locken trägt, Papillonhündin Gina mit den nicht ganz korrekt gestellten Ohren – das sind nur einige der Fellnasen, die in SAW-Siedlungen das Leben ihrer Herrschaften bereichern. Aber was genau bewirken sie? In welcher Weise verändern sie das Lebensgefühl ihrer Menschen? Antworten auf diese Fragen sucht man zurzeit an der Universität Zürich. Auf die Idee zur entsprechenden Studie mit dem Namen Beloved kam der Neuropsychologe Prof. Dr. Martin Meyer durch seinen Labrador Rummo, den er als «unseren externen Experten» vorstellt. «Auf Spaziergängen mit Rummo fiel mir auf, wie viele ältere, allein lebende Menschen mit ihren Hunden unterwegs sind und mit anderen Hundebesitzerinnen und -besitzern plaudern. Alle erzählen, wie wichtig der Hund in ihrem Leben ist. Aber wirklich erforscht ist das nicht», sagt Meyer, der das Projekt zusammen mit der Entwicklungspsychologin Prof. Dr. Alexandra M. Freund leitet. «Um den Einfluss eines Hundes auf die Gesundheit und Lebensqualität seines Menschen wissenschaftlich nachweisen zu können, brauchen wir Informationen über den Zustand von Probandinnen und Probanden vor der Anschaffung eines Hundes und danach.» Deshalb sucht das Projektteam allein lebende Menschen ab 65, die sich in nächster Zukunft einen Hund anschaffen möchten und bereit sind, über ihr Wohlbefinden Auskunft zu geben (siehe unten). Interessierte werden von der SAW mit einer Beratung und Tipps bei der Suche nach einem geeigneten Vierbeiner unterstützt.



Rita Kohlbrenner hat ihren mittlerweile 15-jährigen Kater Tüpfli aus dem Tierheim zu sich geholt.

#### Tierhaltung in der SAW

Grundsätzlich ist die Tierhaltung in der SAW erlaubt. Voraussetzung ist ein entsprechender Zusatz zum Mietvertrag sowie eine schriftliche Vereinbarung darüber, wer für das Tier sorgt, wenn Sie dazu einmal nicht in der Lage sein sollten. Selbstverständlich nehmen Tierhalterinnen und Tierhalter Rücksicht auf die Nachbarschaft: Hunde werden auf dem Siedlungsgelände an der Leine geführt und bei längeren Abwesenheiten von einer Vertrauensperson betreut. Häufchen werden aufgenommen und entsorgt.

#### Gesund mit Hund?

Sind Sie über 65 Jahre alt und leben allein? Denken Sie daran, einen Hund dauerhaft bei sich aufzunehmen? Hätten Sie Lust, bei einem Forschungsprojekt der Universität Zürich mitzumachen?

Dann melden Sie sich bei unserer Soziokulturbeauftragten Margrit Ammann: **044 415 73 33** oder [margrit.ammann@zuerich.ch](mailto:margrit.ammann@zuerich.ch)

Weitere Informationen finden Sie auch an der Infowand in Ihrer Siedlung. Oder Sie geben bei Google die Wörter «**studie beloved uzh**» ein.

# Mühle spielen, bügeln, einkaufen

TEXT UND BILDER: NINA SCHEU

Im Projekt «Jung sucht Alt» können Schülerinnen und Schüler der Fachschule Viventa erste Erfahrungen in der Arbeitswelt sammeln und den Mieterinnen und Mietern der SAW-Siedlung Scheuchzerstrasse mit kleinen Hilfestellungen im Alltag zur Seite stehen.

\*Auf Wunsch der Fachschule wurden die Namen der Schülerinnen und Schüler sowie der Mieterinnen und Mieter geändert.

Caspar Vetter\* hat der 17-jährigen Iris\* das Mühlespiel beigebracht. Er lebt sonst eher zurückgezogen, aber die wöchentlichen Spielnachmittage mit Iris haben ihm wie auch ihr grossen Spass gemacht. Herr Vetter wohnt in der SAW-Siedlung Scheuchzerstrasse, Iris besucht die Fachschule Viventa für junge Menschen mit Lernbeeinträchtigungen. In der Viventa-Abteilung «15plusSHS» bereitet sie sich im Anschluss an die obligatorische Schulzeit auf

die Berufswelt vor. Die freundliche junge Frau wirkt offen und aufgeweckt, wie viele Gleichaltrige, denen wir auf der Strasse begegnen. Das ist nicht immer nur von Vorteil, denn manche Leute reagieren ungeduldig und gehässig, wenn Iris etwas nicht auf Anhieb versteht. Respektlosigkeit aber ist für jeden Menschen verletzend. Auch für ihre Mitschülerinnen und Mitschüler Asta, Rivka und Metin, die dieses Jahr im Projekt «Jung sucht Alt» mitmachen können.

Rivka (17) nimmt es mit dem Staubsaugen sehr genau. Sie würde gerne Pferdepflegerin werden.

Iris (17) hat elf Geschwister und hilft auch zu Hause viel mit. Sie kennt sich bestens in der Haushaltsarbeit aus.



### Hilfe annehmen können ...

Neun Diensttage, von 8:30 Uhr bis 16 Uhr, verbringen die 16- bis 17-Jährigen in der Siedlung Scheuchzerstrasse. Die Teenager helfen Anita Reichert beim Staubsaugen, bügeln Hemden bei Braschlers, gehen für Frau Leuthold einkaufen oder leisten deren Nachbarin Gesellschaft beim Spazierengehen. Bei besonders schwierigen Aufträgen werden die Jugendlichen von einer der beiden Betreuerinnen begleitet. An diesem Morgen beispielsweise hat Metin den Auftrag, Altkarton zu bündeln. Das Knüpfen der Schnüre erweist sich als unerwartet schwierig, und er braucht einige Unterstützung der Klassenassistentin Esther Zuberbühler, bis alles ordentlich aussieht. Aber in Zukunft weiss er, wie's geht, und ist stolz, etwas Neues gelernt zu haben.

Das Projekt «Jung sucht Alt» entstand vor einem Jahr, weil mehrere Schülerinnen den Wunsch geäussert hatten, ein Praktikum im Bereich Altenpflege zu machen. Aber Ausbildungsplätze für Jugendliche mit Lernbeeinträchtigungen sind rar. Viele Arbeitgeber scheuen den Aufwand, weil diese Lernenden etwas mehr Zeit brauchen als andere. Tanja Reho, Sozialpädagogin an der Viventa, entwickelte zusammen mit Maggie Ammann, der Verantwortlichen für Soziokultur bei der SAW, ein Konzept, das beiden Seiten dient. Die Jugendlichen lernen verschiedene Tätigkeiten kennen, und die Mieterinnen und Mieter können von der Entlastung profitieren, ohne darauf angewiesen zu sein. Das schafft auch Raum und Verständnis für die jungen Helferinnen und Helfer, wenn etwas nicht gleich beim ersten Versuch klappt.

Metin (16) und Asta (17) waren einkaufen und haben zwei schwere Packungen Mineralwasser mitgebracht.



### ... kann bedeuten, anderen zu helfen

Es habe etwas Anlaufzeit gebraucht, bis die Anfragen gekommen seien, erzählt Tanja Reho. Die Menschen in den SAW-Siedlungen leben ja selbständig, deshalb fanden einige das Hilfsangebot überflüssig. Dass es auf Gegenseitigkeit beruht, dass Hilfe anzunehmen auch eine Art der Unterstützung für die Jugendlichen bedeuten kann, war vielen zunächst nicht klar. Dabei kann jeder Mensch manchmal Hilfe gebrauchen. Und allmählich spricht sich der Erfolg von «Jung sucht Alt» bei den Mieterinnen und Mietern herum. Kürzlich habe sich eine Nachbarin den Arm gebrochen, erzählt eine Projektteilnehmerin: Natürlich habe sie Unterstützung durch die professionelle Spitex, aber da springe sicher noch ein kleiner Übungsauftrag für die Jugendlichen raus.

Aufträge vergeben ist denkbar einfach: Man braucht nur einen Zettel auszufüllen und in die «Jung sucht Alt»-Schachtel zu stecken, die im Eingangsbereich der Siedlung steht. Tanja Reho übernimmt die Koordination, so dass alle Jugendlichen gut beschäftigt, aber nicht überfordert werden. Diese lernen viel über sich selbst – oder, wie im Falle von Iris, sogar die Spielregeln von Mühle. Und die Mieterinnen und Mieter erhalten im Gegenzug nicht nur Unterstützung bei Botengängen und Haushaltsarbeiten, sondern lernen auch die Lebensumstände dieser jungen Menschen kennen. Bereits überlegen sich Viventa und SAW, wie sich das Projekt in weiteren Siedlungen der Stiftung Alterswohnungen umsetzen liesse. Wenn es so weit ist, werden wir Sie über die Anschlagbretter Ihrer Siedlung informieren.

Treffen im Hausgang: «Jung sucht Alt» hat generationenübergreifende Freundschaften entstehen lassen.



## Essen in der Nachbarschaft

Selber kochen macht Freude, aber sich zur Abwechslung mal bekochen lassen, ist auch schön. Wussten Sie, dass mehrere Alters- und Pflegezentren in unmittelbarer Nachbarschaft von SAW-Siedlungen auch Besucherinnen und Besuchern ein reichhaltiges Mittagessen anbieten? Rufen Sie doch einfach an und erkundigen Sie sich. Oft ist die Anmeldung zum Essen einfach und regelmässig möglich. Im ASZ Kalchbühl in Wollishofen zum Beispiel ist der Mittagstisch immer am Mittwoch offen für spontane Gäste ohne Anmeldung und kostet mit Salat oder Suppe und Dessert 20 Franken.

## Tavolata

Füreinander kochen, miteinander essen und diskutieren ist für alle Menschen eine Bereicherung. Auf dieser Idee basiert das Netzwerk Tavolata des Migros-Kulturprozent. Es bietet lokalen Tischgemeinschaften Unterstützung bei der Selbstorganisation, indem es Interessierte zusammenbringt und ihnen mit organisatorischen Tipps zur Seite steht. An vier Nachmittagen im Herbst stellten die Projektverantwortlichen die Tavolata in verschiedenen SAW-Siedlungen vor. Wir freuen uns, wenn daraus noch mehr Tafelrunden dieser Art entstehen. Viele Informationen finden Sie auf der Website [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch). Bei Fragen können Sie sich an die Verantwortliche für Soziokultur der SAW wenden: [margrit.amman@zuerich](mailto:margrit.amman@zuerich), Tel.: 044 415 73 33.

## Sicherheit durch Freundlichkeit

Immer wieder kommt es vor, dass Fremde in SAW-Siedlungen ange-troffen werden. Nicht immer sind es willkommene Gäste. Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie Unbekannte freundlich an: Ein «Kann ich Ihnen helfen? Wen suchen Sie?», ist freundlich, wirkt aber abschreckend auf Menschen mit unlauteren Absichten. Da immer wieder beobachtet wird, dass Unbefugte sich als Handwerker ausgeben, rufen wir nochmals in Erinnerung, dass die SAW ihre Mieterinnen und Mieter immer benachrichtigt, wenn Handwerker ins Haus kommen. **Niemand arbeitet unangemeldet in den Siedlungen. Bitte melden Sie uns unangemeldete «Handwerker», bevor jemand zu Schaden kommt.**

← Zusammen essen, reden, geniessen: Tavolata in der SAW-Siedlung Letten



## Stiftungsrat der SAW neu besetzt

In der Sitzung des Stadtrats vom 29. August wurden die Stiftungsrätinnen und Stiftungsräte der SAW für die Legislatur 2018 bis 2022 gewählt. Der Vorsteher oder die Vorsteherin des Gesundheits- und Umweltdepartements der Stadt Zürich präsidiert jeweils den Stiftungsrat. Die weiteren zehn Mitglieder werden vom Stadtrat für eine Amtsdauer von vier Jahren gewählt. Wir gratulieren herzlich zur Wahl und danken den bisherigen und neuen Stiftungsratsmitgliedern, dass sie sich mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung zur Verfügung gestellt haben.

### Stiftungsratspräsident:

**Hauri Andreas**, Stadtrat, Vorsteher des Gesundheits- und Umweltdepartements der Stadt Zürich (ex-officio-Vertretung)

### Stiftungsrat:

**Balmer René**, lic. iur., Vizedirektor, Amt für Zusatzleistungen zur AHV/IV, Sozialdepartement der Stadt Zürich (bisher)

**Cavegn Beat**, Architekt HTL, Portfoliomanager, Zürich (bisher)

**Leiser Albert**, Direktor Hauseigentümergebiet, HEV ZH, Zürich (neu)

**Mahrer Liv**, Präsidentin der SP Stadt Zürich und Pflegefachfrau, Zürich (neu)

**Noser Peter**, dipl. Architekt ETH/SIA, Zürich (bisher)

**Sanders Eva**, pensionierte Geschäftsleiterin der Stiftung Wohnungen für kinderreiche Familien der Stadt Zürich (bisher)

**Schelling Hans Rudolf**, Gerontologe, Universität ZH, Zürich (neu)

**Schlepfher Thomas**, lic. iur., spezialisierte Stabsfunktion / Projektleiter, Finanzdepartement der Stadt Zürich (bisher)

**Uttinger Ursula**, lic. iur., Executive MBA HSG, Executive MAS P+M, Geschäftsführerin/ Gemeinderätin, Zürich (bisher)

**Vettori Orsola Lina**, Spitaldirektorin, Spital Zollikerberg, Zürich (neu)

## Italienische Spaziergänge

Was für eine gute Idee! Eine Mieterin aus der SAW-Siedlung Riedhalden will besser Italienisch lernen und schreibt: «Sind Sie deutsch-/französisch-/englischsprachig und lernen wie ich Italienisch? Sind Sie interessiert an regelmässigen, kürzeren «italienischen» Spaziergängen oder Kaffeepausen? Oder sind Sie als Italienerin/Italiener interessiert an einem Sprachtandem: Wir unterhalten uns einmal auf Italienisch, einmal auf Deutsch/Französisch/Englisch?» Wenn Sie sich angesprochen fühlen, melden Sie sich doch bei: [agbloe@bluewin.ch](mailto:agbloe@bluewin.ch)

## AHV-Pauschale gilt neu für zwei Hörgeräte

Seit dem 1. Juli kann jede schwerhörige Person im AHV-Alter alle fünf Jahre eine Pauschale von 1237.50 Franken für zwei Hörgeräte beantragen. Die Pauschale für ein einzelnes Hörgerät beläuft sich weiterhin auf 630 Franken. Bis anhin hatte es auch für zwei Hörgeräte höchstens einen Beitrag von 630 Franken gegeben. Infos gibt das Bundesamt für Sozialversicherungen: [www.bsw.admin.ch](http://www.bsw.admin.ch), Tel. 058 462 90 11.



Spielerischer Umgang mit dem Computer im «Game-Café» der SAW ↓

## Heute noch Baustelle, morgen schon Ihr neues Zuhause?

Die erste SAW-Siedlung in Wiedikon wächst heran. Noch stehen die Gerüste, doch bereits im kommenden Frühling werden die 56 Wohnungen in der Siedlung Erikastrasse bezugsbereit sein. Das Interesse an den Wohnungen war und ist gross, und die SAW ist froh, vielen, die lange auf eine Wohnung gewartet haben, ein neues Zuhause bieten zu können. Unter den neuen Mieterinnen und Mietern befinden sich auch einige bekannte Gesichter: Weil die Gründersiedlung der SAW im Espenhof in den nächsten Jahren renoviert und teilweise neu gebaut wird, ziehen einige «Alteingesessene» aus Albisrieden in die neue Wiediker Siedlung. Wir wünschen allen gutes Eingewöhnen und viel Freude am neuen Wohnort!

## Gaming für Jung und Alt

Gelangweilte Enkel bei Oma und Opa war gestern: Ab heute wird zusammen «gegamed». Wer denkt, dass Computerspiele nur etwas für die jüngere Generation sind, hat sich getäuscht. Es gibt eine Reihe von digitalen Unterhaltungsspielen, die speziell für ältere Menschen entwickelt wurden. An zwei Nachmittagen im Oktober wurden sie in den SAW-Siedlungen Grünau und Köschentrüti getestet. Primarschulkinder und SAW-Mieterinnen und Mieter zwischen 6 und 86 Jahren erprobten ihre Geschicklichkeit an Tablet und Computer. Ihr Austausch reichte von «Kartenspielen» am Bildschirm über Games, die das Gedächtnis trainieren, bis zu Strategiespielen. In Zusammenarbeit mit dem Unternehmen «Generation 65 Plus» und der Spieleentwicklerin Bettina Wegenast von «Myosotis» sollen die «Game-Cafés» bald regelmässig stattfinden – in der SAW-Siedlung Grünau.

## «Mein Hund hiess früher Jaguar»

AUFZEICHNUNG: ISABEL BAUMBERGER; FOTOGRAFIE: DOMINIQUE MEIENBERG

Günther Bitter (\*1932) ist im Kreis 6 aufgewachsen und lebt seit elf Jahren in der SAW-Siedlung Irchel. Der Witwer und mehrfache Grossvater besass früher ein Lederwarengeschäft und arbeitete bis weit über das Pensionsalter hinaus. Heute führt er viermal täglich seine Papillonhündin Gina aus. Sie ist 17, und Günther Bitter sieht einige Parallelen zwischen alten Hunden und alten Menschen.

«Als unser letzter Papillon mit 16 Jahren starb, war ich schon fast 70 und wollte keinen Hund mehr anschaffen. In unserem Alter wäre das unvernünftig, sagte ich zu meiner Frau. Sie gab mir recht, wollte aber trotzdem einen und liess nicht locker. Ein halbes Jahr hielt ich tapfer dagegen, aber man weiss ja, wie schwierig es ist, einer Frau zu widersprechen – und wenn es die eigene ist, dann gute Nacht. Also ging ich gottergeben mit, als sie sich eines Tages ein sechs Monate altes Papillonweibchen anschauen wollte, das damals «Jaguar» hiess; die Züchterin hatte die tolle Idee gehabt, alle Hunde nach Automarken zu benennen. Gina, wie wir sie später nannten, kam aus einem ungewollten Wurf, und ich sah gleich, dass etwas mit ihr nicht stimmte.

Papillons heissen ja so, weil ihre Ohren wie Schmetterlingsflügel vom Kopf abstehen, und das war bei ihr nicht der Fall. Diesbezüglich kann man mir so schnell nichts vormachen, denn eine der Spezialitäten meines Lederwarengeschäfts war Hundezubehör, deshalb bin ich Mitglied der Schweizerischen Kynologischen Gesellschaft (SKG). Über 30 Jahre lang hatte ich einen Verkaufsstand an praktisch jeder Ausstellung für Rassehunde.

Meine Gina hätte dort als stammbaumloses Tier nichts zu suchen gehabt – und ist trotzdem ein wunderbares, kluges Hundeli. Wie viel sie mir bedeutet, wurde mir neulich klar, als es ihr sehr schlecht ging und man nicht wusste, ob sie es nochmals schafft. Ich hätte wohl alles Menschenmögliche getan, um sie noch nicht gehen lassen zu müssen.

Als meine Frau vor 13 Jahren starb, musste ich mich ans Alleinsein gewöhnen. Das Schwierigste dabei war nicht der Haushalt, das Einkaufen oder das Kochen. Nein, die grösste Herausforderung war und ist es, sich allein an den Tisch zu setzen und zu essen. Solange Gina bei mir ist, muss ich das aber nie, denn sie leistet mir bei jedem Essen Gesellschaft. Und entgegen aller Erziehungsratschläge der Hundespezialisten kriegt sie dabei jeweils den einen oder anderen Leckerbissen ab. Sie ist sowieso immer in meiner Nähe und merkt stets, was ich als Nächstes tun werde. Aha, wir machen einen Ausflug, sagen ihre Augen, wenn ich die Reisetasche zur Hand nehme, in der sie im Tram oder im Zug Platz nehmen wird. Morgen zum Beispiel fahren wir mit ein paar Kollegen aus dem Computercorner des nahen Alterszentrums Oberstrass nach Luzern.

Gina ist ein alter Hund, wie ich ein alter Mensch bin. Wir haben beide unsere Gebrechen und arrangieren uns damit. Ihre Zähne sind marod, und sie mag nicht mehr so weit laufen wie früher; bei mir hat der Schlaganfall vor einiger Zeit ein paar Spuren hinterlassen. So fühlen wir uns beide am sichersten in unserer schönen Wohnung und auf gewohnten Wegen rund um die Siedlung. Oft begegnen wir jemandem, der im Park auf einem Bänkchen sitzt, dann gib'ts einen kleinen Schwatz, und Gina wird gestreichelt. Du hast es gut, heisst es dann vielleicht, du musst jeden Tag raus, dein Hund hält dich fit. Das sagen sie aber nur, wenn die Sonne scheint – bei Regen nie. Die Ohren stellt Gina immer noch nicht korrekt, aber das ist gerade das Besondere an ihr.»



««Du hast es gut»,  
sagen die Leute:  
«Dein Hund hält dich fit».  
Aber das sagen sie  
nur, wenn die Sonne  
scheint – bei Regen nie.»

Günther Bitter  
über die täglichen Spaziergänge mit Gina

# Die SAW bildet junge Berufsleute aus

Nach den Sommerferien haben drei Lernende in der SAW ihre Ausbildung als Fachperson Gesundheit oder Betriebsunterhalt begonnen. Vielleicht sind Sie ihnen bereits begegnet oder haben bei ihnen sogar Unterstützung gefunden.



**Nina Häberli**  
Fachfrau Gesundheit

«Ich bin am 28. September 2002 in Männedorf zur Welt gekommen. Als Kind habe ich stark geschickt, deshalb musste ich in der zweiten Primar-klasse an den Augen operiert werden. Im Spital hatte ich zuerst Angst, aber dann fand ich die Pflegefachleute so cool und so nett, dass ich schon damals dachte, ich möchte später einmal im Spital arbeiten. Während der Sekundarschule machte ich eine Schnupperlehre in der Psychiatrie, aber die Spitex überzeugt mich mehr. An der SAW gefällt mir vor allem das Siedlungskonzept. In den ersten Wochen seit Lehrbeginn bin ich vor allem «mitgelaufen», aber bald werde ich den Mahlzeitendienst selbst übernehmen können. Und sobald wir in der Berufsschule die nötigen Kurse abgeschlossen haben, darf ich auch Mobilitätstraining machen. Montags und freitags gehe ich mit meiner Kollegin Blerta in die Berufsschule. Ich bin noch sehr schüchtern, aber alle sind sehr nett zu mir, sowohl die Mitarbeitenden als auch unsere Kundinnen und Kunden. Wenn alles gut geht, möchte ich später die Berufsmittelschule und dann die Höhere Fachschule besuchen.»



**Liekit Nino Reichle**  
Fachmann Betriebsunterhalt

«Ich bin am 23. Januar 2003 in Zürich geboren und hier aufgewachsen. Seit elf Jahren spiele ich Eishockey und gehöre mittlerweile zum Nachwuchs im Nationalkader. Acht Mal pro Woche habe ich Training: Jeden Abend und zwei Mal am Morgen. Die SAW erlaubt mir, dann später mit der Arbeit zu beginnen. Mittwochs und von Freitag bis Sonntag sind die Spiele. Da bleibt nicht viel Zeit für anderes, aber das hat mich nie gestört. Im Team hat es mehrere Spieler, die auch eine Lehre im Betriebsunterhalt machen, das hat mein Interesse geweckt. Der Beruf ist sehr vielfältig, und wir sind nah an den Mieterinnen und Mietern. Die meisten sind sehr nett, aber es kommt auch vor, dass man mit weniger Respekt behandelt wird oder dass es mal übel riecht und schmutzig ist. Aber da lasse ich mir nichts anmerken und bleibe freundlich. Ich bin zu den Leuten so, wie auch ich behandelt werden möchte. Natürlich träume ich von einer Profikarriere und dass ich später vom Hockeyspieler leben kann. Trotzdem braucht man eine Berufsausbildung, denn man weiss nie, was passiert.»



**Blerta Selmani**  
Fachfrau Gesundheit

«Ich bin am 3. Dezember 1994 in Winterthur geboren. Heute wohne ich mit meinen Eltern und Geschwistern in Zell. Nach der Sekundarschule fand ich zunächst keine Lehrstelle und arbeitete unter anderem in einem Altersheim. Ich bin gerne mit alten Menschen zusammen. Vielleicht weil ich meine Grosseltern sehr liebe und respektiere. Ich finde, wir Jungen sollten den Älteren etwas zurückgeben, denn sie haben in ihrem Leben auch viel für uns getan. An der SAW gefällt mir, dass unsere Kundinnen und Kunden selbstbestimmt leben können. Mir ist die Freiheit, selbst zu entscheiden, auch sehr wichtig. Ausserdem bleibt man als Mitarbeiterin der Spitex immer in Bewegung. Ich bin gerne unterwegs, am liebsten in der Natur. Später möchte ich unbedingt die Höhere Fachschule machen und diplomierte Pflegefachfrau werden. Ich bin sehr ehrgeizig und gehe gerne zur Schule. Früher wollte ich in einem Altersheim arbeiten, aber jetzt sehe ich mich eher in der Spitex. Hier kann ich dazu beitragen, dass die Menschen länger zu Hause wohnen können; das gefällt mir.»



## AGENDA

### JANUAR 2019

17. Januar 2019, 14 Uhr

#### Geniessen und Genuss im Verlauf des Lebens

Welche Rolle spielt das Geniessen in meinem Leben? Welche Bedeutung haben Genussmittel dabei?

Siedlung Irchel  
Möhrlistrasse 110, 8006 Zürich

31. Januar 2019, 14 Uhr

#### Wasser, eine lebenswichtige Ressource

Welche Stufen durchläuft das Wasser, bis es vom See aus Ihrem Hahnen fliesst?

Siedlung Dufourstrasse  
Baurstrasse 11, 8008 Zürich

#### Mit den Ohren lesen:

Die SBS Schweizerische Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte produziert und verleiht Bücher an Personen, die ein herkömmliches Buch nicht (mehr) lesen können. Schauen Sie hinter die Kulissen und erfahren Sie, welche Spezialitäten von der SBS angeboten werden:

#### Führung durch die Spezialbibliothek am 5. März 2019, 10 Uhr

Bitte melden Sie sich an: SAW Tel. 044 415 73 33 oder saw-soziokultur@zuerich.ch  
SBS Schweizerische Bibliothek, Grubenstrasse 12, 8045 Zürich  
3 Gehminuten von Haltestelle Zürich Binz

### FEBRUAR 2019

14. Februar 2019, 14 Uhr

#### ÖV-Begleitsdienst Zürcher Rotes Kreuz

Wir erklären, wie und wann wir Personen mit eingeschränkter Mobilität mit dem ÖV zu Behandlungsterminen begleiten.

Siedlung Schaffhauserplatz  
Hofwiesenstrasse 11, 8057 Zürich

28. Februar 2019, 14 Uhr

#### Sehbehinderung im Alter

Sie erfahren Lösungsansätze für Sehbeeinträchtigungen, die mit zunehmendem Alter auftreten.

Siedlung Irchel  
Möhrlistrasse 110, 8006 Zürich

### MÄRZ 2019

14. März 2019, 14 Uhr

#### Depression im Alter

Sie erfahren, was eine Altersdepression ist und wie sie behandelt werden kann.

Siedlung Dufourstrasse  
Baurstrasse 11, 8008 Zürich

28. März 2019, 14 Uhr

#### Homo Semper Ludens: Spielen kennt kein Alter

Warum Spielen gerade im Alter besonders wichtig ist.

Siedlung Hirzenbach  
Hirzenbachstrasse 85, 8051 Zürich

Details zu den Veranstaltungen auf

[wohnenab60.ch](http://wohnenab60.ch) → **Aktuelles** →

**Veranstaltungskalender** Gerne können

Sie telefonisch einen gedruckten

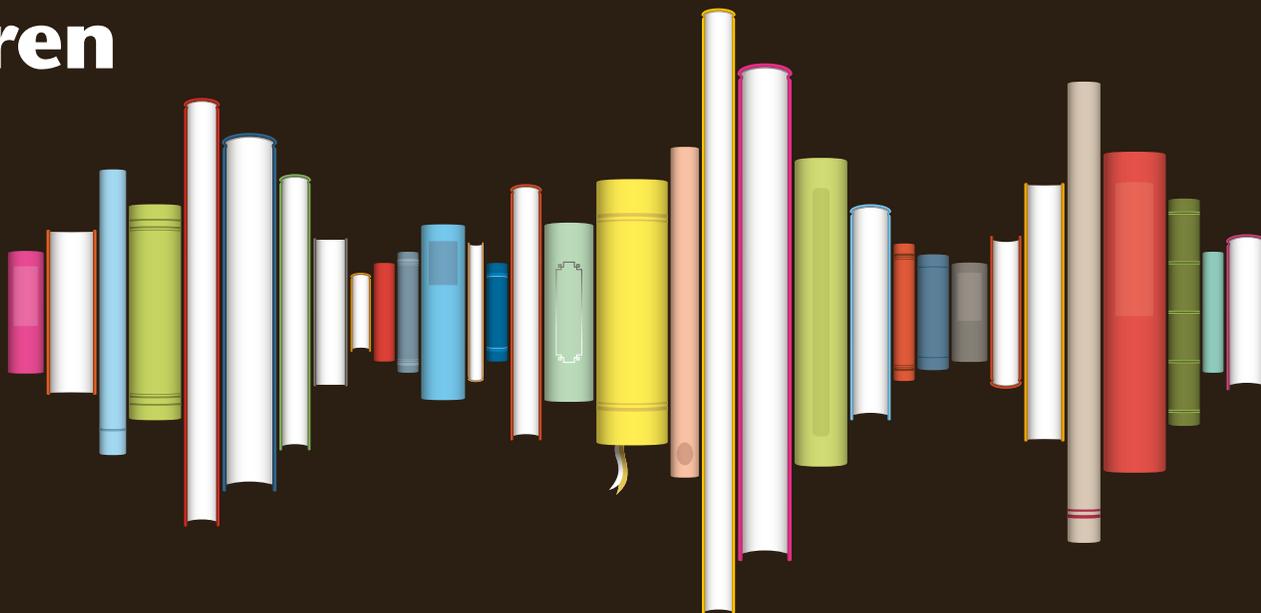
Veranstaltungskalender bestellen:

**044 415 73 33**



Stiftung Alterswohnungen  
der Stadt Zürich SAW

# Mit den Ohren lesen.



Hörbücher, E-Books und Grossdruck.  
Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot.

[www.sbs.ch](http://www.sbs.ch)



SCHWEIZERISCHE  
BIBLIOTHEK FÜR  
BLINDE, SEH- UND  
LESEBEHINDERTE