

NR. 2/2019

MAGAZIN DER STIFTUNG
ALTERSWOHNUNGEN
DER STADT ZÜRICH SAW



SCHWERPUNKT

Die SAW ist auch ein Garten

SAW-UMFRAGE

Die wichtigsten
Resultate

PORTRÄT

Ein Trio mit
grünem Daumen

Blumen, Bienen und Bäume: Die Gärten der SAW

Liebe Leserinnen und Leser

Bei einer kühlen Brise im Schatten sitzen, dem Rascheln der Blätter und dem Summen der Bienen zuhören, entspannen: So stelle ich mir einen idealen Sommerabend vor. In vielen Siedlungen der Stiftung Alterswohnungen gehören solche Momente zum Alltag. Seit ihren Anfängen legt die SAW grossen Wert auf die Grünanlagen ihrer Siedlungen. In den überhitzten Städten werden diese kühlen Oasen immer wichtiger. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen die Gärten der SAW vor (*ab Seite 4*) – und die Menschen, die dafür sorgen, dass die Bäume, Sträucher und Blumenwiesen in unseren Siedlungen gedeihen (*Seite 8*).



Nina Scheu Verantwortliche
Kommunikation SAW

Auf den *Seiten 10 und 11* informieren wir Sie über die Ergebnisse unserer Mieterinnen- und Mieterbefragung. So viel vorweg: Wir haben uns sehr über die vielen Rückmeldungen gefreut, herzlichen Dank!

Lesen Sie die Verhaltensregeln bei Hitze auf *Seite 12*. Bei Fragen hilft auch das Hitze-Telefon 044 412 00 60. Das Hitze-Telefon gehört zu den städtischen Angeboten für die ältere Bevölkerung. Wie die Angebote für ältere Menschen in der Stadt Zürich in Zukunft aussehen sollen, ist Thema der Altersstrategie der Stadt Zürich, die derzeit überarbeitet wird. Mehr dazu auf *Seite 13*.

Wie immer finden Sie unseren Veranstaltungskalender auf der Rückseite dieser WohnZeit. Sehr zu empfehlen ist zum Beispiel das Gedächtnis- und Bewegungstraining «agil&mobil», das nicht nur die geistige und körperliche Beweglichkeit fördert, sondern vor allem Spass macht.

Wir wünschen Ihnen auch viel Spass beim Lesen!

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

Erdbeeren und Honig aus der SAW

TEXT: NINA SCHEU; FOTOGRAFIE: DOMINIQUE MEIENBERG

Viele SAW-Siedlungen sind umgeben von Grünflächen und Wald oder grosszügigen Gartenanlagen. Sie sind nicht nur willkommene Oasen der Ruhe, sondern ein wichtiger Beitrag zum Stadtklima. Nach welchen Kriterien die Siedlungsumgebungen gepflegt werden und warum die SAW auch drei Bienenvölker beherbergt.

Nicht erst seit dem Hitzesommer im vergangenen Jahr und den Wetterkapriolen der letzten Monate ist das Thema Klimawandel auch in Zürich zum Dauerbrenner avanciert. Die Temperaturen in der Stadt sind extremer geworden. Im Sommer flirrt die Hitze über dem Asphalt und im Winter pfeift der Wind mehr Eis als Schnee von den Dächern. Bäume, die diesem Sturm etwas entgegensetzen und im Sommer Schatten spenden könnten, sucht das Auge oft vergebens. Dabei bilden sie die grüne Lunge der Stadt. Wie wichtig Grünflächen für das innerstädtische Klima sind, fand in den Strategien der Stadtplaner erst in den umweltbewussten 1980er-Jahren erstmals Erwähnung. Und erst seit 2017 sind der Schutz und die Förderung von Grün- und Freiräumen auch in der Gemeindeordnung verankert.

Umso erstaunlicher, dass bereits in der allerersten Siedlung der Stiftung Alterswohnungen grosser Wert auf eine «naturnahe» Bepflanzung gelegt wurde. Als die Siedlung Espenhof Anfang der 1950er-Jahre gebaut wurde, plante man um die Häuser grosse Rasenflächen, umrahmt von Bäumen und Blumenrabatten, durchzogen von Wegen aus unregelmässig gelegten Granitplatten. Die Wohnungen im Erdgeschoss verfügen über Gartensitzplätze, und in den oberen Stockwerken erlauben die Laubengänge den Kontakt mit der Natur und den Menschen rund ums Haus.

Nach diesem Muster wurde ein Grossteil der SAW-Siedlungen erstellt: Laubengänge, begrünte Innenhöfe, die Nähe zum Wald oder zur Limmat widerspiegeln das Bewusstsein für Ruhe und Erholung in der «gesunden Natur». Gleichzeitig wurde darauf geachtet, dass die Siedlungen verkehrstechnisch gut erschlossen wurden und in die Nähe von Einkaufsmöglichkeiten zu liegen kamen. Die neueren Siedlungen haben keine Laubengänge mehr, geblieben aber sind die Gärten und Gartensitzplätze, die von den Mieterinnen und Mietern

sehr geschätzt werden. In der SAW-Siedlung Unteraffoltern hat es sogar eine Parzelle mit Schrebergärten, in denen auch Mieterinnen und Mieter aus der Siedlung Salat und Gemüse pflanzen.



Im Garten der SAW-Siedlung Unteraffoltern wachsen auch Gemüse und Salate. (Foto aus dem SAW-Jubiläumsbuch «Leben wie ich will» von 2010)

Bio ist nicht mehr genug

Heute genügt es nicht mehr, die Höfe mit Rasen und Blumenbeeten zu beleben. Die Gärten werden viel durchmischer angelegt. Beispielhaft lässt sich das im Hinterhof der SAW-Geschäftsstelle an der Feldstrasse beobachten: Tulpen stehen da nicht mehr in Reih und Glied wie früher, sondern wild verstreut zwischen Hagebuttersträuchern, Erdbeerstauden und Herbstastern, sodass zu jeder Jahreszeit immer wieder etwas anderes blüht. So werden die Jahreszeiten auf wunder-schöne Art erleb- und geniessbar. Naturnaher Gartenbau bedeutet heute auch, dass sogenannte Neophyten, das sind eingewanderte oder bewusst importierte Pflanzen aus anderen Klimazonen, durch einheimische Gewächse ersetzt werden und dass chemische Dünger und Insektizide möglichst sparsam zum Einsatz kommen. Auch Monokulturen wie englischer Rasen widersprechen der angestrebten Artenvielfalt. Unter dem Begriff «Biodiversität» ist sie in aller Munde.

← Violett blüht der Wiesensalbei in der SAW-Siedlung Hirzenbach. Er kann in Tees als mildes Heilmittel gegen Halsweh und Husten verwendet werden.



Wilde Schönheit: Die Blumenwiese in der SAW-Siedlung Friesenberg wird erst gemäht, wenn die vielen verschiedenen Pflanzen ihre Samen verbreiten konnten.

Entsprechend wird heute in den Gärten der SAW sehr darauf geachtet, dass einheimische und robuste Pflanzen das Siedlungsbild prägen. Und wo früher ein Betonkasten mit Wasser gefüllt wurde, um einen Teich zu simulieren, weiss man heute, dass ein ökologisches Gleichgewicht nur aufrechterhalten werden kann, wenn der Teich einen Zu- und einen Abfluss hat, der das Wasser in ständiger Bewegung hält. Diesbezüglich gibt es auch in den alten SAW-Siedlungen noch Erneuerungsbedarf, der sorgfältig angegangen wird.

Wo immer möglich werden die Rasenflächen durch Blumenwiesen ersetzt, die erst dann mit einem Spezialmäher geschnitten werden, wenn die Blumen verblüht sind und ihre Samen verbreiten konnten. Heute schwirren im Sommer wieder Insekten durch die SAW-Höfe und Siedlungsgärten, was bei manchen Mieterinnen und Mietern auch Bedenken auslöst: Sie haben Angst, gestochen zu werden. Doch wer sich Bienen – und übrigens auch Wespen oder sogar Hornissen – gegenüber ruhig verhält, sie mit langsamen Bewegungen und beispielsweise einer Zeitung vorsichtig wegwedelt, wird in der Regel von den Brummtierchen in Ruhe gelassen. Sie stechen nur, wenn sie sich bedroht fühlen. Dieses Verhalten empfiehlt auch die Schädlingsbekämpfung der Stadt Zürich, die all diese Arten längst zu den Nützlingen zählt.

Biodiversität und summende Bienen

Sogar die lästigen Wespen, die im Spätsommer von allem Ess- und Trinkbaren angezogen werden, sind unentbehrlich im Kreislauf von Werden und Vergehen. Bienen sind für uns alle überlebenswichtig. Sie bestäuben Früchte und Gemüse, die wir zum Leben brauchen. Seit diesem Frühling gehören deshalb auch drei Bienenvölker zu den Bewohnerinnen und Bewohnern der Stiftung Alterswohnungen. Auf dem Dach der Siedlung Letten hat die Jungimkerin Claudia Galliker ihre Bienenstöcke aufgestellt, die den allerersten SAW-Honig produzieren werden. Wir sind gespannt, wie der Versuch verläuft. Sollte es wider Erwarten zu Beschwerden kommen, wird das Experiment überprüft und im Extremfall abgebrochen.

Samuel Ochsner von «Grün Stadt Zürich» sieht solche Versuche mit Wohlwollen – auch wenn die gezüchteten Honigbienen für den Naturschützer weit weniger interessant sind als es Fördermassnahmen für Wildbienen wären, denen es nicht nur in der Stadt an Nahrungsangeboten und Wohnflächen mangelt. Er untersucht derzeit die ökologischen Werte der Grünanlagen in der SAW und sucht mögliche Aufwertungsmassnahmen, um die SAW auf Wunsch beraten zu können, wie sie ihre Anlagen in Zukunft (noch) ökologischer gestalten und pflegen könnte. Damit die

Biodiversität in der Stadt weiter verbessert werden kann, ist aber nicht nur die Tier- und Pflanzenvielfalt entscheidend, sondern auch, wie viel Dünger oder Unkraut- und Ungeziefervertilgungsmittel zum Einsatz kommt. «Die meisten Hobby- und Balkongärtner brauchen viel zu viel Dünger und Pflanzenschutzmittel», weiss Jeannine Genovese vom Gartenteam der SAW (siehe Porträt auf Seite 8). Damit gefährden sie nicht nur die Gesundheit der Arten, sondern auch ihre eigene: Fast alle diese Mittel sind nicht nur für Bienen, Hunde, Katzen und Vögel giftig, sondern auch für Menschen.

Jäten, statt spritzen, wenn immer es geht

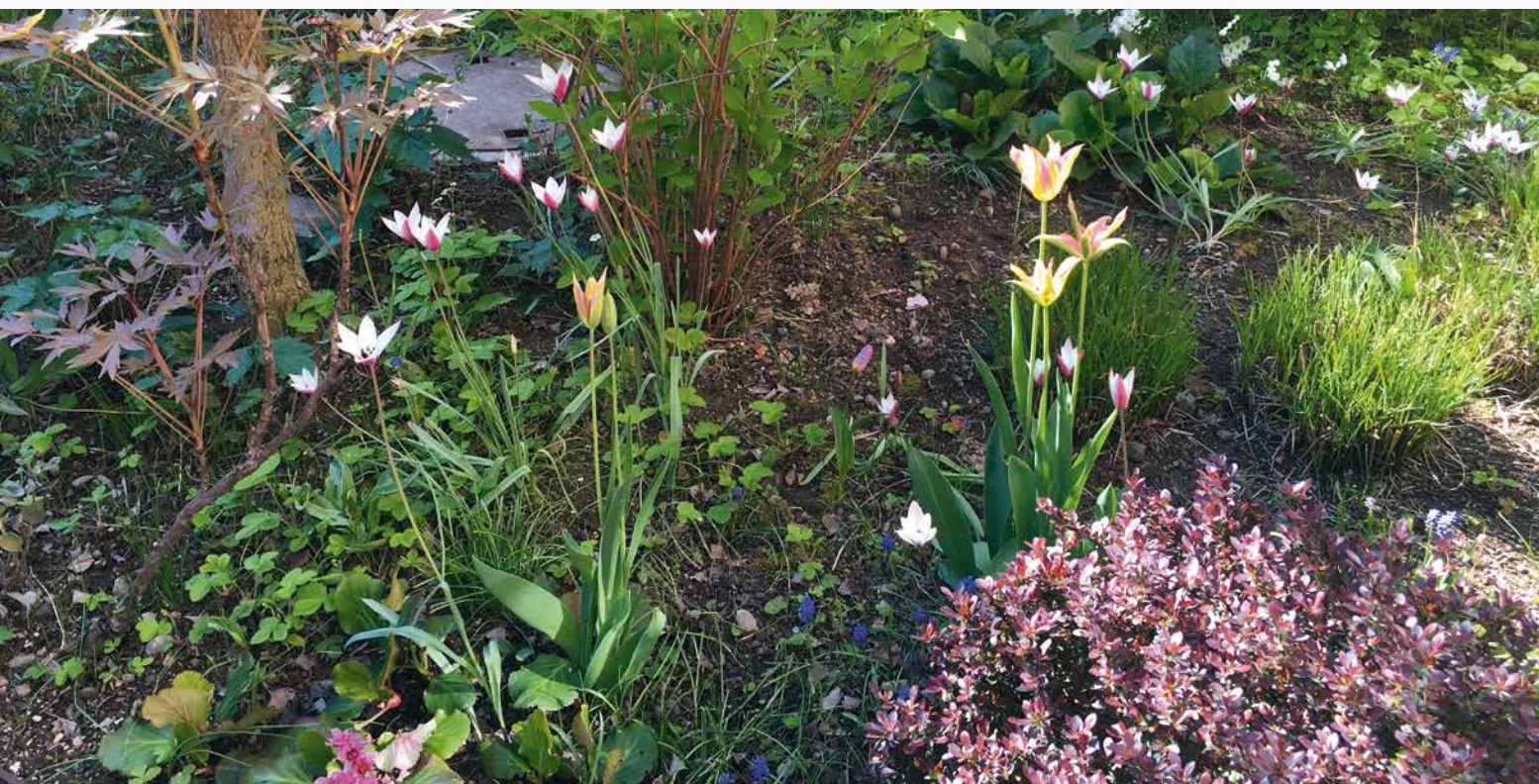
Aber auch die Profigärtner kommen nicht immer um den Einsatz der chemischen Keule herum. An unzugänglichen Stellen müssen in Ausnahmefällen Fungi-, Herbi- oder Insektizide eingesetzt werden, aber nur so selten und sparsam wie möglich. Unkraut wird hingegen wie zu Urgrossmutterns Zeiten gejätet. Auch grössere Flächen können ganz ohne Chemie mit dem Hochdruckreiniger und Wasser gesäubert werden. Allerdings bemerkt auch das SAW-Gartenteam die Folgen der Klimaveränderung. «Letztes Jahr mussten wir sogar die Weiden an der Dufourstrasse mit Spritzmitteln behandeln, weil die sonst überaus robusten Bäume aufgrund der aussergewöhnlichen Trockenheit von Schädlingen und Pilzen befallen worden waren»,



Auf dem Dach der SAW-Siedlung Letten pflegt die Imkerin Claudia Galliker drei Bienenvölker in ihren lustig farbigen Häuschen.

erzählt Jeannine Genovese: «Ohne Behandlung wären sie abgestorben.» Dass es dieses Jahr ganz anders sein wird, liess die regnerisch-kühle Frühsommerzeit erwarten. Im Regen überleben andere Larven als bei Trockenheit. Ob die Tierchen, die ihnen entschlüpfen, zur Plage werden, wird sich erst noch zeigen. «Ein Gartenjahr ist nie wie das andere», lacht Jeannine Genovese, die fast jeden Tag im Freien arbeitet, «doch gerade wegen dieser Abwechslung gefällt mir unser Beruf.» Langweilig wird es ihr und ihren Kollegen in den Gärten der SAW bestimmt nicht. Denn die Pflege des gärtnerischen Erbes in den Siedlungen fordert konstanten Verbesserungswillen. Als Belohnung winken Erdbeeren und Honig – und häufig auch ein Lächeln von zufriedenen Mieter*innen.

Erdbeerparadies: Im Garten der SAW-Siedlung Feldstrasse wachsen im Frühling Tulpen, Pfingstrosen, Krokusse und Erdbeeren fröhlich durcheinander.



«Die Gärten und die Mieter*innen liegen uns am Herzen»

AUFZEICHNUNG: NINA SCHEU
FOTOGRAFIE: DOMINIQUE MEIENBERG

Sie sorgen für die grüne Lunge der SAW: Das Gartenteam begleitet die Hauswarte bei der Pflege der Grünanlagen in den Siedlungen und geniesst dabei viel Kontakt mit den Mieterinnen und Mietern.

«Wir sind zu dritt im Gartenteam der SAW. Ausser mir, Jeannine Genovese, setzen sich Martin Krieg und Filippo Bisognano für die Bepflanzung der SAW-Siedlungen ein. Wir arbeiten alle Teilzeit, aber wir achten darauf, dass wir so oft wie möglich zu zweit vor Ort sein können und dass an allen Wochentagen eine Person für Anfragen verfügbar ist. Die Pflege der einzelnen Siedlungen liegt in den Händen der Hauswarte. Klar, dass nicht jede und jeder den gleich grünen Daumen hat. In der Mehrzahl sind die Gärten aber sehr gut im Schuss. Einige sind wirklich wunderschön, denn schon in der Gründungszeit der SAW wurde darauf geachtet, dass es viel Grün um die Siedlungen hat und dass «naturnahe Anlagen» gebaut werden. Jedenfalls wurden nur einheimische Pflanzen und Sträucher gesetzt. Heute ist man mit Begriffen wie «naturnah» genauer. Dem tragen wir nicht nur bei Neubauprojekten Rechnung, sondern auch im sparsamen Umgang mit Dünger und Pflanzenschutzmitteln. Das ist oft ein Balanceakt: Moos sieht schön aus, aber auf Gehwegen und Schwellen ist es rutschig und gefährlich. Dann muss es mit schonenden Mitteln entfernt werden.

Wir beraten und helfen bei grösseren Projekten. Es braucht uns auch, wenn eine Siedlung eine komplett neue Gartenanlage erhält, wie kürzlich beim Ersatzneubau der Siedlung Helen Keller in

Martin Krieg (47),
Jeannine Genovese
(35) und Filippo
Bisognano (51)
sorgen für die grüne
Lunge der SAW





Schwamendingen, wo wir unsere Werkstatt haben. Als dort die Baugrube ausgehoben wurde, konnten wir einige der alten Büsche und Sträucher retten und in anderen Siedlungen wieder einpflanzen. Wenn ich heute die Azaleen in Mittelleimbach sehe, wo sie ihr neues Zuhause gefunden haben, freue ich mich jedes Mal. Oft weiss man ja nicht genau, ob eine Neubepflanzung gänzlich glückt. Das Grünzeug ist manchmal etwas eigenwillig, und die Landschaftsarchitekten wollen in den Augen von uns Gärtnerinnen und Gärtnern häufig zu viel.

Der Kontakt zu den Mieter*innen motiviert uns

Ich arbeite seit gut sechs Jahren bei der SAW. Besonders schön an unserer Arbeit ist, dass wir so viel Kontakt zu Mieterinnen und Mietern haben. Sie bleiben gerne für einen «Schwatz» stehen und schauen uns bei der Arbeit zu. Vielen von ihnen liegen die Blumenwiesen, Hecken und Sträucher sehr am Herzen. Das freut uns natürlich und motiviert uns im Alltag. Manche versuchen auch, ihren Gartensitzplatz Stück um Stückchen zu vergrössern. Da müssen wir manchmal eingreifen, denn die Siedlungsumgebung ist für alle da, und oft dient sie auch als Durchgangsweg, der frei bleiben muss. Nicht alle verstehen, warum wir die Hecke vor ihrem Garten ausdünnen müssen. Da muss man sich Zeit nehmen und erklären, dass es den Pflanzen danach besser geht. Es ist doch schade, wenn man eine altgewordene Pflanze durch eine kleine Jungstaude ersetzen muss, weil man sie in den Jahren davor zu wenig geschnitten hat. Die meisten erfreuen sich an unseren üppigen Blumenwiesen, die wir möglichst lange wachsen lassen, damit sie natürlich versamen können, bevor wir sie mit einem grossen Spezialmäher schneiden. Aber es gibt immer auch Leute, die reklamieren – wenn sie unter Heuschneepfen leiden oder Angst vor den Bienen haben. Ich versuche dann zu erklären, wie wichtig die Insekten für die Bestäubung der Blüten sind. Ohne Bienen gäbe es nicht nur keine Blumen mehr, sondern auch keine Kirschen, Äpfel, Birnen und Aprikosen. Ich möchte, dass mein heute zweijähriger Sohn in einer intakten Natur aufwachsen kann. Auch deshalb ist mir unser Beruf so wichtig.»

Ein grosses Lob, das uns verpflichtet

TEXT: NINA SCHEU

Über 80 Prozent der Teilnehmenden unserer Mieterinnen- und Mieterbefragung haben angegeben, dass sie sich in ihrer SAW-Wohnung wohlfühlen und mit dem Angebot der Stiftung Alterswohnungen zufrieden sind. Warum wir trotzdem noch besser werden wollen.

Entsprechen die Gemeinschaftsräume in den SAW-Siedlungen den Bedürfnissen der Mieterinnen und Mieter? Wie oft haben sie Kontakt mit anderen Menschen? Gefallen ihnen die Grünanlagen oder interessieren sie sich für neue Sicherheitssysteme? Und wie kommen sie mit Computer und Smartphone zurecht? Mehr als 60 Fragen schickte die Stiftung Alterswohnungen ihren über 2000 Mieterinnen und Mietern im vergangenen März. Fast die Hälfte von ihnen, 49 Prozent, haben sich die Mühe gemacht und die Zeit genommen, den umfangreichen Fragebogen auszufüllen und zusätzlich mit zahlreichen Bemerkungen und Kommentaren zu versehen. Diese hohe Rücklaufquote ist ebenso aussergewöhnlich wie grossartig. Herzlichen Dank an alle, die sich beteiligt haben!

Erfreuliches Feedback

Die Ergebnisse der Umfrage sind positiv ausgefallen. Rund 90 Prozent der Befragten geben an, dass sie sich in ihrer Wohnung sicher und wohlfühlen und dass sie mit der Stiftung Alterswohnungen zufrieden sind. In den Kommentaren gab es viel Lob für die SAW und ihre Mitarbeitenden, häufig auch ganz persönliches. Für die SAW bedeutet das aber nicht, sich auf ihren Lorbeeren auszuruhen, sondern ihre Stärken zu pflegen und Schwachstellen anzugehen. Denn genauso wichtig und interessant wie positive Rückmeldungen sind die kritischen Bemerkungen. Im Themenbereich «Siedlungen» wurden die tiefsten Werte erreicht. Dies zeigt uns, wie wichtig den Mietenden die Aussen- und Gartenanlagen sind und dass wir in diesem Bereich noch Verbesserungspotenzial haben. Auch deshalb haben wir die Gartenanlagen zum Schwerpunktthema dieser Ausgabe gemacht.

Gerne zeigen wir Ihnen Siedlungen, die bereits über wunderschöne Aussenanlagen verfügen, und setzen uns zum Ziel, bei neuen Bauvorhaben den Aussenbereich noch gezielter zu gestalten und bestehende Siedlungen sukzessive aufzuwerten. Wir hoffen, Sie können dies schon bald mit eigenen Augen beobachten und unsere Gärten noch mehr geniessen.

Dank der Umfrage werden auch Nachbarschaftskonflikte zum Thema, über die sonst aus Höflichkeit geschwiegen wird. Bei einigen Bemerkungen lassen sich jedoch keine eindeutigen Schlüsse ziehen: Während es Mieterinnen und Mieter gibt, die eine Badewanne vermissen, wünschen sich andere, die eine Wanne haben, lieber eine Dusche. Während viele das Veranstaltungsprogramm und die Kontaktmöglichkeiten in der Siedlung loben, beklagen andere ihre Einsamkeit, und jemand empfindet die Gespräche unter den Nachbarinnen und Nachbarn als «ein Geschnatter wie auf dem Hühnerhof». So verschieden wie die Wahrnehmungen sind die Lösungen, die individuell gesucht werden müssen.

Ökologie beschäftigt

Auffällig viele Mieterinnen und Mieter finden es unnötig, wenn Siedlungen die ganze Nacht über in helles Licht getaucht sind. Auch dass nicht in allen Siedlungen ein Grüncontainer für organische Abfälle zur Verfügung steht, sorgt für Unzufriedenheit. Beides zeigt, dass das Umweltbewusstsein in den Siedlungen hoch ist. Mancherorts wäre eine Cafeteria oder ein Restaurant gewünscht, andernorts besteht das Bedürfnis nach Fitnessgeräten und Trainingsräumen. Die SAW wird versuchen, möglichst viele

dieser Anregungen umzusetzen. Einiges lässt sich mit geringem Aufwand verwirklichen, anderes braucht Zeit, Geld und personelle Ressourcen. Es gibt aber auch Wünsche, die nicht umgesetzt werden können, wie beispielsweise ein Standardausbau mit Geschirrspülern. Nicht nur, weil das die Baukosten und Mieten erhöhen würde, sondern auch weil es die Gesundheit fördern kann, wenn nicht jeder Handgriff durch eine Maschine ersetzt wird.

Smartphones sind schon fast Standard

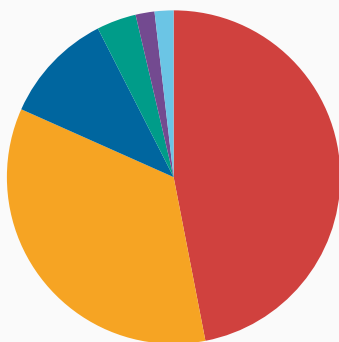
Dass Computer und Handy längst zum Leben in der SAW gehören, konnten Sie in der letzten WohnZeit lesen. Die Befragung liefert dazu Zahlen: 93 Prozent aller Mieterinnen und Mieter besitzen ein Handy, knapp die Hälfte, 47 Prozent, gar ein Smartphone,

ein Handy mit Internetzugang. Auch Computer (45 Prozent) und Tablets (22 Prozent) gehören für viele zum Alltag. Das zeigt, dass die SAW mit ihrer Digitalisierungsstrategie auf dem richtigen Weg ist: Elektronische Hilfsmittel werden die persönlichen Dienstleistungen und Kontakte nicht ersetzen, aber richtig eingesetzt, können sie eine willkommene Ergänzung und Erleichterung im Alltag sein.

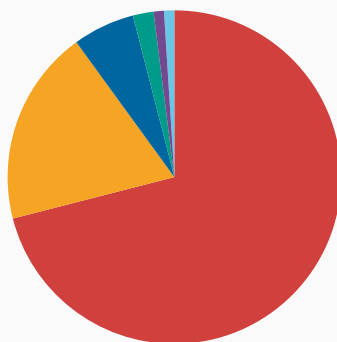
Der hohe Rücklauf zeigt: Die Mieterinnen und Mieter wollen gehört und ernst genommen werden. Die SAW versteht dies als eine Verpflichtung: Sie nimmt den Auftrag mit, nicht nur zu fragen, sondern auch zu handeln und Mietende vermehrt einzubeziehen in die Gestaltung von Aussenbereichen oder Gemeinschaftsräumen sowie in die Organisation von gemeinsamen Aktivitäten.

Weitere interessante Ergebnisse graphisch dargestellt

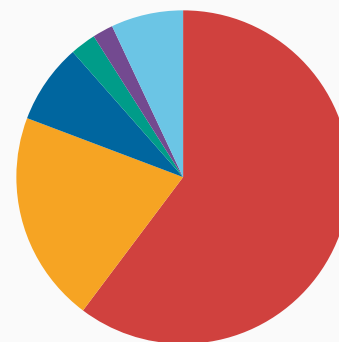
Ich bin mit meiner Wohnsituation zufrieden.



Ich fühle mich in der Siedlung sicher.



Ich bin mit den Angeboten und Dienstleistungen zufrieden.



- stimme zu ● stimme grösstenteils zu ● stimme eher zu
- stimme eher nicht zu ● stimme grösstenteils nicht zu ● stimme gar nicht zu

Soziale Kontakte

82% sind mit ihren Kontaktmöglichkeiten zufrieden

54% pflegen täglich Kontakt mit anderen Menschen

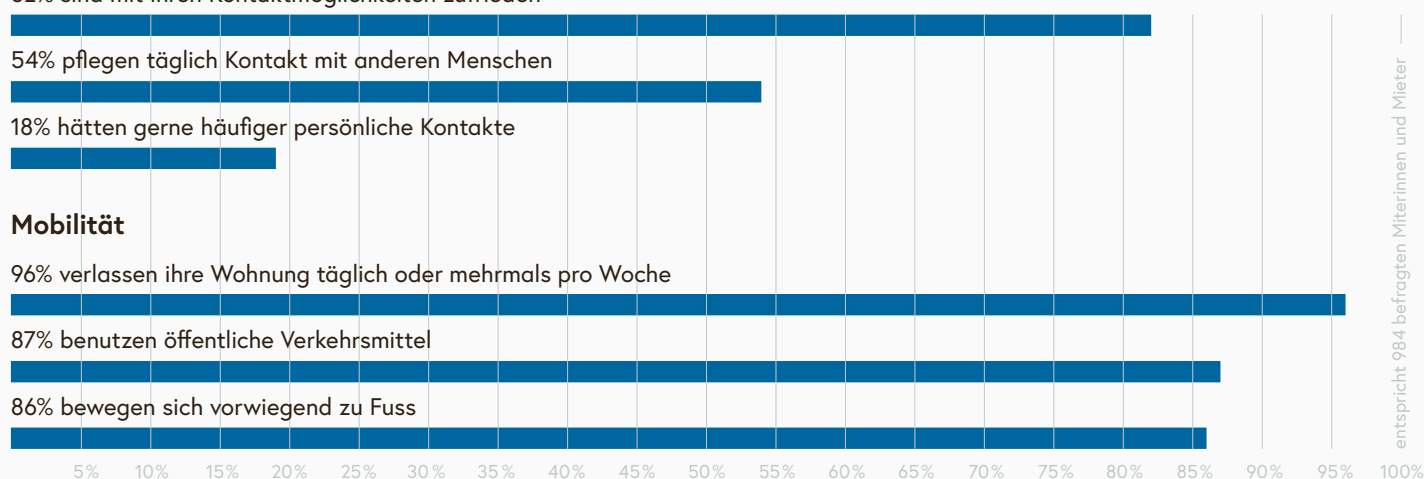
18% hätten gerne häufiger persönliche Kontakte

Mobilität

96% verlassen ihre Wohnung täglich oder mehrmals pro Woche

87% benutzen öffentliche Verkehrsmittel

86% bewegen sich vorwiegend zu Fuss



entspricht 984 befragten Mieterinnen und Mieter

Beratungstelefon für heisse Tage

Die Stadt Zürich hat von Juni bis September ein Hitze-Telefon für ältere Menschen eingerichtet. Hier finden Sie Beratung und Information. Wenn nötig, werden Sie durch kostenlose Hausbesuche unterstützt.

Spüren Sie es auch? Mit zunehmendem Alter reagieren wir Menschen empfindlicher auf hohe Temperaturen. Der Körper hat Mühe, mit der sommerlichen Hitze klarzukommen. Gleichzeitig heizen sich die Städte stärker auf als früher, weil weniger Grünflächen für Ausgleich sorgen. Heisse Sommer und gefährliche Hitzewellen sind die Folge.

Im Pensionsalter haben wir eine schlechtere Wärme-wahrnehmung als jüngere Menschen. Ausserdem empfinden wir weniger Durst. Umso wichtiger ist es, an Hitzetagen genügend zu trinken. Ein bis eineinhalb Liter pro Tag gelten als Mindestmass, wenn ärztlich nichts anderes verordnet wurde. Halten Sie Ihre Wohnung kühl, indem Sie tagsüber Fenster und Läden oder Vorhänge schliessen, und lüften Sie nachts, wenn die Aussentemperatur tiefer liegt als jene in Ihrer Wohnung. Helle, leichte Kleidung und leichte Kost (Melonen, Salate, kühle Suppen etc.) sind weitere Tipps für heisse Tage.

Als Mieterin oder Mieter einer SAW-Siedlung finden Sie in der Siedlungssprechstunde Beratung und Hilfe. Wenn Sie alleine sind und Unterstützung brauchen: Wählen Sie die Nummer des Hitze-Telefons der Stadt Zürich: 044 412 00 60. Unter dieser Nummer ist wochentags von 9 bis 12 und 14 bis 17 Uhr sowie am Wochenende von 9.30 bis 16.30 Uhr ein Unterstützungsteam erreichbar. Das Angebot steht auch Angehörigen und Nachbarn von älteren Menschen zur Verfügung.

Gesundheitstipps für ältere Menschen

Hitze kann mit zunehmendem Alter eine gesundheitliche Belastung sein, da der Körper weniger anpassungsfähig ist.

Tipp 1 Siedlungssprechstunde und Hitze-Telefon

Haben Sie allgemeine oder gesundheitliche Fragen zum Thema Hitze? Benötigen Sie Unterstützung? Besuchen Sie die Siedlungssprechstunde der SAW. Ausserdem bietet das städtische Hitze-Telefon Information und Beratung sowie kostenlose Hausbesuche während einer Hitzewelle an.

Telefon 044 412 00 60

Montag bis Freitag, 9–12 und 14–17 Uhr

Samstag und Sonntag, 9.30–16.30 Uhr

Tipp 2 Regelmässig trinken und leicht essen

- Denken Sie daran, auch ohne Durstgefühl ausreichend zu trinken (ca. 1 bis 1,5 Liter pro Tag, wenn ärztlich nicht anders verordnet). Ideal sind Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder ungesüsster Tee.
- Vermeiden Sie Alkohol und Süssgetränke.
- Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit Salz (zum Beispiel kalte Bouillon trinken).
- Essen Sie kleine, leichte Mahlzeiten wie Salat, Gemüse oder Früchte.

Tipp 3 Körper kühlen und erfrischen

- Nehmen Sie eine kühle Dusche oder gönnen Sie sich kalte Fuss- und Handbäder.
- Legen Sie kalte, feuchte Tücher auf Stirn und Nacken.
- Tragen Sie leichte, luftige Kleidung.

Tipp 4 Räume kühlen

- Schliessen Sie tagsüber die Fenster und Rollläden oder Vorhänge. Halten Sie so die Sonne fern.
- Lüften Sie nachts und achten Sie darauf, Durchzug zu vermeiden.

Weitere Informationen finden Sie auf:

www.stadt-zuerich.ch/hitze

Zukunftsweisendes SAW-Modell

TEXT: NINA SCHEU; ILLUSTRATION: STADT ZÜRICH

«Wie möchten Sie leben, wenn Sie alt sind?», fragt die Stadt Zürich ihre Bevölkerung in diesem Jahr. Bereits jetzt ist klar: **Selbständig und günstig wohnen** steht bei vielen ganz oben auf der Liste.



Überraschend ist es nicht: Selbständig in der eigenen Wohnung und im angestammten Quartier alt werden zu können, ist der Wunsch vieler Menschen in Zürich. Gleichzeitig ist günstiger Wohnraum in der Stadt knapp und selten in altersgerechtem Ausbaustandard. Glück hat, wer in einer SAW-Wohnung alt werden kann. Das wird deutlich, wenn man sich durch die Anregungen und Wünsche auf der Onlineplattform mein-zuerich-im-Alter.ch klickt. Allein 486 Inputs wurden hier zum Thema «Wohnen» hinterlassen, und einiges davon liest sich wie eine Beschreibung des Angebots der Stiftung Alterswohnungen.

176 Antworten befassen sich mit Fragen zur Mobilität, und 120 drehen sich um finanzielle Fragen. Je 105 Inputs gab es zu den Themen «Übersichtliches Angebot» und «Leben im Quartier», etwas weniger Personen, 82 respektive 76, äusserten sich zu «Miteinander und füreinander» und «Was heisst schon alt?».

Auch wenn die Onlinebefragung abgeschlossen ist und derzeit ausgewertet wird: Schauen Sie auf der Website vorbei und lesen Sie, was an Wünschen und Ideen hinterlassen wurde. Sie finden garantiert eine interessante Lektüre!

Haben Sie sich ebenfalls am Mitwirkungsprozess beteiligt? Am 15. Juli konnten Interessierte im Gemeinschaftsraum der SAW-Siedlung Schaffhauserstrasse einen Nachmittag lang ihre Ansichten in die bereitstehenden Computer eingeben und erhielten Unterstützung bei Fragen zur Funktion der Plattform. Gleichzeitig ergaben sich spannende Diskussionen und eine der Besucherinnen brachte sogar Guetsli für alle mit. Herzlichen Dank!

Die Onlineplattform ist Teil des gross angelegten Mitwirkungsverfahrens zur Überarbeitung der Altersstrategie der Stadt Zürich. Stadtrat Andreas Hauri, der kraft seines Amtes als Vorsteher des Gesundheits- und Umweltdepartements der Stadt Zürich auch Stiftungsratspräsident der SAW ist, will möglichst viele Meinungen aus der Bevölkerung einfließen lassen. In den kommenden Wochen werden die weit über tausend eingetroffenen Antworten und Anregungen ausgewertet und dann in einer zweiten grossen Mitwirkungsveranstaltung mit rund 100 bis 150 Expert*innen und persönlich Betroffenen diskutiert und gewichtet. Im kommenden Frühling soll die neue Altersstrategie dann vorgestellt werden. Bis dahin können alle Informationen auf der ständig aktualisierten Webseite www.stadt-zuerich.ch/altersstrategie nachgelesen werden.



Neuorganisation im SAW-Sozialdienst

Nach 17,5 Jahren Engagement für die SAW ist Lilo Farrér (Bild links) Ende Juni in Pension gegangen. Wir danken ihr herzlich für ihr grosses Engagement und wünschen ihr für die Zukunft nur das Beste. Die diplomierte Pflegefachfrau Psychiatrie, Cornelia Arnold (59, Bild Mitte), die Lilo Farrér bereits seit Längerem unterstützt hat, teilt sich Arbeit und

Aufgaben neu mit Martina Hofer (42, Bild rechts). Die diplomierte Sozialarbeiterin mit zahlreichen Zusatzausbildungen in klinischer Psychologie, Ethnologie, Kommunikation und Sozialdiakonie arbeitete unter anderem zusammen mit Altersheimen, bei einer Fachstelle für Gleichstellung und bei einer Fachstelle für Alkoholprobleme. Der SAW-Sozialdienst

hilft unkompliziert und unentgeltlich, wenn der Alltag in den eigenen vier Wänden beschwerlich wird. Wir unterstützen Sie gerne und vermitteln den Kontakt zu geeigneten Stellen. Der SAW-Sozialdienst untersteht der Schweigepflicht.

Sie erreichen uns per E-Mail saw-sozialdienst@zuerich.ch oder Telefon Nr.: 044 415 73 78.

Sommerkonzert in der Siedlung Irchel

Seit vielen Jahren spielt Jürg Howald Bassklarinette in der Stadtharmonie Zürich Oerlikon-Seebach. Zu diesem Jubiläum – und nachträglich zu seinem 75. Geburtstag – schenkte ihm die Blasmusik ein eigenes Konzert an seinem Wohnort, der SAW-Siedlung Irchel. Die Mitglieder der Bewohner*innengemeinschaft IG Irchel organisierten ausserdem einen grosszügigen Apéro. Nach einem veritablen Wetterkrimi konnten die zahlreichen Besucherinnen und Besucher am 1. Juli das Konzert aber doch bei schönstem Sommerwetter geniessen. Wir danken Jürg Howald, der IG Irchel sowie den Musikerinnen und Musikern für den wunderschönen Abend!

Dank an Orpheum-Stiftung und Circus Knie

Sowohl der Circus Knie als auch die Orpheum-Stiftung für musikalische Talente beschenkten die Mieterinnen und Mieter der SAW mit Billetts. Beide Aktionen waren sehr gut besucht und die Rückmeldungen begeistert. Wir danken!

Aufrichte in Schwamendingen

Ende Mai feierte die 2. Bauetappe der SAW-Siedlung Helen Keller Aufrichte. Nun beginnt der Innenausbau. Die beiden Häuser werden voraussichtlich im Frühsommer 2020 fertig werden und im Sommer bezugsbereit sein.



Buch-Tipp: 90plus

Die Dokumentarfilmerin und Autorin Marianne Pletscher hat zusammen mit dem Fotografen Marc Bachmann zehn über 90-Jährige porträtiert, die zeigen, dass das Leben im Alter noch viel Positives bereithält, wenn man das Glas lieber als halb voll betrachtet statt als halb leer.

Weitere Infos und Bestellmöglichkeiten unter: www.limmatverlag.ch

AGENDA

SEPTEMBER 2019

5. September 2019, 14 Uhr

Einblicke in die Spitex Zürich SAW

Andreas Dreier, Leiter Spitex SAW, beantwortet Ihre Fragen zur Sicherheit und zum Dienstleistungsangebot der SAW.

Siedlung Krone Altstetten
Feldblumenstrasse 9, 8048 Zürich

19. September 2019, 14 Uhr

Diabetes im Alter

Nadja Baumann erklärt uns die Krankheit und ihre Prävention. Sie beantwortet Ihre Fragen.

Siedlung Schaffhauserplatz
Hofwiesenstrasse 11, 8057 Zürich

OKTOBER 2019

3. Oktober 2019, 14 Uhr

Wenn der Appetit fehlt

Tipps für den Alltag von Claudine Winistörfer, dipl. ernährungs-psychologische Beraterin (IKP).

Siedlung Irchel
Möhrlistrasse 110, 8006 Zürich

 **Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich SAW**

OKTOBER 2019

17. Oktober 2019, 14 Uhr

Everdance®

Geniessen Sie Grundschriffe aus dem Paartanz, ohne auf einen Tanzpartner angewiesen zu sein.

Siedlung Dufourstrasse
Baurstrasse 11, 8008 Zürich

31. Oktober 2019, 14 Uhr

«agil&mobil» Schnuppertraining

Steigern Sie Ihr Wohlbefinden, trainieren Sie Ihr Gedächtnis und bleiben Sie beweglich.

Siedlung Schaffhauserplatz
Hofwiesenstrasse 11, 8057 Zürich

NOVEMBER 2019

14. November 2019, 14 Uhr

Fussverkehr Schweiz

Selbständig und sicher zu Fuss in der Stadt. Mit Dominik Bucheli, Projektleiter Fussverkehr Schweiz

Siedlung Hirzenbach
Hirzenbachstrasse 85, 8057 Zürich

NOVEMBER 2019

28. November 2019, 14 Uhr

Wer rastet, der rostet

Die Neuropsychologin Barbara Ritter zeigt, welche Hirnfunktionen wie trainiert werden können.

Siedlung Schaffhauserplatz
Hofwiesenstrasse 11, 8057 Zürich

DEZEMBER 2019

12. Dezember 2019, 14 Uhr

Feuer und Flamme

Das Feuer ist die Mutter aller Kulturtechniken. Vortrag von Gabriella Rabner, Umweltingenieurin.

Siedlung Irchel
Möhrlistrasse 110, 8006 Zürich

Details zu den Veranstaltungen auf wohnenab60.ch → **Aktuelles** → **Veranstaltungskalender** Gerne können Sie telefonisch einen gedruckten Veranstaltungskalender bestellen: **044 415 73 33**

KOSTENLOS UND OHNE VORANMELDUNG!

Schnupperkurs «agil&mobil»-Training

Geistig rege und körperlich fit wollen wir alle sein. In speziell für die SAW entwickelten Kursen wird Ihnen auf unterhaltsame Weise vermittelt, wie Sie Ihre Selbständigkeit erhalten und das psychische Wohlbefinden verbessern können.

Kombinierte Gedächtnis- und Bewegungsübungen regen die geistige Beweglichkeit an und trainieren Gleichgewicht, Reaktions- und Koordinationsfähigkeit. Kommen Sie vorbei!

31. Oktober, 14.00 bis 15.15 Uhr

Siedlung Schaffhauserplatz, Hofwiesenstrasse 11, 8057 Zürich
Tram 7, 11, 14 oder 15, Bus Nr. 33 bis Haltestelle Schaffhauserplatz

