



Stiftung Alterswohnungen  
der Stadt Zürich SAW

# Wohn Zeit

NR. 3/2019

MAGAZIN DER STIFTUNG  
ALTERSWOHNUNGEN  
DER STADT ZÜRICH SAW

SCHWERPUNKT STURZPROPHYLAXE

## Lieber vorsorgen als stolpern

PORTRÄT

Ruth Aeschbacher  
bleibt agil und mobil

GENERATIONENPROJEKT

Jung und Alt erforschen  
Computerspiele



# Gönnen Sie sich Gesundheit

Liebe Leserinnen und Leser

Gesund und selbständig in der eigenen Wohnung bleiben zu können, wenn möglich bis zum Lebensende: Das steht zuoberst auf der Wunschliste der älteren Bevölkerung in Zürich, wie aus einer grossen Befragung hervorgeht, die im Rahmen der Erarbeitung einer neuen städtischen Altersstrategie durchgeführt wurde. Schon seit 1950 setzt sich die SAW dafür ein, dass dieser Wunsch für viele Menschen in der Stadt in Erfüllung geht; nicht nur durch den Bau von günstigem Wohnraum. Mit ihren Dienstleistungen und Veranstaltungen trägt die SAW zu einer guten sozialen Vernetzung bei und sorgt dafür, dass Anregungen zur Gesundheitsförderung und nötigenfalls Unterstützungsangebote vor Ort erhältlich sind.

Schicksalsschläge und Krankheiten kann die Stiftung nicht verhindern, neue Erkenntnisse vermitteln aber schon. Manchmal braucht es erstaunlich wenig. Eine halbe Stunde aktive Bewegung am Tag hebt das Wohlbefinden bereits nachweislich. Ruth Aeschbacher aus Seebach, die Sie [auf Seite 8](#) näher kennenlernen, unternimmt allerdings noch einiges mehr.



**Nina Scheu** Verantwortliche  
Kommunikation SAW

Den Schwerpunkt dieser Ausgabe widmen wir der Gesundheit und ganz besonders der Vorbeugung von Stürzen ([Seite 4 bis 7](#)). Denn sie gehören zu den häufigsten Ursachen für Verletzungen im Alter. Als Vorbeugung empfehlen wir Ihnen einige Übungen, die Kraft und Gleichgewicht stärken.

Um die Beweglichkeit des Gehirns geht es im Beitrag [auf Seite 10](#). Im Projekt «Gaming4All» tauchen Mieterinnen und Mieter der SAW zusammen mit Schulkindern in die Welt der Computerspiele ein. Das braucht viel geistige Beweglichkeit. Auch das ist eine Form von Fitness, die jung hält.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und schöne Festtage

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

# Lieber vorsorgen als stolpern

TEXT: NINA SCHEU; FOTOGRAFIE: DOMINIQUE MEIENBERG

Wir können nichts dagegen tun, dass wir jeden Tag älter werden. Aber *wie* wir älter werden, beeinflussen wir Tag für Tag mit unserem Verhalten. Um gesund zu bleiben, genügt manchmal bereits ein kleiner Aufwand, der viel verbessern kann. Das fängt schon bei der Wohnungseinrichtung an. Ein paar Tipps.

«Getting old is not for sissies.»: Alt zu werden, sei nichts für Feiglinge, sagte einst die grosse Hollywood-Schauspielerin Bette Davis (1908–1989). Dabei ist es doch schön, älter und erfahrener zu werden. Wenn nur die Gesundheit uns da nicht manchmal einen Streich spielen würde. Verhindern kann man Schicksalsschläge und viele Krankheiten nicht. Aber seiner Gesundheit Sorge zu tragen, kann das Älterwerden entscheidend erleichtern. Dass es für unsere Gesundheit zum Beispiel wichtig ist, auf eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung zu achten, wissen wir alle. Dass der alte Wohnzimmerteppich oder die neue Stehlampe unsere Gesundheit gefährden können, wird uns aber meist erst dann bewusst, wenn wir über ein schlecht verlegtes Kabel stolpern oder wenn der Teppich unter unseren Füßen ins Rutschen kommt. Ein kurzer Moment der Unachtsamkeit genügt, und schon wird aus einem Stolpern ein folgenschwerer Sturz.

### Stolpern gehört zum Alltag

Eine der häufigsten Ursachen für gesundheitliche Probleme im Alter und für den Gang zum Arzt oder gar ins Spital sind Stürze. Jedes Jahr fallen in der Schweiz rund 280 000 Personen so fatal, dass sie sich dabei verletzen, fast 1700 Menschen sterben jährlich an den Folgen eines Sturzes. Stolpern gehört zwar zum Alltag von Jung und Alt, aber bei Seniorinnen und Senioren sind die Folgen meist schwerwiegend. Die Knochen sind brüchiger als in jungen Jahren, und auch die Reaktionszeit dauert etwas länger als früher: Man fällt eher und dazu häufig ungeschickter.

Es ist schneller passiert, als man denkt. Ein Fehltritt im Treppenhaus, ein kurzer Schwindelanfall, weil man zu rasch aufgestanden ist, etwas liegt im Weg – manchmal weiss man im Nachhinein gar nicht mehr, woran es gelegen hat. Häufig spielt schlechtes Licht eine wichtige Rolle. Nur wenn es hell genug ist, erkennt man allfällige Stolperfallen – einen liegen gebliebenen Pantoffel, die heruntergefallene Post. Doch gerade Lampen können auch Hindernisse sein: vor allem, wenn sie über ein Kabel mit Strom versorgt werden, das nicht

sauber an der Wand entlang verlegt ist. Wenn nötig, bitten Sie den Hauswart, Ihnen beim fachgerechten Befestigen von Kabeln zu helfen, auch bei Haushaltgeräten sowie bei Computer und Telefon. Bei der SAW sind solche kleinen, unkomplizierten Hilfeleistungen im Mietpreis inbegriffen.

### Sicher auf Schritt und Tritt

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Spitex Zürich SAW sind geschult und können Ihnen beim Analysieren Ihrer Wohnungseinrichtung behilflich sein. Sie haben ein sicheres Auge für Stolperfallen im Alltag und geben ihr Wissen gerne weiter. Im Bewusstsein, dass auch in der SAW die häufigsten Unfälle von Mieterinnen und Mietern mit Stürzen in Zusammenhang stehen, veranstaltet die SAW im kommenden Jahr mehrere Siedlungssprechstunden speziell zum Thema Sturzprophylaxe ([siehe Seite 7](#)). Nutzen Sie die Gelegenheit und lassen Sie sich bei einer Tasse Kaffee beraten.

Auch die SAW-Soziokultur widmet dem wichtigen Thema besondere Aufmerksamkeit und bietet ab Mitte Februar Kurse zur Minimierung des Sturzrisikos an. Dabei geht es vor allem um den Erhalt und die Stärkung von Muskelkraft, Gleichgewicht und Koordination. Einfache Übungen im Alltag können schon viel bewirken. Zum Beispiel: Gewöhnen Sie sich an, beim Zähneputzen zeitweise auf einem Bein zu stehen. Morgens auf dem linken, abends auf dem rechten Bein. Das fördert das Gleichgewicht. Ein paar weitere Übungen haben wir Ihnen auf [Seite 6](#) zusammengestellt.

### Spezialsprechstunde Sturzprophylaxe

10. Februar 2020, 13.30–14.30 Uhr  
SAW-Siedlung Felsenrain

3. März 2020, 10.30–11.30 Uhr  
SAW-Siedlung Irchel

16. März 2020, 10.30–11.30 Uhr  
SAW-Siedlung Espenhof

Es ist keine Anmeldung nötig, kommen Sie einfach vorbei! Selbstverständlich auch, wenn Sie in einer anderen SAW-Siedlung wohnen.

**Tipp 1 Becken heben**

Auf den Rücken legen und Knie anwinkeln. Dann das Becken anheben und anschliessend wieder sinken lassen. 5 bis 10 Mal wiederholen.



**Tipp 2 Kniebeugen**

Sicherheitshalber den Stuhl hinter sich stellen und sich mit flacher Hand auf einer sicheren Fläche abstützen. Nun langsam so weit wie möglich in die Knie gehen und wieder aufrichten. 5 bis 10 Mal wiederholen.



**Tipp 3 Fuss strecken und heranziehen**

Ein Bein ausstrecken und die Zehen langsam zu sich heranziehen und wieder ausstrecken. Anschliessend das Bein wechseln. Jeweils 5 bis 10 Mal wiederholen.

**Tipp 4 Rückenmuskulatur stärken**

Mit geradem Rücken leicht nach vorne lehnen und die ausgestreckten Arme dabei 5 bis 10 Mal aneinander vorbei hoch und runter bewegen.



**Tipp 5 Rumpfbeugen**

Auf den Rücken legen und Knie anwinkeln. Den Kopf und die Schultern leicht anheben und dabei die Hände über die Oberschenkel Richtung Knie gleiten lassen. Der untere Rücken bleibt dabei flach auf der Unterlage liegen. 5 bis 10 Mal wiederholen.

**Tipp 6 Bein heben und halten**

Sich hüftbreit neben den Tisch stellen und mit der linken, flachen Hand auf dem Tisch abstützen. Auf das linke Bein stehen, das rechte Knie nach oben heben und Position 5 bis 10 Sekunden halten. Dann Seite wechseln. 5 bis 10 Mal wiederholen.

## Die Angebote der SAW

Drei Fragen an Angela Dönni, Fachverantwortliche Pflege bei der Spitex Zürich SAW.

### Sturzprophylaxe ist das Jahresthema der Spitex Zürich SAW. Was hat das zur Folge?

Wir erhöhen den Wissensstand in der SAW und bieten mehrere Weiterbildungen für das Personal an. Unsere Fachkräfte lernen, wie Sturzrisiken in der Wohnungseinrichtung erkannt und verhindert werden können. Sie werden aufmerksamer bei Hinweisen auf die körperliche Verfassung ihrer Kunden, beispielsweise auf Seh- oder Gehörschwächen, die ebenfalls die Sturzgefahr erhöhen. Und sie erhalten das Werkzeug zur Schulung von Gleichgewicht und Beweglichkeit. Mit diesem Wissen veranstalten wir Spezialsprechstunden und Kurse für unsere Mieterinnen und Mieter.

### Was soll man sich unter den Spezialsprechstunden vorstellen?

Eine ungezwungene Runde, in der die Mieterinnen und Mieter bei Kaffee und Kuchen Fragen stellen können. Ausserdem geben wir ihnen Tipps, wie sie die Sturzgefahr in ihrem Alltag mindern. Auf Wunsch vereinbaren wir auch Termine für einen Wohnungsbesuch oder eine persönliche Abklärung.

### Was ist der Inhalt der Sturzpräventionskurse?

Da werden einerseits theoretische Grundlagen zur Vorbeugung von Stürzen vermittelt, andererseits lernen die Teilnehmenden praktische Übungen, die sich ohne Aufwand in den Alltag einfügen lassen und mit denen sie Beweglichkeit, Muskelstärke, Gleichgewicht und Koordination erhalten und verbessern können.

## Kursangebot

Schnupperkurs Sturzprävention

16. Januar 2020, 14 Uhr, Siedlung Schaffhauserplatz

## Folgekurse

Ab 17. Februar 2020, 14 Uhr, Siedlung Schaffhauserplatz

Ab 19. Februar 2020, 14 Uhr, Siedlung Krone Altstetten

Ein Kurs umfasst acht Lektionen in zwei Monaten und steckt voller Tipps und Übungen für ein besseres Gleichgewicht und eine grössere Gangsicherheit, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Für Mieterinnen und Mieter der SAW sind die Kurskosten reduziert auf 80 Franken inklusive individueller Sturzabklärung. Externe bezahlen 160 Franken.  
[www.wohnenab60.ch/sturzpraevention](http://www.wohnenab60.ch/sturzpraevention)

Ebenfalls empfehlenswert sind die kostenlosen Vortragsreihen zu gesundheitsrelevanten Themen wie Ernährung, Diabetesprävention, Zahnpflege oder Rheumabehandlung. Besonders wertvoll sind die fortlaufenden «agil&mobil»-Kurse der SAW, in denen die Teilnehmenden alternierend das Gedächtnis und die Beweglichkeit trainieren. Auch da haben Mieterinnen und Mieter der SAW Rabatt.

[www.wohnenab60.ch/veranstaltungen](http://www.wohnenab60.ch/veranstaltungen)

[www.wohnenab60.ch/agilundmobil](http://www.wohnenab60.ch/agilundmobil)

Starke Arme und Schultern braucht es zum Abfedern von Stürzen (Eindrücke aus dem Bewegungskurs «agil&mobil» in der Siedlung Seebach).



# «Es gibt keinen Tag, an dem ich nicht rausgehe»

AUFZEICHNUNG: NINA SCHEU

FOTOGRAFIE: DOMINIQUE MEIENBERG

Schon als sie noch auf der Warteliste für eine Wohnung in der Siedlung Seebach stand, besuchte Ruth Aeschbacher das Gedächtnistraining im SAW-Gemeinschaftsraum an der Glattalstrasse. Seit sie dort wohnt, gehört auch das Bewegungstraining zu ihrem wöchentlichen Alltag. Die Lektionen machen ihr Spass.

«Seit 1960 wohne ich in Seebach und seit Mai 2016 in der SAW-Siedlung bei der Tram-Endstation. Die Wohnung ist wunderschön und ich fühle mich seit dem ersten Tag hier pudelwohl. Die Aussicht gefällt mir ebenso wie die zentrale Lage: Ich bin im Nu mit Tram und Bus in der Innenstadt, es hat viele Einkaufsmöglichkeiten und trotzdem auch schöne Spazierwege ganz in der Nähe. Es gibt keinen Tag, an dem ich nicht rausgehe – ich bin für meine 82 Lebensjahre auch noch gut zu Fuss. Die alte Vierzimmerwohnung, in der mein Mann und ich über 40 Jahre lang gelebt und unsere beiden Söhne grossgezogen haben, habe ich keine Sekunde vermisst. Schon vor zehn Jahren, kurz nach dem Tod meines Mannes, habe ich mich für eine SAW-Wohnung angemeldet, aber dann zwei Angebote ausgeschlagen: Ich war einfach noch nicht bereit. Diese Wohnung wurde genau im richtigen Moment für mich frei, und ich habe ohne Zögern zugesagt. Die Siedlung kannte ich bereits, weil ich seit ein paar Jahren schon das Gedächtnistraining hier im Gemeinschaftsraum besuche. Seit einiger Zeit gehe ich jetzt auch ins Bewegungstraining, das gehört im «agil&mobil»-Kurs der SAW ja zusammen.

Der Mittwoch ist bei mir von 13:30 Uhr bis 14:45 Uhr fix reserviert: In der einen Woche trainieren wir unser Gedächtnis im «agil»-Teil und in der Woche darauf, im «mobil»-Teil, die Beweglichkeit. Beides macht wirklich Spass, die Trainer sind sehr sympathisch und erfinderisch. Wir erfahren immer wieder Neues. Im Bewegungstraining kann man selbst entscheiden, was man sich alles zutraut. Wir versuchen beispielsweise, so oft wie möglich vom Stuhl aufzustehen und uns wieder hinzusetzen, ohne die Arme zu Hilfe zu nehmen. Dabei haben alle ihr eigenes Tempo. Es ist ja kein Wettbewerb, und in unserem Alter muss sich niemand mehr beweisen. Aber es tut gut zu merken, dass man sich besser fühlt und gesünder bleibt, wenn man aktiv ist. Es kann ja so schnell passieren, dass man sich den Fuss «vertrampelt» und stolpert oder sogar hinfällt. Seit einiger Zeit nehme ich deshalb auf längere Spaziergänge und Wanderungen meine Laufstöcke mit, so fühle ich mich sicherer. Den Umgang mit den langen Modellen habe ich mir auch in einem Kurs zeigen lassen. Mir ist es wichtig, dass ich sie korrekt benutze, denn so verhelpen sie mir nicht nur zu mehr Standsicherheit, sondern stärken auch die Beweglichkeit im Oberkörper.

## Die Spitex musste ich noch nie aufbieten

Auch sonst achte ich darauf, dass ich mich genug bewege. Ich verzichte ab und zu auf den Lift und steige die sechs Stockwerke zu meiner Wohnung im Treppenhaus hoch. Trotzdem begegne ich den anderen Mieterinnen und Mietern im Haus erstaunlich selten. Gut, gibt es die Anlässe im Gemeinschaftsraum, den Spielenachmittag oder eben das «agil&mobil»-Training. Da sieht man sich regelmässig, und es ist auch für die Neuzugezogenen im Haus eine Möglichkeit, die Nachbarinnen und Nachbarn kennenzulernen.

Das Dienstleistungsangebot der SAW brauche ich – noch – nicht. Ich koche und wasche selber, und die Spitex musste ich auch noch nie anrufen. Trotzdem habe ich in der Siedlungssprechstunde auch schon meinen Blutdruck und den Blutzucker kontrollieren lassen. Es tut ja auch gut zu wissen, dass alles in Ordnung ist.»



«Ich verzichte ab und zu auf den Lift  
und gehe die sechs Stockwerke zu meiner  
Wohnung im Treppenhaus zu Fuss.»

Ruth Aeschbacher (82), Siedlung Seebach



# Gaming heisst nicht einfach spielen

TEXT UND FOTOGRAFIE: NINA SCHEU

**Ein Besuch im Klassenzimmer: Zusammen mit den Fünft- und Sechstklässler\*innen des Schulhauses Grünau testen Mieterinnen und Mieter aus der SAW im Projekt «Gaming4All» Computer-Lernspiele für ältere Menschen. Das Generationenprojekt ist für alle Beteiligten eine spannende Herausforderung.**

Im Singsaal des Schulhauses Grünau wird für einmal nicht gesungen, sondern gespielt: Mit Smartphone, Tablet und Virtual-Reality-Brille. Jeden Donnerstagnachmittag erfahren die Fünft- und Sechstklässler\*innen der Zürcher Primarschule, dass Computerspiele weit mehr sein können als ein mitunter zweifelhafter Zeitvertreib. Mit dabei sind Mieterinnen und Mieter der Stiftung Alterswohnungen. Denn das von «Generation65plus» und der SAW initiierte und in Kooperation mit der Primarschule Grünau durchgeführte Projekt «Gaming4All» soll im Zusammenspiel der Generationen den nachhaltigen Nutzen von Computerspielen für Jung und Alt aufzeigen. Die Teilnehmenden erfahren zudem mehr über neue Berufsbilder, die durch die Digitalisierung entstehen.

Die «Gaming-Stunden» sind für die Primarschüler\*innen nicht nur Spass: Es wird viel gelernt, von allen Teilnehmenden, und das Programm ist herausfordernd. Allerdings spielen nur die Erwachsenen: im vorgelagerten «Gaming-Café» von 12 bis 13 Uhr in der SAW-Siedlung Grünau – vor den Unterrichtslektionen mit den rund 40 Schüler\*innen. Das Projekt läuft während des ganzen Schuljahres 2019/20 – bis im kommenden August. Das Ziel ist ein gemeinsam entwickeltes und durch die Schülerinnen und Schüler programmiertes Computerspiel, das auf die besonderen Bedürfnisse der älteren Generation Rücksicht nehmen soll. Im Austausch mit den älteren Kursteilnehmer\*innen aus der SAW wird den Kindern klargemacht, was es bedeutet, wenn das Auge Kontraste nicht mehr deutlich sehen oder das Ohr die Hinweistöne nicht mehr wahrnehmen kann. Sie lernen auch, welche verschiedenen Anwendungsgebiete es für Computerspiele gibt, nach welchen psychologischen Mustern ein Spielcharakter erstellt werden kann und wie man eine Spielfigur am Computer gestaltet.

## Spielerischer Umgang mit digitalen Werkzeugen

Die teilnehmenden Mieterinnen und Mieter erhalten spannende Einblicke in die Computerwelt. Hedi Bachmann (81) setzt zum ersten Mal in ihrem Leben eine Virtual-Reality-Brille auf: «Das ist mir alles zu wirr», meint sie nach ihrem Ausflug in die



← Drei Generationen im Klassenzimmer: Dr. Vogler erklärt Schüler- und Senior\*innen das von ihm entwickelte Spiel zur Diagnose von Demenzzanzeichen.

dreidimensionale Kunstwelt, in die sie die Brille geführt hat. Trotzdem bleibt sie interessiert, denn sie möchte im Kurs auch lernen, routinierter mit elektronischen Hilfsmitteln wie Tablet und Smartphone umzugehen. Ursula Boner (76), die seit der ersten Stunde mit Begeisterung dabei ist, geniesst den Austausch mit den Schüler\*innen. Die Kinder helfen bereitwillig, wenn sich ihr ein Spiel nicht auf Anhieb erschliesst, und sie hilft ihnen im Gegenzug bei den Arbeitsblättern.

### Dem Gedächtnis auf der Spur

Am Tag unseres Besuchs sind auch zwei Wissenschaftler der Uni Basel Teil des Kursprogramms. Dr. Christian Vogler und Dr. Leo Gschwind haben ein Spiel entwickelt, mit dem getestet werden kann, ob sich bei der spielenden Person möglicherweise eine Demenzerkrankung entwickeln könnte. Die Aufgabe besteht darin, einen Frosch im Teich zu navigieren und dabei Belohnungen zu erzielen oder Gefahren auszuweichen. Ulrike Liebert, die Kursleiterin, fragt nach, ob die Kinder wüssten, was Demenz bedeute. Die meisten antworten mit Schulterzucken. Aber ein Junge erklärt: «Das ist, wenn man immer mehr

Sachen vergisst und am Schluss seine Familie nicht mehr erkennt.» Betroffenheit schleicht sich in die Runde, und die Kinder betrachten das Spiel mit ganz anderen, ernsteren Augen. Trotzdem sind sie zunächst vor allem von der Reaktionsgeschwindigkeit fasziniert, die das Spiel erfordert. In der Auseinandersetzung mit den SAW-Mieter\*innen erkennen sie aber rasch, dass noch nicht alles ausgereift ist. Der blaue Teich hebt sich farblich schlecht vom grünen Hintergrund ab, und auch das Alarmblinken einer Gefahrenquelle ist für die Augen älterer Menschen kaum erkennbar. So testet das Spiel eher die Sehfähigkeit der Spielenden als deren Reaktionsgeschwindigkeit oder gar ihre geistige Fähigkeit, das Gesehene adäquat zu verarbeiten. Für die Wissenschaftler sind dies wertvolle Hinweise für die Weiterentwicklung ihres Diagnoseprogramms.

Viel zu schnell gehen die Nachmittage vorbei, die auch spontan von den Mietenden aller SAW-Siedlungen besucht werden können, denn sie stehen im Mittelpunkt des Generationenprojekts «Gaming-4All». Wer danach noch nicht genug hat, kann zu Hause weiterspielen – die Schulkinder machen es sowieso.

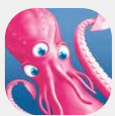
### Spielend trainieren

Einige Spiele, die im «Gaming-Café» bisher vorgestellt wurden:



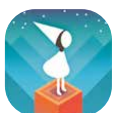
«Lumosity» trainiert das Gedächtnis. Über eine einfache Registrierung (E-Mail erforderlich) kann man das Spiel starten. [www.lumosity.com](http://www.lumosity.com)

3 Spiele pro Tag  
kostenlos



«Sea Hero Quest» ist ein Virtual-Reality-Spiel, das zur Erforschung von Demenz beiträgt. Da es nur mit Virtual-Reality-Brille spielbar ist, kann man es im «Gaming-Café» (12–13 Uhr) testen. [www.seaheroquest.com](http://www.seaheroquest.com)

kostenlos



Das Spiel knüpft an die Werke des Künstlers Kaspar Escher an und zwingt die Spielenden, sich von den im Leben gelernten Perspektiven zu lösen. [www.monumentvalleygame.com](http://www.monumentvalleygame.com)

4 CHF



Das im Artikel erwähnte Spiel «Froglife» wird von [www.advancience.io](http://www.advancience.io) (Uni Basel) entwickelt. Bei regelmässigem Spielen deckt es kognitive Veränderungen auf. [cosmos.psycho.unibas.ch/froglife/game](http://cosmos.psycho.unibas.ch/froglife/game)

kostenlos



«OLO», ein Spiel, das man zu zweit oder zu viert spielen kann. Es orientiert sich am Brettspiel «Carambole» und fordert die Feinmotorik. [www.ologame.com](http://www.ologame.com)

3 CHF

## Mitsingen erwünscht

Es gibt kein falsches Singen – nur Variationen! Seit dem 1. November trifft sich eine neue Singgruppe jeden Freitag von 10 bis 11 Uhr im Gemeinschaftsraum der SAW-Siedlung Frieden. Die Gesangs- und Atemtherapeutin Ursula Meier leitet die Stunden. Alle, die gerne singen, sind herzlich willkommen. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Trauen Sie sich, denn «Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und

worüber zu schweigen unmöglich ist», wusste schon der französische Dichter Victor Hugo (1802–1885).

**Kosten:** 10 Franken für SAW-Mieter\*innen, 15 Franken für externe Personen.

**Ort:** SAW-Siedlung Frieden  
Einfangstrasse 10  
8046 Zürich  
Bus Nr. 32, 61 oder 62  
bis Haltestelle Einfangstrasse

Weitere Infos erhalten Sie direkt bei Ursula Meier, Tel.: 043 811 39 06 oder E-Mail: [gesang@bluewin.ch](mailto:gesang@bluewin.ch)



## Offene Jurierung

Für den Ersatzneubau der SAW-Siedlung Espenhof Nord hatte die Stiftung Alterswohnungen Ende März 2019 einen anonymen Projektwettbewerb im offenen Verfahren ausgeschrieben. Wie erhofft, ist eine breite Palette an Vorschlägen eingegangen, auch von jüngeren Architekturteams. Um grösstmögliche Transparenz herzustellen, hat sich die SAW zusammen mit der Gesamtjury des Wettbewerbs dazu entschieden, am dritten und entscheidenden Tag der Jurierung der Öffentlichkeit die Möglichkeit zu geben, der Entscheidungsfindung beizuwohnen. Am 23. Oktober fand die öffentliche Jurierung in Zürich-Oerlikon statt. Rund 20 Personen waren im Laufe des spannenden Tages zu Gast und konnten miterleben, wie die sechs Projekteingaben aus der engeren Wahl diskutiert, beurteilt und schliesslich rangiert wurden. Den ersten Preis gewonnen hat die Arbeitsgemeinschaft ARGE Bollhalder Eberle Architektur und Theres

Hollenstein Architektin, Zürich, mit Planetage Landschaftsarchitekten, Zürich. Sobald der Juryentscheid von den zuständigen Stellen bestätigt und bewilligt ist, kann zu Beginn des kommenden Jahres mit den konkreten Planungsarbeiten begonnen werden.

Die sechs prämierten Projekte und ihre Modelle können ab Mittwoch, 11. Dezember, im Airgate (2. OG), Thurgauerstrasse 40, 8050 Zürich, besichtigt werden. Die Ausstellung dauert bis zum 16. Dezember, Öffnungszeiten siehe: [www.wohnenab60.ch/aktuell](http://www.wohnenab60.ch/aktuell).



Die Jury beim Beurteilen der Wettbewerbseingaben zum Ersatzneubau Espenhof Nord.

## Buchtipp

«Kämpft weiter, ich hab's heiter»: So lautet die Grabinschrift, die sich der berühmte «Obdachlosenpfarrer» Ernst Sieber (1927–2018) noch zu Lebzeiten gewünscht hatte. Und so lautet jetzt auch der Titel eines schön gestalteten Bildbandes, der überraschende, unbekannte Seiten des charismatischen Seel- und Sozialsorgers zeigt. Vierzig Weggefährten, Zeitzeuginnen, Betroffene, Politiker\*innen und Kulturschaffende erinnern sich in kurzen Essays an ihre Begegnungen mit Pfarrer Sieber. Darunter die Zürcher Stadtpräsidentin Corinne Mauch, alt Bundesrat Christoph Blocher und Viktor Giacobbo. Eine Entdeckung sind die 32 Bildseiten, die Siebers künstlerische Begabung offenbaren: Sie zeigen einige der insgesamt rund 400 Bilder, die Pfarrer Sieber gemalt hat, von denen die meisten noch nie öffentlich zu sehen waren. Initiant und Herausgeber des 200 Seiten starken Buches ist Rolf Bootz, zusammen mit seinem Sohn Michel Bootz (Art Director) und dem Kommunikationsberater Hugo Engeler. Rolf Bootz wohnt seit bald drei Jahren in der SAW-Siedlung Frieden. Als «Büchermacher» ist er schon länger aktiv. Bestellen kann man «Kämpft weiter, ich hab's heiter» im Buchhandel oder direkt in Bootz' «Büchermacherei»: [www.co-libri.ch](http://www.co-libri.ch)



Das Buch über Pfarrer Sieber gibt es bei [www.co-libri.ch](http://www.co-libri.ch).

## Spiele für Jung und Alt

Zusammen mit der Nachbarschaftshilfe Kreis 6 veranstaltet die SAW wieder einen Spielenachmittag für Menschen jeden Alters. Zum Vergnügen am gemeinsamen Spiel kommt die Entdeckerfreude, denn neben älteren, bekannten Spielen werden

## Graffiti-Workshop

Ein eher aussergewöhnliches Workshop-Angebot der SAW ermöglichte es interessierten Mieterinnen und Mietern, an fünf Nachmittagen im Oktober und November in die Welt der Street-Art einzutauchen. Im Graffiti-Workshop hatten sie nach einer Einführung in die Geschichte und Hintergründe der Sprayer-Szene die Gelegenheit, selbst mit der Sprühdose Hand anzulegen und im Lettenareal auszuprobieren, wie ein Graffiti appliziert wird. Die Teilnehmenden waren begeistert und sehen viele der in der Stadt allgegenwärtigen «Schmierereien» jetzt mit fachmännischen Augen.

Die Kurse entstanden in Zusammenarbeit mit «Generation65plus» im Rahmen des Lehrgangs «Erwachsenenbildung in den Künsten und Design» an der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK).



Sprayende Senior\*innen aus dem SAW-Graffiti-Workshop.

auch Neuigkeiten vorgestellt. Die Teilnahme ist kostenlos und offen für alle. Auch für das leibliche Wohlergehen wird gesorgt. Nächster Termin: Mittwoch, 5. 2., 14 bis 16 Uhr im Gemeinschaftsraum der SAW-Siedlung Scheuchzerstrasse.

## Pilot abgeschlossen

Im Rahmen eines Pilotprojektes wurde die Einzugsphase der neuen Mieterinnen und Mieter in der SAW-Siedlung Erikastrasse mit zahlreichen Veranstaltungen begleitet. Ziel war, den Neuzuzüger\*innen Anregungen zu geben, wie sie untereinander in Kontakt kommen und bleiben können. Daraus sind zahlreiche Aktivitäten entstanden, die jetzt ohne den Anstoss der SAW-Soziokultur weiterleben werden. So wird der monatliche «Gipfelitreff» ab 2020 von den Mietenden selbst weitergeführt. Einmal im Monat organisiert die Mieterin Miriam Meier einen Mittagstisch, an dem gemeinsam gekocht und gegessen wird, und jeden Montagnachmittag ein offenes Malatelier im Gemeinschaftsraum. Weitere gemeinschaftliche Aktivitäten sind geplant.



Der selbstorganisierte Mittagstisch in der Siedlung Erikastrasse.

# Neues Leben und Energie auf dem Dach

TEXT: NINA SCHEU; FOTOGRAFIE: JOSEPH D'AUJOURD'HUI

Das Flachdach der neugebauten SAW-Siedlung Erikastrasse in Zürich-Wiedikon steckt voller Überraschungen. Im Hintergrund steht die Überzeugung der SAW, dass bei neuen Siedlungen auf eine nachhaltige Bauweise und den Erhalt der Biodiversität Wert gelegt werden muss.

Sie sind wahre Flugkünstler: Fast ihr ganzes Leben verbringen Mauersegler in der Luft. Sie essen im Flug, paaren sich im Flug, schlafen im Flug und rasten nur kurz, um von Mai bis Juli ihre Jungen aufzuziehen. Diese wenigen Wochen mit Bodenkontakt verbringen sie im kühlen Mitteleuropa und somit auch in der Schweiz. Spätestens im August machen sie sich auf nach Afrika, an die Wärme, wo sie die restlichen neun Monate des Jahres im Flug verbringen. In Städten wie Zürich werden die gefiederten Akrobaten immer seltener, weil es ihnen an geeigneten Brutplätzen fehlt. Darum wurden auf dem Dach der jüngsten SAW-Siedlung an der Erikastrasse in Zürich-Wiedikon extra Nistplätze für Mauersegler eingerichtet. Wenn die Vögel sie – hoffentlich schon im kommenden Frühjahr – einmal bezogen haben, kehren sie jedes Jahr zu ihnen zurück. Mauersegler, im Volksmund auch Spyr genannt, sind sehr langlebig. Es sollen schon Exemplare beobachtet worden sein, die bis zu 21 Jahre überlebt haben (im Gegensatz zu Spatzen, die meist nur ein Jahr alt werden).



So sieht die Solaranlage auf dem Dach der Siedlung Erikastrasse aus.

Neben Vögeln findet man auf dem Dach der SAW-Siedlung Erikastrasse auch eine Solarenergieanlage. Hundert Panels mit monokristallinen Silizium-Solarzellen liefern auf 163 m<sup>2</sup> eine Leistung von bis zu 29 kWp. An schönen Sommertagen ist das zeitweise mehr, als in der Siedlung verbraucht wird, im Winter und zu Spitzenzeiten, wenn beispielsweise in vielen Wohnungen gekocht wird, immerhin ein Teil. Verrechnet wird der etwas günstigere Strom wie bis anhin über die EWZ, die das Verteilnetz zur Verfügung stellen und einen Teil der Einnahmen zur fortlaufenden Amortisation der Anlage verwenden. Die Mieterinnen und Mieter profitieren doppelt: Einerseits zahlen sie etwas weniger für den Strom, den sie verbrauchen, andererseits unterstützen sie damit die Umwelt und das Klima.

## Impressum

Die WohnZeit erscheint dreimal jährlich.  
Nächste Ausgabe: April 2020

### Auflage

4000 Exemplare, gedruckt auf BalancePure,  
100% Altpapier

### Druck

Druckerei Printoset, Zürich

### Titelbild

Ruth Aeschbacher hat ihre Wanderstöcke immer dabei  
und benutzt regelmässig die Treppe statt den Lift.  
Fotografie: Dominique Meienberg

### Herausgeberin

Stiftung Alterswohnungen  
der Stadt Zürich SAW  
Feldstrasse 110  
Postfach  
8036 Zürich

044 415 73 33  
wohnenab60@zuerich.ch  
www.wohnenab60.ch

### Redaktion

Nina Scheu  
Verantwortliche Kommunikation

### Fotografien in dieser Ausgabe

Dominique Meienberg (dominiquemeienberg.ch)  
Joseph d'Aujourd'hui

### Korrektorat

Regula Walser (regulawalser.ch)

### Redaktionskommission

Andrea Martin-Fischer, Direktorin  
Marianne Lobrinus, Bereichsleiterin Wohnen

### Gestaltung und Illustration

EIDENBENZ / ZÜRCHER AG (e-z.ch)



Stiftung Alterswohnungen  
der Stadt Zürich SAW

EIDENBENZ / ZÜRCHER

## AGENDA

### JANUAR 2020

30. Januar 2020, 14 Uhr

#### **90plus – Ein Buch voller Lebensfreude**

Lesung und Gespräch mit Marianne Pletscher und einer Protagonistin aus ihrem lebensbejahenden Buch.

SAW-Siedlung Frieden  
Einfangstrasse 10, 8046 Zürich

### FEBRUAR 2020

13. Februar 2020, 14 Uhr

#### **Im Alter in Kontakt bleiben**

Gemeinsam diskutieren wir, wie wir der Einsamkeit entgegenwirken können. Mit Dr. phil. Luzia Vieli-Hardegger

SAW-Siedlung Irchel  
Möhrlistrasse 110, 8006 Zürich

27. Februar 2020, 14 Uhr

#### **«agil&mobil» Schnuppertraining**

Erhalt, Förderung und Training der mentalen und körperlichen Fitness mit Mirjam Eggspühler und Yvonne Furrer.

SAW-Siedlung Seebach  
Glatttalstrasse 3, 8052 Zürich

### MÄRZ 2020

12. März 2020, 14 Uhr

#### **Unsere Lebensgrundlage Luft**

Vortrag: Die Luft ist voller Überraschungen. Mit Gabriella Rabner, Umweltingenieurin

SAW-Siedlung Dufourstrasse  
Baurstrasse 11, 8008 Zürich

### SONDERVERANSTALTUNG

Freitag, 13. März 2020, 14.30 Uhr

#### **«7 Dinge, die Sie vor dem Todesfall vorbereiten sollten»**

Mit Dimovera und dem Bestattungsdienst der Stadt Zürich

SAW-Siedlung Irchel  
Möhrlistrasse 110, 8006 Zürich

26. März 2020, 14 Uhr

#### **Sehen und hören im Alter**

Was man gegen Sinnesveränderungen tun kann. Mit Magdalena Seibl, lic. phil. I, M.A. Soziale Arbeit

SAW-Siedlung Krone Altstetten  
Feldblumenstrasse 9, 8048 Zürich

### APRIL 2020

Dienstag, 7. April 2020, 14 Uhr

#### **Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag**

Warum eine gute Vorsorgelösung wichtig ist und wie Sie Ihre Selbstbestimmung bewahren. Mit Léonie Kaiser, Juristin und Mediatorin

SAW-Siedlung Hirzenbach  
Hirzenbachstrasse 85, 8051 Zürich

23. April 2020, 14 Uhr

#### **Bildervortrag Hawaii**

Tauchen Sie ein in die Naturschönheiten Hawaiis mit den Bildern der Reisejournalistin Romy Müller

SAW-Siedlung Espenhof  
Espenhofweg 42, 8047 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



KOSTENLOS UND OHNE VORANMELDUNG!

## Schnupperkurs Sturzprävention

16. Januar, 14.00–15.15 Uhr, SAW-Siedlung Schaffhauserplatz  
[www.wohnenab60.ch/veranstaltungen](http://www.wohnenab60.ch/veranstaltungen)

## Spezialsprechstunde Sturzprophylaxe

10. Februar 2020, 13.30–14.30 Uhr, SAW-Siedlung Felsenrain  
3. März 2020, 10.30–11.30 Uhr, SAW-Siedlung Irchel  
16. März 2020, 10.30–11.30 Uhr, SAW-Siedlung Espenhof

Es ist keine Anmeldung nötig, kommen Sie einfach vorbei! Selbstverständlich auch, wenn Sie in einer anderen SAW-Siedlung wohnen.