



Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich SAW

Wohn Zeit

NR. 1/2021

MAGAZIN DER STIFTUNG
ALTERSWOHNUNGEN
DER STADT ZÜRICH SAW

Alle
Veranstaltungen
der SAW finden Sie **NEU**
als Beilage in jeder
WohnZeit.

SCHWERPUNKT

Selbstbestimmung fördert Ihre Gesundheit

PORTRÄT

«Dank der SAW komme
ich gut allein zurecht.»

VARIA

Seelische Schatten
gibt es in jedem Leben.



Frühling

Liebe Leserinnen und Leser

Es ist Frühling! Die Natur erwacht zu neuem Leben, überall beginnt es zu spriessen, zu grünen und zu blühen. Die Vögel kehren aus dem Süden in unsere Gefilde zurück und singen. Das Erwachen der Natur nach der ruhigen Winterphase, die zunehmende Lichtintensität, die fröhlichen Farbtupfer rundherum von Veilchen, Krokussen, Primeln und allen anderen Frühlingsblühern schenken uns neue Energie und bewirken auch bei uns Menschen häufig eine Aufbruchstimmung. Aufbruch wohin?



Andrea Martin-Fischer
Direktorin

Frühling wird im Zusammenhang mit den Lebenszyklen der Jugend zugeordnet: Studium, Berufswahl, Familiengründung usw. Jung sind wir alle nicht mehr wirklich (auch ich nicht!). Was bedeutet also der Frühling für mittel bis ältere Menschen?

Wohin geht die Reise, was streben wir an, was wollen wir erreichen, gestärkt durch die frische Energie des Frühlings?

Vielleicht müssen wir diese Energie gar nicht gezielt nutzen, um neue Wege zu gehen, neue Ziele zu erreichen, Taten umzusetzen. Vielleicht reicht es auch einfach, diese Energie zu fühlen, die zunehmende Wärme zu spüren, die Farben um uns herum im sich verändernden Licht wahrzunehmen und uns einfach zu freuen, dass nach jedem Winter der Frühling kommt. Diese Zuversicht mitzutragen durch das restliche Jahr, sie zu teilen mit anderen Menschen, die uns nahe sind, oder vielleicht gar mit jenen, die uns weniger zusagen. Wie heisst es so schön im Volksmund: «Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude.»

Sehr gerne teile ich meine Freude am Frühling mit Ihnen!

Mit herzlichen, warmen, bunten, sonnigen Frühlingsgrüssen
Andrea Martin-Fischer, Direktorin

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

Selbstbestimmung kann Ihre Gesundheit fördern

TEXT: NINA SCHEU, FOTOGRAFIE: DOMINIQUE MEIENBERG

Mit der Selbständigkeit ist es wie mit einer Pflanze: Sie gedeiht am besten, wenn man sie ständig pflegt. Wohnen in einer SAW-Siedlung ermöglicht nicht nur ein selbstbestimmtes Leben, sondern es stärkt auch die Selbständigkeit. Gerade in der Pandemie hat sich das SAW-Wohnmodell besonders bewährt.

SAW-Insider
werden und für
E-Newsletter anmelden:





Im Kopf ist sie fit wie eine 30-Jährige, «aber mit dem Rücken hapert es schon länger», erzählt Anna Müller (87): Gut 70 Jahre lang hat sie in derselben Wohnung im Erismannhof gelebt, seit sie ein kleines Kind war. Anfangs noch ohne Warmwasser und eigene Dusche. In den letzten Jahren wurde es immer anstrengender, das Holz für die alten Öfen in die Wohnung zu schleppen. Wegen ihrer Osteoporose kann Frau Müller keine schweren Lasten mehr tragen. Ein Umzug wurde unumgänglich. In ein Altersheim zu ziehen, kam für sie aber nicht infrage: «Ich koche viel zu gerne», erklärt sie. «Ich will meinen Tagesablauf unabhängig von den Essenszeiten anderer planen können.» Auch sonst lässt sich Anna Müller nicht gerne in ihren Lebensstil hineinreden.

Unterstützung zur Selbständigkeit

Seit 2016 wohnt Anna Müller in der SAW-Siedlung Hardau, wo sie mit dem Lift in den 2. Stock fahren kann, in dem ihre Wohnung liegt. Jeden Morgen unterstützt sie eine Mitarbeiterin der Spitex Zürich SAW beim Aufstehen. Zweimal im Monat hilft ihr die hauswirtschaftliche Spitex beim Reinigen der Wohnung. Alles andere meistert Frau Müller alleine. Sie fährt für kleinere Einkäufe in die Stadt, besucht Freunde oder geniesst Ausflüge mit dem Zug, das GA machts möglich. Sie ist es gewohnt, Hindernisse zu überwinden. «Was uns nicht umbringt, macht uns stark», meint sie – auch wenn ihr Alltag wegen der schwachen Knochen nicht immer einfach ist.

Der Zürcher Gerontopsychiater Christoph Held findet viel Wahrheit in dieser Aussage: «Es ist tatsächlich so, dass wir unsere Fähigkeiten mit steigendem Alter immer mehr trainieren müssen, um diese zu erhalten. Das betrifft nicht nur den Körper, der mit Bewegungsübungen in Schuss gehalten werden sollte, sondern auch unsere geistige Beweglichkeit. Wer selbstbestimmt wohnt, hat nicht nur gute Chancen, länger unabhängig von Unterstützung zu bleiben, sondern ist auch gezwungen, weiterhin selbständig Entscheidungen zu treffen. Das fördert zweifellos die geistige Fitness.» Das Dienstleistungsangebot der SAW ermöglicht die selbstbestimmte Wohnform, auch wenn die selbständige Haushaltsführung nicht mehr gänzlich ohne Unterstützung möglich ist.

Selbstbestimmt gesund bleiben

Die gewagte These, dass es an der Selbstbestimmung der Mieterinnen und Mieter liegen könnte, dass es in den SAW-Siedlungen kaum zu Corona-Fällen kam, könnte durchaus richtig sein, meint Christoph Held. «Wer selbst die Verantwortung für sein Leben und Handeln noch tragen kann, verhält sich auch anderen gegenüber eher verantwortungsbewusst.» Und selbstverständlich sei das Ansteckungsrisiko in den eigenen vier Wänden geringer, als wenn man tagtäglich vielen verschiedenen Menschen begegne, wie in einem Spital oder einem grösseren Heim. Was allerdings in den Medien mitunter über Alters- und Pflegeheime zu lesen gewesen sei, verzerre die Wirklichkeit, findet Held: «Damit jagt man den Leuten eine unnötige und falsche Angst vor Alters- und Pflegezentren ein.» Deshalb an dieser Stelle das Beispiel einer Frau, die sich bewusst für das Leben in einem Alterszentrum entschieden hat.

SCHWERPUNKT

René und Esther Ruffieux sind dankbar, dass sie seit Esthers Krebserkrankung im letzten Sommer auf die Unterstützung der SAW-Spitex vertrauen können.

«Was wir am Körper tragen, wird selbst gewaschen. Bad- Bett- und Küchenwäsche erledigt die SAW für uns.»



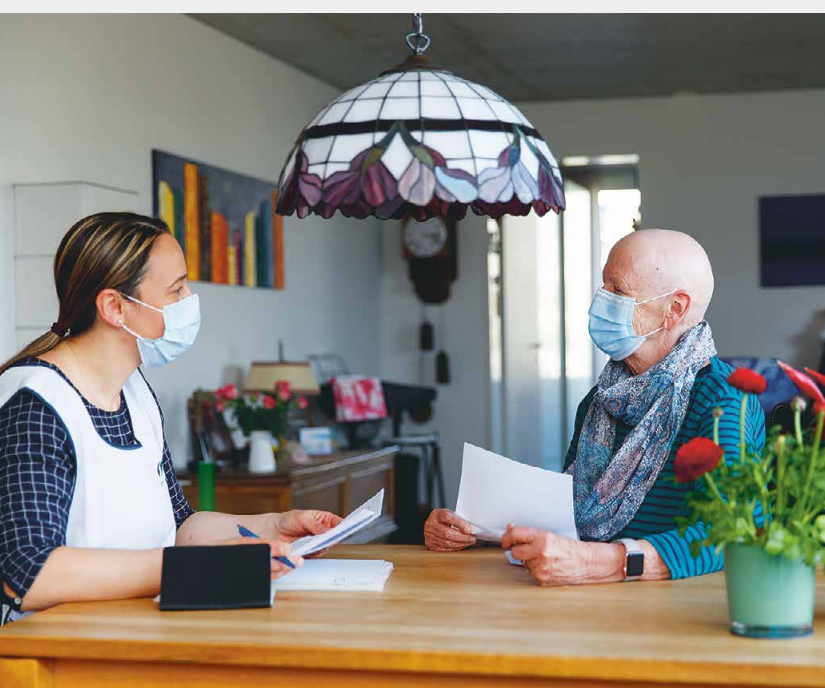
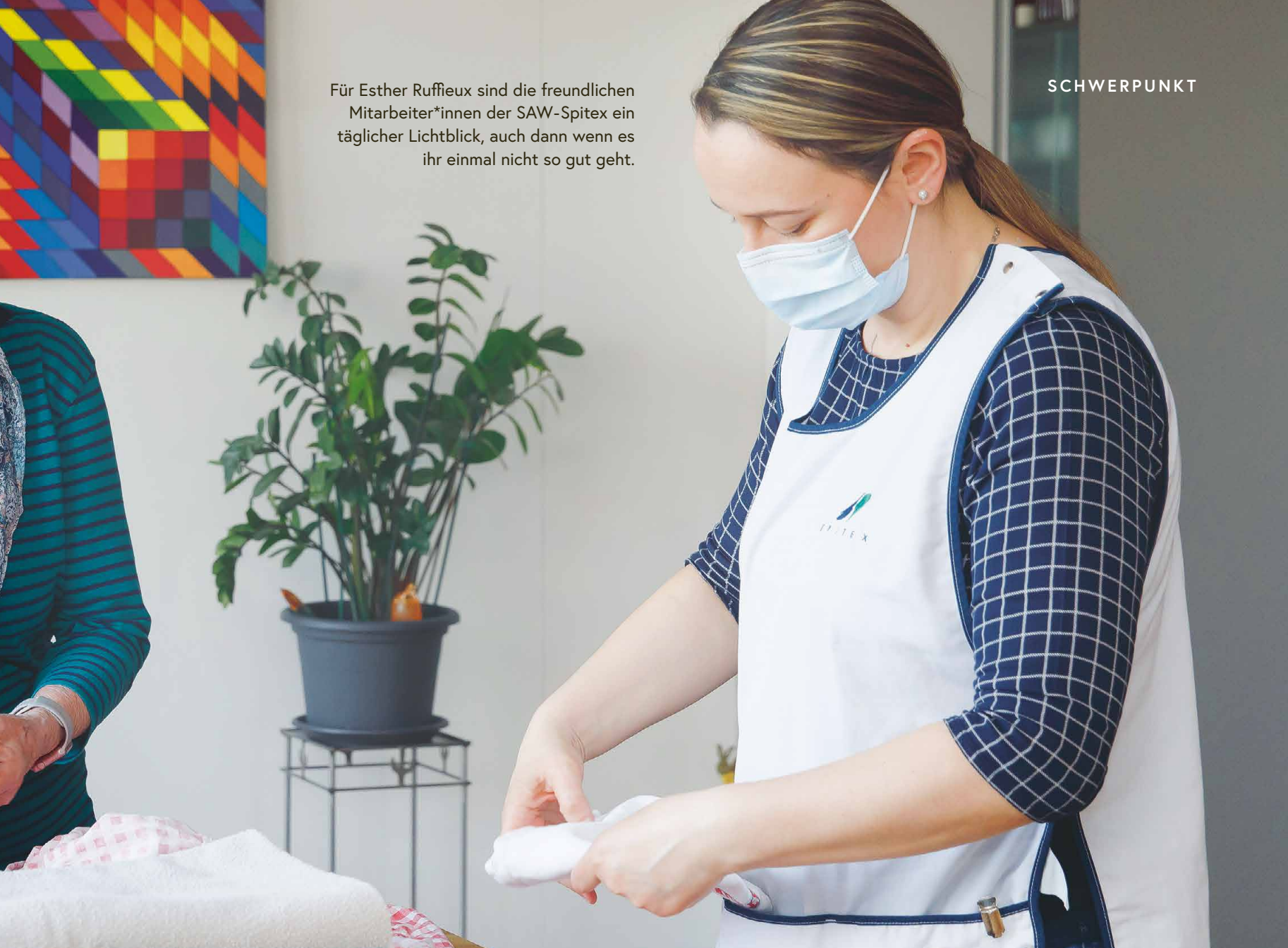
Glücklich im Alterszentrum

Olga Schmid-von Moos (88) ist vor zwei Jahren ganz bewusst und voller Freude ins neu eröffnete Alterszentrum Trotte in Zürich gezogen. Das grosse Zimmer mit kleiner Loggia entspricht ihren Bedürfnissen. Sie wollte ihren Haushalt schon lange reduzieren und geniesst die Gemeinschaft mit anderen ebenso wie die ausgebaute Infrastruktur: Restaurant, Coiffeur und sogar ein modern eingerichteter Fitnessraum sind erreichbar, ohne dass sie zuerst Schuhe und Mantel anziehen muss. Auch während der Pandemie fühlte sie sich nicht entscheidend eingeschränkt: Mit der weit verstreut lebenden Verwandtschaft telefonierte sie wie gewöhnlich oder schrieb E-Mails, und da sie im Zentrum hervorragend essen kann, war sie froh, nicht selbst einkaufen zu müssen.

Sichere Wohnform SAW

Ein auslösender Faktor für die gehäuften Erkrankungen in den Alters- und Pflegezentren ist sicher auf die gemeinsam genutzte Infrastruktur sowie auf die Begegnungen zwischen Bewohner*innen, Personal und externen Besuchern zurückzuführen. In den Siedlungen der SAW kam es zu deutlich weniger Durchmischung. Die Mieterinnen und Mieter kochen selbst. Als im ersten Lockdown der älteren Bevölkerung abgeraten wurde, in die Läden zu gehen, übernahmen die SAW-Kümmerinnen der hauswirtschaftlichen Spitex deren Einkäufe, ohne die Wohnungen betreten zu müssen. Unbekannte, die das Virus in den Siedlungen hätten verbreiten können, wurden angesprochen und um Rücksicht und Abstand gebeten, ebenso Besucher*innen, die

Für Esther Ruffieux sind die freundlichen Mitarbeiter*innen der SAW-Spitex ein täglicher Lichtblick, auch dann wenn es ihr einmal nicht so gut geht.



ohne Maske unterwegs waren. Als die Veranstaltungen der SAW abgesagt werden mussten, ersetzten die Verantwortlichen der SAW-Soziokultur das gestrichene Programm durch Garten- und Hofkonzerte in verschiedenen Siedlungen, um den Mieterinnen und Mietern etwas Abwechslung zu bieten. Bei all diesen Aktivitäten blieb die Sicherheit oberste Regel. Das Konzept «Selbstbestimmt Wohnen mit Unterstützung nach Bedarf» hat sich – nicht zuletzt auch dank der Kreativität, mit der in der SAW stets flexibel auf die sich ändernde Lage eingegangen werden konnte – während der Pandemie ganz besonders bewährt.

← Die fallführende Pflegefachfrau Danijela Stojkovic und ihr Team unterstützen Esther Ruffieux auch im Papierkrieg, den die Krankheit zur Folge hatte.



Während des Lockdowns vermieden es die SAW-Mitarbeitenden, Wohnungen zu betreten. Sie gingen stattdessen für die Mieter*innen einkaufen und achteten auf deren Wohlergehen. Rachel Gnägi (links) im Gespräch mit einer Mieterin.

Für jede und jeden die passende Wohnform

Die Erarbeitung der Altersstrategie 2035 der Stadt Zürich hat gezeigt, wie wichtig es ist, Lösungen zu entwickeln, damit möglichst viele Menschen in der für sie passenden Wohnsituation alt werden können. Die Strategie hat ebenso deutlich gemacht, dass die Alterswohnungen der SAW mit ihrem breiten Dienstleistungsangebot, das je nach Bedarf weniger oder intensiver genutzt werden kann, der weitaus am häufigsten gewünschten Lebensform im Alter entsprechen. Die SAW-Grundleistungen in Verbindung mit den auch kurzfristig zur Verfügung stehenden Unterstützungsangeboten der SAW-Spitex und des SAW-Sozialdienstes ermöglichen ein langes Verbleiben in den eigenen vier Wänden. Nicht zu unterschätzen ist die gesundheitserhal-

tende Wirkung der anregenden Kurse und Veranstaltungen der SAW. Ausserdem entstehen in den Siedlungen mit Unterstützung der SAW-Soziokultur häufig nachbarschaftliche Netze, die das selbständige Leben bereichern und weiter vereinfachen können. Dass diese selbstbestimmte Wohnform vielen Menschen in der Stadt Zürich bis ins hohe Alter entspricht, heisst nicht, dass nicht auch andere Wohnformen wichtig und richtig sind. Wenn die körperliche oder geistige Gesundheit nicht mehr mitspielt, können ein Alters- oder Pflegezentrum die geeignete Lebensform sein. Wer aber zu Hause bleiben kann und möchte, findet in der Stiftung Alterswohnungen die Unterstützung, die ein selbstbestimmtes Altwerden möglich macht.

Selbstverantwortung schützt vor Ansteckung

AUFZEICHNUNG: NINA SCHEU

Wir sprachen mit dem Zürcher Gerontopsychiater Christoph Held über die Unterschiede zwischen verschiedenen Wohnformen im Alter und über die Frage, ob das selbstbestimmte Leben in den Alterswohnungen der SAW dazu beitragen kann, die Gesundheit zu fördern.

Was sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Unterschiede zwischen dem Wohnen zu Hause, bei der Stiftung Alterswohnungen und dem Leben in einem Alters- oder Pflegezentrum?

In der Alterswohnung gestalten und bewältigen die Mieter*innen selbständig ihren Alltag, während in den Alters- und Pflegezentren die Strukturen dieser Institutionen den Alltag der Bewohnerinnen über weite Strecken bestimmen. Die Unterschiede und Übergänge werden nun allerdings immer fließender und durchlässiger, da mit ambulanten Unterstützungsangeboten auch Privatwohnende länger zuhause bleiben können. Und die Mieterinnen und Mieter der SAW profitieren dank der verstärkten Kooperationen zunehmend von den Betreuungs- und Pflegedienstleistungen institutioneller Organisationen.

Während der Corona-Krise kam es bisher in der SAW zu sehr wenigen Erkrankungsfällen. Woran könnte das aus gerontopsychiatrischer Sicht liegen?

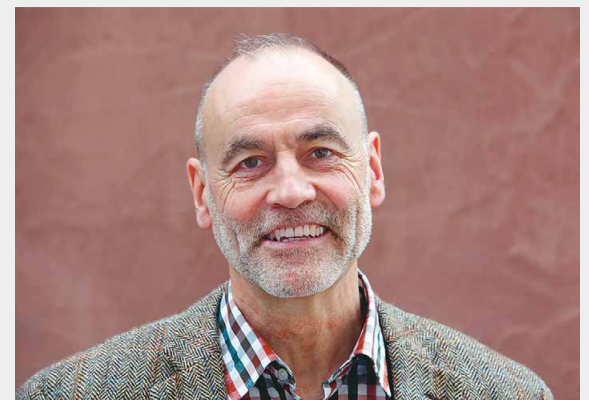
Es liegt, wie Sie es in Ihrem Artikel beschreiben, wahrscheinlich an den besseren kognitiven Fähigkeiten der Mieter*innen der SAW, die Gefährdungen zu erkennen und sich zu schützen – durch die Einschränkung von Kontakten und durch das Einhalten von Schutzmassnahmen.

Sie sagten in einem Gespräch mit Journalisten der «Zeit» kürzlich, eine viel grössere, aber noch wenig beachtete Pandemie sei die Demenz. Wie ist das zu verstehen?

Das ist tatsächlich im übertragenen Sinne gemeint: Pandemie bezeichnet eine weltweite starke Ausbreitung einer Krankheit mit hohen Erkrankungszahlen und schweren Krankheitsverläufen. Das trifft leider auch für die Demenzen zu, die bis zum heutigen Tag nicht behandelbar sind.

Kann eine selbstbestimmte Wohnform, wie sie die SAW ermöglicht, Demenz hinauszögern, beispielsweise durch das ständige Training der Hirnleistung?

Das ist sehr unterschiedlich zu beurteilen und hängt von der Persönlichkeit der Betroffenen vor Krankheitsbeginn sowie von der Art der Demenz ab. Generell muss man sagen, dass durch Training weniger die Demenz hinausgezögert werden kann als die Institutionalisierung der Betroffenen.



Christoph Held arbeitete als Heimarzt und Gerontopsychiater in den Pflegezentren der Stadt Zürich und ist heute noch im Gesundheitszentrum Dielsdorf tätig. Er unterrichtet an Fachhochschulen und schreibt Bücher über Demenz.

«Dank der Unterstützung der SAW komme ich noch gut allein zurecht»

AUFZEICHNUNG: NINA SCHEU; FOTOGRAFIE: DOMINIQUE MEIENBERG

Erna Steinauer leidet seit vielen Jahren an Morbus Bechterew. Wegen der schmerzhaften Rückenkrankheit ist sie froh um die Unterstützung der hauswirtschaftlichen Spitex SAW, die ihr einmal wöchentlich einen Teil der Hausarbeit abnimmt.

«Wer weiss, wo ich ohne die Spitex SAW heute wäre? Kurz vor Weihnachten lag ich mit hohem Fieber im Bett, als eine Mitarbeiterin anrief, um sich nach meinem Wohlergehen zu erkundigen. Ich war vom Fieber so benommen, dass ich mich heute nicht mehr daran erinnere, weshalb sie anrief. Vielleicht war mein Briefkasten voll oder ihr war etwas Ungewöhnliches aufgefallen? Jedenfalls kam sie bei mir vorbei und sah, wie schlecht es mir ging. Mit meinem Einverständnis rief sie einen Krankenwagen, der mich ins Spital brachte. Dort musste ich 14 Tage bleiben: Ich hatte mich mit Corona angesteckt. Zum Glück hatte ich ausser dem Fieber keine Symptome, auch Sauerstoff brauchte ich keinen. Manchmal habe ich jetzt aber das Gefühl, dass ich rascher ausser Atem komme, wenn ich mit meinem Hund spazieren gehe.

Bewegung muss aber sein, sonst nehmen meine Schmerzen überhand. Seit meiner Jugend leide ich unter Rückenschmerzen. Es dauerte Jahre, bis die Diagnose Morbus Bechterew gestellt wurde und ich richtig behandelt werden konnte. Mein Rücken ist mit den Jahren immer steifer geworden, so dass

ich phasenweise nicht mehr aufrecht gehen kann. Auch staubsaugen, den Boden aufwischen oder mein Bett frisch beziehen kann ich nicht mehr. All das macht eine Mitarbeiterin der hauswirtschaftlichen Spitex, die einmal pro Woche kommt. Die Wäsche gebe ich in die Wäscherei, das klappt bestens. Ausser um die Küche und das Kochen muss ich mich nicht mehr um den Haushalt kümmern, das ist eine grosse Erleichterung.

Wir hatten uns schon für eine SAW-Wohnung angemeldet, als mein Mann noch lebte. Die Wohnung in Wollishofen war nach dem Auszug der drei Kinder zu gross für uns geworden. Elf Monate nach dem Tod meines Mannes konnte ich hier einziehen, das war im Mai 2015. Ich war sehr froh, auch weil ich mich hier im 7. Stock sicherer fühle. In die alte Parterrewohnung war schon einmal eingebrochen worden, das kann mir hier nicht so leicht passieren. Ausserdem ist die Aussicht ganz wunderbar. Die Umgebung kenne ich schon seit Jahren, es gibt viele Wege für Spaziergänge, was für mich und meinen Hund wichtig ist.

Während des ersten Lockdowns ging ein Bekannter, der ebenfalls seinen Hund regelmässig spazieren führt, für mich einkaufen. Darum brauchte ich die Unterstützung durch die SAW nicht. In der Siedlung besuchen wir Nachbarinnen und Nachbarn uns gegenseitig oder gehen jetzt, wo die Schutzmassnahmen etwas lockerer sind, zusammen einkaufen. Zum Coiffeur gehe ich nicht – die Coiffeuse kommt zu mir. Mittlerweile hat sie noch mehr Kundinnen in der Siedlung. Man kennt sich, das macht das Leben in Zeiten der Pandemie etwas einfacher.

Im nahen Alterszentrum können sich auch die Mieterinnen und Mieter der SAW zum Mittagessen anmelden. Das werde ich bald einmal ausprobieren. Aber sonst geniesse ich meine Freiheit in der eigenen Wohnung, und mit der Unterstützung durch die SAW komme ich noch gut allein zurecht.»

«Ausser um das Kochen muss ich mich nicht mehr um den Haushalt kümmern, das ist eine grosse Erleichterung.»

Erna Steinauer (84)
Siedlung Neubühl



Erfolgreiche SAW-Zoom-Meetings

Aufgrund der nötigen Schutzmassnahmen ist es in den vergangenen Monaten schwierig oder unmöglich geworden, Kontakte zu pflegen, Freunde zu treffen oder Veranstaltungen zu besuchen. Viele haben sich in ihren eigenen vier Wänden eingeklinkt. Die SAW schafft Abhilfe mit digitaler Unterstützung.

Für alle, die einen Computer, ein Tablet oder ein Smartphone zu Hause haben und sich nach nachbarschaftlichem Austausch, Gesprächen, Tipps und Diskussionen sehnten, bietet die SAW-Soziokultur seit Februar jeden Dienstag um 16 Uhr ein begleitetes Treffen am Bildschirm an. Die Idee dahinter ist unter anderem, dass diese Meetings auch ohne Anstoss durch die SAW von den Mieterinnen und Mietern selbst weitergeführt werden können. Mithilfe der Meeting-Software Zoom trafen sich schon beim ersten Versuch rund 20 Mieterinnen und Mieter an ihren Bildschirmen zu Hause. Nur wenige von ihnen hatten sich davor schon einmal persönlich gesehen, denn die Teilnehmenden wohnen alle in verschiedenen Siedlungen über die ganze Stadt verstreut. Schon bald entstanden angeregte Gespräche – über die Kultur beispielsweise,

die von vielen vermisst wird. Es gab aber auch Hinweise, welche Kulturinstitutionen ihre Angebote online zur Verfügung stellen sowie wertvolle Veranstaltungstipps. So bietet zum Beispiel das Landesmuseum virtuelle Rundgänge und sogar Führungen durch verschiedene Ausstellungen an, und das Opernhaus zeigt jedes Wochenende Opern oder Ballettaufführungen, die während zweier Monate auch nachträglich genossen werden können. Auch verschiedene Filmportale und die SRG bieten Ersatz für die geschlossenen Kinos an. Wer die Zoom-Software noch nicht kennt oder sich in der Funktionsweise unsicher fühlt, erhält auch weiterhin Unterstützung von den Mitarbeiterinnen der SAW-Soziokultur. Veranstaltungen, die online besucht werden können:

landesmuseum.ch, opernhaus.ch, schauspielhaus.ch, playsuisse.ch



Alter hat Zukunft – Selbstbestimmt bleiben

Zürich soll bis 2035 eine noch altersfreundlichere Stadt werden. Eine Stadt, in der ältere Menschen möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden mit der nötigen Unterstützung und Pflege leben können. Die Seniorinnen und Senioren von heute und erst recht von morgen legen viel Wert auf ein selbstbestimmtes Leben, Vielfalt, Mobilität und Individualität. Dies ist das Ergebnis eines breit angelegten Mitwirkungsprozesses im Rahmen

der «Altersstrategie 2035» der Stadt Zürich. Sind Sie gerne auf dem Laufenden und wollen aus erster Hand erfahren, was in der «Altersstrategie 2035» der Stadt Zürich geht – und was bereits steht? Fragen rund ums Alter interessieren Sie? Dann abonnieren Sie jetzt den elektronischen Newsletter «Altersstrategie 2035». Anmelden können Sie sich schnell und einfach unter:

stadt-zuerich.ch/newsletter-altersstrategie

Ein Zoom-Meeting mit dem Stadtrat

Die Coronapandemie dauert an und fordert unser aller Geduld. Um zu erfahren, wie es den Menschen in dieser schwierigen Zeit geht, stehen verschiedene Mitglieder des Stadtrats in 15-minütigen Zoom-Meetings für Gespräche zur Verfügung.

Die SAW packte die Gelegenheit beim Schopf und organisierte für interessierte Mieter und Mieterinnen einen eigenen Termin mit dem Stiftungsratspräsidenten der SAW, Stadtrat Andreas Hauri, am 17. März 2021. Zehn Mieterinnen und Mieter nutzten die Gelegenheit, sich mit dem Vorsteher des Gesundheits-

und Umweltdepartements auszutauschen. Für die Teilnehmenden bot sich die Gelegenheit, dem Stadtrat persönlich von ihren Erlebnissen zu berichten. Darunter waren erfreulicherweise auch positive Erfahrungen. Andreas Hauri hörte mit viel Interesse zu und nutzte die knappe Zeit für kurze Nachfragen. Die SAW nutzt die positive Erfahrung, um in Zukunft weitere Anlässe dieser Art zu organisieren.

Anmeldung online unter:

stadt-zuerich.ch/portal/de/index/zueri-laebt-redirect-kontakt/zueri-tauscht-sich-aus



Trickbetrüger mit neuer Masche

Sie wirken am Telefon hilfsbereit und selbstsicher, aber sie führen Betrügerisches im Schilde. In den letzten Wochen und Monaten häufen sich wieder die Meldungen über Trickbetrüger, die vorwiegend ältere Menschen anrufen und sie dazu überreden, ihnen Geld zu geben. Sei es, indem sie sich als entfernte Verwandte in Not ausgeben oder als Computerspezialisten, die ihr Passwort brauchen, um ihren Computer oder ihr Handy «sicherer» zu machen. In jüngster Zeit melden sich die Betrüger sogar als Polizisten und behaupten, sie hätten den Auftrag, Schmuck und Bargeld oder die Computerdaten der angerufenen Person in Verwahrung zu nehmen.

Bitte gehen Sie nie auf solche Anfragen ein und hängen Sie nach einem verdächtigen Anruf auf. Warten Sie zehn Minuten und melden Sie den Vorfall erst danach der SAW und der Polizei. Manchmal bleiben die Spitzbuben nämlich noch in der Leitung, nachdem Sie eingehängt haben, damit sie ihr Spiel mit Ihnen weitertreiben können, sobald Sie den Hörer wieder zur Hand nehmen. Auch Unbekannte, die Ihnen hohe Gewinne mit Kryptowährungen wie Bitcoins versprechen, oder solche, die via Telefon ihren Computer updaten wollen, haben es leider in fast allen Fällen nur darauf abgesehen, Sie auszunehmen. Seien Sie also vorsichtig und halten Sie sich immer an

**Telefonbetrüger
sind schlau.
Seien Sie
schlauer.**

telefonbetrug.ch



die Grundregel: Unbekannte erhalten weder Wertsachen noch Passwörter von Ihnen. Nie. Und schämen Sie sich nicht, wenn Sie doch einmal hereingefallen sind, sondern melden Sie sich bei der Polizei und bei der SAW – damit andere geschützt werden können. telefonbetrug.ch, zh.ch/de/sicherheit-justiz/delikte-praevention/betrugsformen.html



Fragen und Antworten rund ums Thema Corona

In den letzten Wochen und Monaten erreichten die SAW zahlreiche Anfragen zum Umgang mit der Coronapandemie und der Covid-19-Impfung. Auf der SAW-Website veröffentlichen wir laufend die aktuellen Informationen von Bund, Kanton und Stadt. Ausserdem haben wir ein sogenanntes «FAQ» («Frequently Asked

Questions») mit den am häufigsten gestellten Fragen und den dazugehörigen Antworten erstellt. Sie finden alle Informationen unter: wohnen-ab60.ch/angebot/aktuelles-agenda/coronavirus. Selbstverständlich steht Ihnen die SAW auch telefonisch für Fragen zur Verfügung: Tel. 044 415 73 33.

Ihre Meinung ist gefragt

Auf der SAW-Website wohnen-ab60.ch sind zwei Umfragen aufgeschaltet, die sich an ältere Menschen richten. Die Universität Zürich sucht Personen über 65 für eine Studie, die aufzeigen soll, wie sich soziale Interaktionen am Telefon auf das Wohlbefinden und die geistige Dynamik der Teilnehmenden auswirken. Im zweiten Projekt «Aias» sind die Mieterinnen und Mieter der SAW eingeladen, an einer Umfrage zum Thema: «Wie können ältere Men-

schen durch neue Technologien in ihrem Wohnumfeld unterstützt werden?» teilzunehmen. Ausgehend vom Gedanken, dass technische Neuheiten häufig von jüngeren Menschen entwickelt werden, will «Aias» älteren Menschen eine Stimme geben, damit ihre Bedürfnisse in die Entwicklung digitaler Hilfsmittel einfließen können. Auf der Basis ihrer Antworten werden mehrere Start-Ups konkrete Projekte entwickeln, die im Laufe des Sommers in Workshops ausgearbeitet und Ende Jahr der Öffentlichkeit vorgestellt werden.



Züri läbt

Züri läbt – ein Angebot der Stadt

Auf der Webseite «Züri läbt» sammelt die Stadt Zürich Links zu Ideen und Online-Angeboten, die der Bevölkerung während der Coronapandemie eine Freude und etwas Abwechslung bieten können. Erklärtes Ziel der laufend mit neuen Angeboten aktualisierten Webseite ist es, das Wohlergehen der Zürcher

Bevölkerung zu stärken sowie die Kreativität, die Lebensfreude und den Austausch zu fördern. Mit Kurzfilmen, Streaming-Angeboten, musikalischen «Quarantänemüpfeli» und zahlreichen Mitmach-Ideen, mit denen Sie auch anderen eine Freude bereiten können: stadt-zuerich.ch/site/zueri-laebt/de/

Die Schattenjägerinnen der SAW

TEXT: NINA SCHEU, FOTOGRAFIE: DOMINIQUE MEIENBERG

Die Einschränkungen in der momentanen Situation können auf das Gemüt schlagen. Seelische Schatten gibt es in jedem Leben. Wenn die eigene Kraft zur Bewältigung von Krisensituationen fehlt, bietet die psychosoziale Spitex der SAW Unterstützung.

Der tägliche Einkauf, Treffen mit der Familie und Freunden, nachbarschaftliche Gespräche und Veranstaltungen gehörten bis vor einem Jahr für viele Mieterinnen und Mieter ganz selbstverständlich zum Alltag. Das hat sich mit dem Ausbruch der Coronapandemie fundamental geändert. Die Schutzmassnahmen, das Abstandhalten und Maskentragen und erst recht die Restriktionen während des Lockdowns haben uns bewusst gemacht, wie viel mit diesen kleinen, oft täglichen Gewohnheiten einherging: Die Freude über den kurzen Schwatz am Postschalter oder an der Migroskasse, das Beobachten der Menschen auf Plätzen und Strassen wichen Gefühlen der Unsicherheit und manchmal auch der Einsamkeit.

Schatten gehören zum Leben ...

Es ist verständlich, dass es in den eigenen vier Wänden auch mal zu eng werden kann und die Decke einem auf den Kopf zu fallen droht. Dazu braucht es keine Pandemie. Krankheiten, Trauer, Unsicherheit und Angst gehören zum Leben. Auch Suchtprobleme können die Seele belasten. Wichtig ist es aber zu wissen, dass man in solchen Situationen nicht alleine ist und dass man sich Unterstützung holen kann – und soll –, bevor alles zu viel oder gar unerträglich wird.

... aber sie lassen sich verjagen

Die Spitex Zürich SAW hilft, die Schatten zu verscheuchen, wenn die eigene Kraft dazu nicht mehr genügt. Viola Hug, Janine Keller, Nathalie Sandej und seit April auch Claudia Weder besuchen betroffene Mieterinnen und Mieter regelmässig

zu entlastenden Gesprächen über ihre Situation. Die vier diplomierten Pflegefachfrauen Psychiatrie unterstützen Betroffene mit der Erarbeitung und dem Einüben von Bewältigungsstrategien, beim Aufbau und der Befähigung zur Haushaltsführung und nötigenfalls der Selbstpflege. All dies, wenn möglich und gewünscht, in enger Zusammenarbeit mit Angehörigen oder Beiständen.

Damit die Sonne wieder ins Leben scheint

Die Ursachen einer Krisen- oder Problemsituation sind so vielfältig wie die Menschen, die von den vier Fachfrauen beraten werden. Eine plötzliche Krankheitsdiagnose könne beispielsweise ein Grund sein, weshalb psychologische Unterstützung nötig werde, erzählt Viola Hug, oder auch Uneinigkeiten innerhalb der Familie. Auch die Pandemie habe spürbar auf die Stimmung ihrer Kunden und Kundinnen gedrückt. Es hilft, wenn man sich Ängste und Sorgen von der Seele reden kann. Das spezialisierte Frauenquartett der Spitex Zürich SAW hat immer ein offenes Ohr – und Wege, wie man die Sonne wieder hinter den Seelenwolken hervorzaubern kann.



von links nach rechts:
Viola Hug, Claudia Weder und Nathalie Sandej



Vom kleinen zum grossen Zürich

Anfangs des 19. Jh. wurde Zürich umgebaut. Es war ein Wandel zur Grossstadt, Vororte wurden eingemeindet, die Stadt zum Zentrum. Ein Einblick in die städtische Siedlungsstruktur.

- 🕒 14.00 Uhr
- 📍 Siedlung Krone Altstetten
- 👤 Monika Kienast, lic. Ethnologie, Kunstgeschichte und Volksliteratur/Volkskunde

Diese und viele weitere spannende SAW-Veranstaltungen finden Sie jetzt in der beigelegten Agenda. Alle Veranstaltungen sind immer aktualisiert auch online abrufbar.



Die WohnZeit erscheint dreimal jährlich.
Nächste Ausgabe: August 2021

Herausgeberin

Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich
Feldstrasse 110
Postfach
8036 Zürich

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

Auflage

4300 Exemplare, gedruckt auf BalancePure,
100% Altpapier

Druck

Druckerei Printoset, Zürich

Korrektorat

Regula Walser
(regulawalser.ch)

Redaktion

Nina Scheu
Verantwortliche Kommunikation

Redaktionskommission

Andrea Martin-Fischer
Direktorin

Marianne Lobrinus
Bereichsleiterin Wohnen

Fotografien in dieser Ausgabe

Dominique Meienberg
(dominiquemeienberg.ch)

Gestaltung

Eidenbenz / Zürcher AG
(e-z.ch)

Eidenbenz / Zürcher

Titelbild

René und Esther Ruffieux wohnen seit 2014 in der SAW-Siedlung Köschenrüti. Seit bei ihr im vergangenen Sommer Krebs diagnostiziert wurde, sei sie enorm dankbar, schwärmt Esther Ruffieux, dass sie auf die unkomplizierte, stets kompetente und freundliche Unterstützung der SAW-Spitex zählen könne.