



Den Sommer geniessen

Liebe Mieterinnen und Mieter

Haben Sie schon Pläne für den Sommer? Wenn nicht, finden Sie in dieser Ausgabe der «wohnzeitung» ein paar Anregungen. Es muss ja nicht gerade eine Weltumrundung sein, wie sie die Sozialarbeiterin und Reisejournalistin Romy Müller nach der Pensionierung unternommen hat. Obwohl, sie machte unterwegs die Erfahrung, dass es immer eine Form gibt, den eigenen Traum zu verwirklichen. «Wer seine Reiseziele anpasst, kann bis ins hohe Alter reisen.» Der Sommer lässt sich auch zu Hause wunderbar geniessen. So feiert die Bewohnergemeinschaft in Köschenrütli am 18. Juli ihr erstes gemeinsames Sommerfest. Sind Sie auch schon dabei, ein Fest in Ihrer Siedlung zu organisieren? Tauschen Sie sich untereinander aus. Bei einem Schwatz im Treppenhaus, in der Waschküche oder im Gemeinschafts-

raum, bei einem Zvieri mit anderen Bewohnerinnen und Bewohnern. Da lassen sich gemütlich gemeinsam Pläne schmieden: eine Einladung zu einem Nachmittag auf dem Balkon oder draussen im Freien zum Beispiel oder die Gründung einer Interessengruppe, die ein Jassturnier vorbereitet.

Im September starten die neuen SEBA®-Kurse. Hier trainieren Sie nicht nur spielerisch die geistige und körperliche Beweglichkeit, Sie treffen in jedem Fall auf Gleichgesinnte, mit denen Sie vielleicht weit mehr verbindet als das gemeinsame Interesse am Kurs. Welche Pläne Sie auch für diesen Sommer haben, wir wünschen Ihnen, dass Sie den Sommer so richtig geniessen können.

Waltraud Wacht,
Verantwortliche Kommunikation

Aufbruch zu neuen Ufern

Weltumrundung nach der Pensionierung

Je näher die Pensionierung rückte, desto drängender wurde der Wunsch nach der «grossen Reise». Ich hatte unendlich Zeit, der Kontostand stimmte, und mein Lebenspartner, der mich begleiten wollte, hatte einen Camper. Nicht gerade das neueste Modell, aber das waren wir beide mit Jahrgang 1945 und 1950 ja auch nicht. Drei Oldtimer auf grosser Reise – warum nicht!

Text und Bilder: Romy Müller

Mit einem Camper reisen, an den schönsten Plätzen in der Natur übernachten, überraschende Begegnungen mit Einheimischen erleben, neue Kulturen und andere Lebensweisen kennenlernen, frei sein – wie herrlich! Die Sehnsucht nach einer längeren Reise war schon immer da, aber der Alltag mit Berufsleben und Familiengründung hielt mich gefangen.



Bei der Überquerung eines 4600 Meter hohen Passes im Pamirgebirge testen wir unsere Höhentauglichkeit. In Tibet werden die Pässe 1000 Meter höher sein.

Nach der Pensionierung haben es mein Partner und ich dann langsam gewagt, im Familien- und Freundeskreis von unserer Reiseidee zu erzählen. Die Reaktionen waren gemischt und reichten von Begeisterung bis Ablehnung, die meisten waren verhalten positiv. Als «Frischpensionierte» hätten wir gemütlich mit einer guten Flasche Wein auf dem Balkon sitzen und es uns gut gehen lassen können – doch wir wollten es anders.



Mount Everest, der höchste Berg der Welt, von Tibet aus fotografiert.

Wir wollten mit dem eigenen Auto rund um die Welt fahren. Schon bald war die Route klar, unser Projekt bekam den Namen «Seidenstrasse». Ein bisschen Angst vor unserem eigenen Mut hatten wir schon, aber nun gab es kein Zurück mehr. Von der Schweiz ging es zuerst Richtung Osten. Pakistan kam aus Sicherheitsgründen nicht infrage, also blieb nur die Variante über die berühmte Strasse, auf der schon Marco Polo unterwegs war, die Seidenstrasse. Von dort aus erkundeten wir Tibet – das Dach der Welt –, dann Indien, Südostasien und Australien. Um den Kontakt zu unseren Familienangehörigen und Freunden nicht zu verlieren,

aber auch, um nicht reisemüde zu werden, haben wir die Weltreise in vier Etappen von je einem halben Jahr bewältigt. Dazwischen waren wir immer wieder ein halbes Jahr in der Schweiz. Indien hat uns positiv überrascht. Von anderen Reisenden hatten wir über dieses Land nicht viel Gutes gehört. Die vielen Mythen und Abenteuergeschichten um Alaska beflügeln hingegen unsere Fantasie. Wir hatten jedoch zu grosse Erwartungen und fast

vier Wochen lang nur schlechtes Wetter. Im Westen der USA schlossen wir unsere Weltumrundung ab, ein Höhepunkt.

Vier Jahre nach der Weltumrundung darf ich sagen: Menschen verschiedenster Kulturen begegnen, ihre Hilfsbereitschaft erfahren und die Schönheit unzähliger Naturwunder erleben – das hat unser Leben nachhaltig bereichert. Wenn man einen Traum hat, sollte man diesen – vor allem im Alter – nicht immer wieder hinausschieben. Es gibt meistens eine Form, wie man ihn verwirklichen kann, angepasst an den Gesundheitszustand, die Machbarkeit und ans Portemonnaie. Wichtig beim Reisen ist, sein eigenes Tempo zu finden.



Romy Müller ist Sozialarbeiterin und Reisejournalistin. Ihre audiovisuellen Reiseberichte finden grossen Anklang.

Die erste Etappe ihrer Weltumrundung stellt Romy Müller im Rahmen des SAW-Veranstaltungsprogramms im Herbst vor:

Schweiz – Tibet

Wie einst Marco Polo ... auf der legendären Seidenstrasse zum Dach der Welt

Donnerstag, 8. Oktober, 14 Uhr
Siedlung Espenhof,
Espenhofweg 48, 8047 Zürich

Bewohnergemeinschaft Köschenrüti

Gemeinsam aktiv

In Köschenrüti, der jüngsten SAW-Siedlung, hat sich eine engagierte Hausgemeinschaft gefunden. Bereits ein Jahr nach Siedlungseröffnung sind zwölf Interessengruppen und ein Bewohnerat aktiv. Am 18. Juli steht das erste gemeinsame Sommerfest auf dem Programm.

Text und Bild: Waltraud Wacht



Ernst Frei, Madeleine Brunner, Henri Périsset und Peter Toscan engagieren sich für die Gemeinschaft.

Im Juli letzten Jahres wurde die Siedlung Köschenrüti in Zürich-Seebach eröffnet. Im September waren fast alle 90 Wohnungen bereits bezogen. Mehr als die Hälfte der Bewohnerinnen und Bewohner stammt aus dem Quartier. Ernst Frei (75) und Henri Périsset (80) zogen kurz nach der Eröffnung ein, Madeleine Brunner (68) und Peter Toscan (77) im September. Die vier zählen zu den Gründungsmitgliedern des sechsköpfigen Bewohnerats in Köschenrüti. Sie stecken mitten in den Vorbereitungen für das erste Sommerfest. Vor ein paar Tagen gingen die Einladungen raus, organisiert wird alles selbst. Das macht viel Arbeit, aber auch viel Freude. Ob Musikbeitrag, Hilfe beim Salat- oder Dessertbuffet, jede Teilnahme ist herzlich willkommen. Die vier freuen sich auf ein grosses Fest. «Egal,

wie viele Bewohnerinnen und Bewohner kommen werden und wie das Wetter sein wird, wir feiern in jedem Fall», bekräftigt Ernst Frei.

«Am Anfang war einfach diese starke Spannung zu spüren. Das lag aber nicht nur an der Heizungs- und Lüftungsthematik», erklärt Henri Périsset. Alles war neu und ungewohnt, die Umgebung, die Wohnungsgrösse, zudem wohnten alle zum ersten Mal in einem Minergie-Gebäude. Es braucht Mut, die vertraute Umgebung zu verlassen, und man möchte so schnell wie möglich die Gewissheit, richtig entschieden zu haben. Rasch zeigte sich, dass es für alle einfacher war, zusammen nach Lösungen zu suchen. Es entwickelte sich eine engagierte Hausgemeinschaft. Für die Umsetzung der gemeinsamen Anliegen gründete sie einen Bewohnerat.



In Köschenrüti wächst nicht nur die Aussenraumbepflanzung.

sich Helferinnen und Helfer. Das Fest war ein voller Erfolg und ein Auftakt aller weiteren Initiativen. Es entstand der Kaffee-Nachmittag, eine Gruppe, die sich regelmässig trifft. Bis zu 50 Personen nehmen mitunter daran teil. Man müsse sich nicht anmelden, die Frauen verständigen sich untereinander, wer welchen Kuchen mitbringt. Die Preise sind tief. Inzwischen sind 12 Interessengruppen in Köschenrüti aktiv. Ob Kaffee-Treff, Bastel-, Musik-, Spiel-, Computer- oder Lesegruppe: alle können ihre Ideen einbringen und mitmachen.

«Man sagt ja immer, dass man im Alter eher Probleme damit hat, neue Kontakte zu knüpfen», bemerkt Peter Toscan. «Wichtig ist, mitzuhelpfen, nicht nur entgegenzunehmen. Aufeinander zugehen, grosszügig und uneigennützig sein.»

In Köschenrüti engagieren sich alle für Gotteslohn. «Das macht Freude», sagt Madeleine Brunner, «und wird immer belohnt. Etwas gemeinsam tun, das verbindet.»

Gemeinsam aktiv

Ob Cafeteria, Tanz- oder Schachgruppe, ob in Frankental, Hardau oder Köschenrüti – in den 34 Siedlungen der SAW bringen die Bewohnerinnen und Bewohner ihre Ideen und Talente ein, gründen Interessengruppen und organisieren selbständig Ausflüge und Nachbarschaftsfeste.

Die SAW stellt mit den Gemeinschaftsräumen die Infrastruktur zur Verfügung und unterstützt in allen Siedlungen einmal jährlich einen von Bewohnerinnen und Bewohnern organisierten Siedlungsanlass mit bis zu 30 Franken pro teilnehmende Person. Der Gemeinschaftsräum kann bei der SAW-Mietadministration oder direkt beim Hauswart reserviert werden.



Fit bleiben mit SEBA®

Bewegung!

Wer in einer SAW-Wohnung wohnt, hat vermutlich kaum einen grösseren Wunsch, als möglichst lange selbständig leben zu können. Die dazu nötige geistige und körperliche Beweglichkeit kann man trainieren – zum Beispiel in einem SEBA®-Kurs.

Text: Isabel Baumberger

Meine Schwiegermutter Margrit liebte den Sommer. Sie wurde 97 Jahre alt, lebte bis zuletzt selbständig in ihrer Wohnung, arbeitete täglich in ihrem Schrebergarten und verbrachte Sommernachmittege am liebsten auf einer Wanderung oder im Strandbad. Fragte man sie nach dem «Rezept» für ihre gute Gesundheit, war ihre Antwort ebenso kurz wie resolut: Bewegä, bewegä, bewegä! Margrits individuelles Prinzip sei auch aus fachlicher Sicht goldrichtig, sagt Mirjam Eggspühler, die für die SAW im Rahmen der SEBA®-Kurse als Bewegungstrainerin tätig ist. «Sich täglich eine halbe Stunde zu bewegen und zwischendurch ein paar einfache gymnastische Übungen zu machen, trägt nachweislich sehr viel zur Selbständigkeit im Alter bei», erklärt die Bewegungstrainerin, die in ihren Kursen auf gute Stimmung ebenso viel Wert legt wie auf einen sinnvollen Trainingsablauf.

Unter die Leute kommen

Die angenehme Atmosphäre und das Gemeinschaftserlebnis sind für die meisten Teilnehmenden mindestens so wichtig wie der Kursinhalt: «Am schönsten finde ich die Kameradschaft in der Gruppe», sagt Margrit H., die in der Siedlung Letten wohnt und schon seit sechs Jahren den SEBA®-Kurs am Schaffhauserplatz besucht. «Wir SEBA-Frauen telefonieren zwischendurch miteinander, und letztes Jahr sind wir sogar einmal zusammen zum Fischessen gegangen.» Auch für Ella K. ist «das Soziale» mit ein Grund für den Kursbesuch: «Regelmässig unter die Leute zu kommen, schätze ich sehr – und körperlich tut mir der Kurs richtig gut, das merke

ich.» Die 84-jährige Doris M., die gern spazieren geht, besucht die SEBA-Kurse seit sieben Jahren und ist überzeugt, dass sie ihr helfen: «Ich weiss nicht, ob ich ohne SEBA®-Kurs noch so gut zu Fuss unterwegs wäre.»



Denkflexibilität erhalten

Dass man auch geistig möglichst lange fit bleibt, ist das Ziel des SEBA®-Gedächtnistrainings. «Viele Menschen denken, man könne im Alter nichts Neues mehr lernen. Das stimmt aber überhaupt nicht», sagt Gedächtnistrainer Carsten Weiss: «Wenn wir unserem Gehirn regelmässig die Möglichkeit geben, sich mit Unbekanntem zu befassen, behält es auch im Alter die Fähigkeit dazu.» Um die Denkflexibilität zu erhalten, wechseln sich im Training jeweils vertraute mit neuartigen Übungsarten ab, und auch die Themen variieren.

Besonders beliebt sind Informationen zu fremden Ländern oder zur Tier- und Pflanzenwelt. Auch die ehemalige Pflegefachfrau Uschi D. erfährt gern Wissenswertes aus diesen Bereichen. Zahlenaufgaben liegen ihr weniger, was ihren Kurskolleginnen ähnlich geht. Dennoch sei es wichtig, auch die für Abstraktes zuständigen Hirnregionen zu trainieren, meint Weiss. «Wir streben eine gute Balance an – der Kurs soll Spass machen, aber auch dazu ermutigen, die eigenen Grenzen zu erweitern.» Das sei in der Gruppe einfacher als zu Hause im stillen Kämmerlein, sagt Uschi D.: «Zu erfahren, dass alle Teilnehmerinnen ihre Schwachstellen haben, ist tröstlich. Und wir dürfen einander auch helfen, denn es geht hier nicht um Konkurrenz oder Wettbewerb.» Maria M., die den Kurs seit bald drei Jahren besucht, spürt die Wirkung im Alltag: «Mein Gedächtnis hatte nachgelassen, aber jetzt kann ich mir Neues wieder besser merken.»

SEBA®-Kurse (Selbständig bleiben im Alter)

Die SEBA®-Kurse unterstützen die Teilnehmenden dabei, im Alltag möglichst lange autonom zu bleiben. Bewegungs- und Gedächtnistraining finden im Wechsel alle 14 Tage statt. Kursbeginn ist jeweils im Januar, April und September, neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind in jedem Quartal willkommen. Die Kosten betragen pro Quartal 162 Franken für Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Zürich – SAW-Mieterinnen und Mieter zahlen 60 Franken weniger.

Jetzt anmelden für den Kursbeginn im September:

www.wohnenab60.ch/seba

Auskunft: Telefon 044 247 73 52

ft.**es****rav****o!****B****SEBA®-Tipps für die Sommerzeit**

Trainieren beim Spazieren

Aufzeichnung und Bilder: Isabel Baumberger

**S****Mirjam Eggspühler****Bewegungsstrainerin:** «Geniessen Sie Bewegung und Sommergerüche im Freien!»

Strecken Sie Ihren Körper morgens nach dem Aufstehen gut durch. Wer seine Durchblutung anregen will, kann das mit leichten Klopfbewegungen entlang von Schultern, Brustbein und den Außen- und Innenseiten von Armen und Beinen tun.



Versuchen Sie, täglich eine halbe Stunde in Bewegung zu sein – im Sommer fällt das vielleicht leichter, weil man gern nach draussen geht. Wichtig bei heissem Wetter: genügend trinken und die Mittagshitze meiden.

Achten Sie beim Spazierengehen auf eine aufrechte Körperhaltung und eine tiefe, entspannte Atmung. Geniessen Sie die Sommergerüche ganz bewusst und schauen Sie sich um! Wenn Sie ihren Herzkreislauf trainieren möchten, gehen Sie auch mal ein Weilchen etwas schneller oder bergauf.

Sehr gut sind Gleichgewichtsübungen: Warum nicht mal an der Tramhaltestelle, in der Badi oder zu

Hause beim Zahneputzen auf einem Bein stehen und das andere etwas hochziehen oder kreisen lassen? Das fördert die Standfestigkeit und beugt Stürzen vor.

Eine Übung, die keine Anweisungen braucht, aber ganz bestimmt die Stimmung hebt: die persönliche Lieblingsmusik – am besten etwas Fetziges – laufen lassen und sich dazu nach Lust und Laune bewegen.

ie**en****b****ha****schaf**

Lassen Sie ihr Hirn auf Ausflügen oder Reisen neue Orte, Menschen, Pflanzen und Tiere kennenlernen und unbekannte Wege erkunden.

Verzichten Sie einmal bewusst auf Navigationshilfen. Schreiben Sie sich den Weg auf und prägen Sie ihn sich ein – die Notizen werden nur im Notfall hergeholt.

Frischen Sie vor einem Ausflug in eine andere Sprachregion ihre Kenntnisse auf, prägen Sie sich wichtige Alltagssätze ein. Rechnen Sie fremde Währungen selber im Kopf um.

Laden Sie einen Freund oder eine Freundin zu einem Balkonabend ein und probieren Sie beim Kochen ein neues Rezept aus. Zum Dessert spielen Sie das Schnitzelspiel: Man schreibt einen Satz auf und schneidet ihn – entgegen den Silbentrennungsregeln – in Schnipsel. Die andere Person baut den Satz wieder zusammen.

Kopf, gehalten wird.
tung verkehrt herum, also auf dem
der Zeitung vor – wobei die Zei-
Lesen Sie sich gegenseitig aus

**Carsten Weiss****Gedächtnistrainer:** «Bringen Sie Ihr Gedächtnis beim Reisen und auf dem Balkon in Schwung!»

Schreiben Sie jemandem eine Nachricht mit der «falschen», der schreibung gewohnten Hand – kann die andere Person sie entziffern?

Im Gespräch: Magdalena Ayer, Spitex-Ressortleiterin

«Die Sicherheit geben, da zu sein, wenn man uns braucht»

Magdalena Ayer ist diplomierte Pflegefachfrau und gelernte Hebamme. Sie hat sechs Jahre für die Spitex Limmat gearbeitet, bevor sie 2012 als Teamleiterin Wochenend- und Abenddienst zur SAW wechselte. Seit Januar 2015 ist sie eine von drei Ressortleitenden und verantwortet die Spitex SAW in zehn Siedlungsstandorten*.

Interview und Bild: Waltraud Wacht

Geplant hatte Magdalena Ayer, als Hebamme mit Médecins sans Frontières im Ausland zu arbeiten. Dann begegnete sie ihrem Mann und der Liebe und brachte zwei Töchter zur Welt. Bereut hat sie die Familiengründung und den Wechsel in die Spitex noch keine Sekunde.

Frau Ayer, Sie führen 25 Pflegefachpersonen in zehn Siedlungen. Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus?

Für meine Leute muss ich gut erreichbar sein. Ich coache sozusagen im Hintergrund in fachlichen und organisatorischen Fragen. Ich gebe Tipps, unterstütze bei der Bedarfsabklärung, bespreche die Einsätze und stelle die Einsatzplanung sicher. Bei mir ist auch die gesamte Erfassungs- und Rapportkontrolle. Für die Verrechnung mit der Krankenkasse muss jeder Einsatz korrekt erfasst sein.

Sie haben die Fach- und Führungsverantwortung, haben Sie auch direkten Kundenkontakt?

Wenn ich in den Siedlungen bin, freue ich mich über jede persönliche Begegnung. So kann ich auf individuelle Bedürfnisse eingehen. Ich bin alle 14 Tage zur Rapportbesprechung vor Ort. Ich bin viel unterwegs, für ein persönliches Gespräch nehme ich mir aber gerne ausreichend Zeit. Das ist mir wichtig. Für spezifische Anliegen im Bereich Spitex können sich die Kundinnen und Kunden direkt an mich wenden.

Mit welchen Fragen befassen Sie sich am häufigsten?

Am häufigsten sind es Fragen zur Rechnungsstellung. Zum Spitex-Einsatz gehört auch die Dokumen-



tation der Pflegeleistungen, das sind dann Einsatzzeiten, wo unser Pflegefachpersonal zwar nicht vor Ort war, die aber über die Krankenkassen abgerechnet werden. Oft sind es aber auch Fragen zu Veränderungen bei den Einsätzen. Das bekannte Gesicht der Pflegefachfrau ist wichtig, aber ein Wechsel lässt sich nicht immer vermeiden.

Und welcher Rat an die Bewohnerinnen und Bewohner liegt Ihnen besonders am Herzen?

Legen Sie den Fokus auf das, was Sie machen können. Nutzen Sie die Sprechstunden in Ihrer Siedlung. Lernen Sie die zuständige Pflegefachfrau kennen. Das ist ja ein grosser Vorteil der SAW, Bewohnerinnen und Bewohner müssen nicht erst überlegen oder suchen, an wen sie sich wenden können. Wir möchten die Sicherheit geben, da zu sein, wenn man uns braucht.

Frau Ayer, Sie sind meist mit dem Velo unterwegs und springen im Sommer in Ihrer Mittagspause gerne mal rasch in die Limmat oder den Zürichsee. Sport ist Ihnen wichtig?

Mit dem Sport habe ich erst nach meinem 40. Geburtstag angefangen. Das Joggen, Schwim-

men und Velofahren integriere ich nun in meinen Arbeitsalltag. Wenn ich zum Beispiel in den Siedlungen Grünau oder Friesenberg bin, schaue ich, dass ich die Werdinsel oder die Badi Enge über Mittag besuchen kann.

Was empfehlen Sie unseren Leserinnen und Lesern für den Sommer?

Den Sommer geniessen, an der frischen Luft sein, sich begegnen. Als Pflegefachfrau empfehle ich, viel zu trinken. Ideal sind zwei bis drei Liter Wasser. Obst und Gemüse haben einen grossen Anteil an Wasser. Greifen Sie also bei Erdbeeren, Melonen, Gurken und Salat zu.

Erdbeer-Milchshake – der Lieblingsdrink von Magdalena Ayer

Frische Erdbeeren, Milch, Zimt und Zucker in einen Mixer geben und miteinander pürieren – fertig ist dieser fruchtige Sommerdrink.



* Magdalena Ayer ist zuständig für die Siedlungen Buchlern/Espenhof/Feldblume/Frankental/Friesenberg/Grünau/Krone Altstetten/Mittelleimbach/Neubühl/Werdhölzli.

Im Gespräch: Peter Kessinger, Leiter Bau und Entwicklung

«Ich spreche gern von einer lebenswerten Architektur»

Seit Oktober 2014 verantwortet Peter Kessinger den Bereich Bau und Entwicklung der SAW. Der diplomierte Architekt ETH/SIA wird im Februar 2016 sein berufsbegleitendes Studium Wirtschaftsingenieurwesen mit dem Master in Advanced Studies ZFH abschliessen. Von 2005 bis 2014 war er Bauherrenvertreter für internationale Hotelgesellschaften.

Interview: Waltraud Wacht, Bilder: Peter Kessinger

Nach internationalen Tätigkeiten legt Peter Kessinger seinen Fokus wieder verstärkt auf Zürich. 1994 gründete er in Zürich sein eigenes Architekturbüro. An der ETH Zürich war er Lehrassistent für Architektur und an der Zürcher Hochschule in Winterthur Dozent für CAAD.

Herr Kessinger, Sie waren für internationale Hotelprojekte tätig. Seit letzten Oktober sind Sie Mitglied der Geschäftsleitung der SAW und bauen wieder ausschliesslich in der Stadt Zürich. Hatten Sie Heimweh?

Ich war in den letzten Jahren beruflich viel im Ausland unterwegs. Zu Hause war und bin ich aber schon immer in der Schweiz. Ich bin in Chur geboren und aufgewachsen. Die Stadt Zürich ist mir bestens vertraut, ich habe von 1984 bis 1996 hier gewohnt. Seitdem lebe ich mit meiner Partnerin im Kanton Zürich, in Stäfa.

Was reizt Sie an der neuen Aufgabe?

Die hohe architektonische Qualität und das ausgeprägte Kostenbewusstsein, mit der die SAW ihre Bauprojekte realisiert. Ich sehe auch viele Gemeinsamkeiten mit der Planung und dem Bau von Hotels. Beispielsweise den Dienstleistungs- und Sicherheitsaspekt. Ob man ein Hotel mit 1700 Zimmern oder eine Siedlung mit 90 Wohnungen baut, das Qualitätsmanagement ist genauso komplex und anspruchsvoll.

Es geht Ihnen also nicht um eine spezielle Architektur, sondern um eine gute Lebens- und Wohnqualität?

Ja, bei allen Projekten der SAW stehen die spezifischen Wohnbedürfnisse von älteren Menschen im Vordergrund. Wir bauen alters-



freundlich, nachhaltig und gehen auf die städtebauliche Situation ein. Die SAW schreibt jedes Bauvorhaben als Wettbewerb aus. Das unterstreicht einseitig den Anspruch an die Architektur und andererseits an die Wohnqualität.

Deshalb hat auch jede SAW-Siedlung eine individuelle Architektur?

Wir schaffen Wohnräume, in denen man gerne lebt. Ich spreche gerne von einer lebenswerten Architektur. Nehmen wir zum Beispiel die Siedlung Scheuchzerstrasse, die in den 1970er-Jahren entstanden ist. Eine umfassende architektonische und energetische Sanierung war notwendig. Wir haben ein zeitgemäßes räumliches Konzept und modernisierten die Gebäude-technik umfassend, aber die architektonische Grundstruktur behalten wir bei. Über 100 Personen sind an diesem Bauprojekt beteiligt. Im November feiern wir die Eröffnung.

Altersfreundlich – Ihre Wortwahl gefällt mir. Können Sie mir ein paar konkrete Beispiele nennen?

Wir legen zum Beispiel besonderen Wert auf eine gute Beleuchtung, da mit zunehmendem Alter die Sehstärke zurückgeht. Wir achten ebenso auf eine kontrastreiche Materialisierung zur besseren räumlichen Orientierung. Farben schaffen nicht nur eine schöne Atmosphäre, sondern haben zugleich eine optische Signalwirkung. Mit altersfreundlich meine ich auch den Raum für Begegnungen: Sitzbänke vor den Briefkästen, Waschküchen möglichst im Erdgeschoss mit Tageslicht, Tisch und Stühlen, Gemeinschaftsräume sowie eine entsprechende Gestaltung des Außenraums.

Apropos Außenraum, das Schwerpunktthema dieser Wohnzeitung sind sommerliche Tipps. Ihr Tipp?

Erst mal ein Tipp zum Wohnen: Widerstehen Sie der Versuchung, die alte Wohnung wieder aufleben zu lassen. Nehmen Sie die neuen Räumlichkeiten als Chance wahr. Geniessen Sie die Architektur. Mein persönlicher Sommertipp: ein Spaziergang vom Bahnviadukt über die Josefswiese und Limmat hinüber zum Letten. In kürzester Zeit ist man in einer ganz anderen Stimmung.





Veranstaltungen

August

Donnerstag, 27. August, 14 Uhr
Tai Chi – der sanfte Weg zur Entspannung

Benj Lee, Tai-Chi-Lehrer, Präsident und TK-Chef IMACS.ch, Wetzikon

September

Donnerstag, 10. September, 14 Uhr
Osteoporose – die unterschätzte Krankheit

Emil Mahnig, Präsident der Patientenorganisation OsteoSwiss, Adliswil

Donnerstag, 24. September, 14 Uhr
Altersdepression – verstehen und behandeln

Dr. med. Martin Peterson, Oberarzt, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Vor fünf Jahren war sie noch auf Mallorca zum Baden. Sie sei natürlich nicht mehr so fit wie früher, erklärt Genoveva Infanger Eva Sanders, Direktorin a. i. der SAW, sie vergesse schon mal was, aber es falle ihr meistens gleich wieder ein.

Neue Direktorin für die SAW

Beatrice Appius überzeugte den Stiftungsrat in einem mehrstufigen Auswahlverfahren durch ihr fundiertes Fachwissen und ihre breite Führungserfahrung. Das Amt der SAW-Direktorin wird sie am 17. August 2015 antreten.

Beatrice Appius ist ausgebildete Physiotherapeutin und hat ein Lizentiat in Psychologie sowie einen Abschluss CAS Gerontologie an der Universität Zürich. Nach mehrjähriger Leitung des gemeindeeigenen Alters- und Pflegeheims hat sie in Schlieren die Abteilung Alter und Pflege aufgebaut und geleitet.

Seit Februar 2015 führt Eva Sanders die Geschäfte der SAW. Sie wird Beatrice Appius einen reibungslosen Start ermöglichen und nach einer Reisepause ab Dezember 2015 wieder aktiv als Stiftungsrätin der SAW tätig sein.



Gratulation: Genoveva Infanger feierte ihren 100. Geburtstag!

Körperlich und geistig fit und in blendender Laune feierte Genoveva Infanger am 14. Juni 2015 ihren 100. Geburtstag mit einem Tag der offenen Tür. Sie lebt seit 30 Jahren in der SAW-Siedlung Waldgarten.

Ihren Haushalt macht sie noch allein, die Wäsche auch, Spitzex oder ein Hörgerät kamen bislang noch nicht zum Einsatz, lediglich den Fensterputz und das Staubsaugen übernimmt ihr 75-jähriger Sohn.



1938 lernte die gebürtige Tschechin in Deutschland ihren Mann kennen, einen Auslandschweizer. Auf Wunsch der beiden Söhne zog die Familie 1962 in die Schweiz. Nur ein Jahr später wurde Genoveva Infanger mit 48 Jahren Witwe. «Es war eine wundervolle Ehe. Ich hätte wieder heiraten können, aber ich wollte nicht, ich wusste, was ich gehabt hatte.» Sie wurde Verkäuferin bei Oscar Weber an der Bahnhofstrasse. «Ich hatte das nicht gelernt, aber es lag mir. Nach der Pensionierung hätte man mich gerne noch behalten.»

Wandern gehört noch immer zu ihren Lieblingsbeschäftigungen und in der Stadt Zürich ist sie nach wie vor alleine mit Bus und Tram unterwegs. Ihre schönste Erinnerung? «Die Zeit mit meinem Mann und meinen Kindern.» Wir gratulieren herzlich!

Impressum

Die «wohnzeitung» erscheint viermal im Jahr. Nächste Ausgabe: September 2015 / Redaktionsschluss: 12. August 2015

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

Herausgeberin Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW, Feldstrasse 110, 8026 Zürich

Tel. 044 247 73 33, Fax 044 247 73 40, wohnenab60@zuerich.ch, www.wohnenab60.ch

Redaktionsleitung Waltraud Wacht, Verantwortliche Kommunikation SAW

Redaktionskommission Eva Sanders, Direktorin (a.i.) SAW

Gestaltung Claudia Labhart, Zürich **Korrektorat** Liliane Studer, Muri bei Bern