



Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich SAW

Wohn Zeit

NR. 1/2025

MAGAZIN DER STIFTUNG
ALTERSWOHNUNGEN
DER STADT ZÜRICH SAW

SCHWERPUNKT

Altersbilder prägen das Leben

PORTRÄT

Fotograf Jürg Streun sieht
das Alter in neuem Licht

ALLERLEI

Neue Schlüssel in
zwölf SAW-Siedlungen



SCHWERPUNKT | DAS ALTER BRAUCHT EIN NEUES «IMAGE»

4

PORTRÄT | JÜRG STREUN IST SEIT DER PENSIONIERUNG EIN GEFRAGTER FOTOGRAF

8

AUS DER SAW | ORCHIDEEN IN DER SIEDLUNG NEUBÜHL

10

NEWS | VHS-REFERATE ZUM ALLEINSEIN UND TANZEN IM KREIS ZWÖLF

12

ALLERLEI | DIE SAW MODERNISIERT IHRE SCHLIESS-SYSTEME

14

IMPRESSUM | VERANSTALTUNGSHINWEIS

16

Altersbilder

Ideen für die WohnZeit?
Melden Sie sich unter
saw-wohnzeit@zuerich.ch
oder 044 415 73 77

Wir haben Bilder im Kopf, geprägt durch unsere eigenen Erfahrungen, durch die Gesellschaft und die Umgebung, in der wir leben. Bilder zu verschiedenen Themen, auch zum Alter. Was stelle ich mir unter alten Menschen vor? Wie sehen sie aus? Wie leben sie? Was machen sie? Was können sie noch? Was können sie jetzt endlich, was früher nicht möglich war? Ab wann sind Menschen alt? Diese Bilder verändern sich, je nach eigener Lebensphase und Kontext.

Ich werde nächstes Jahr 60 Jahre alt. Ja, Sie lesen richtig, ich nenne hier mein Alter; in unserer Gesellschaft und in meinem Alter eher ungewöhnlich. Doch das Alter ist eine Tatsache, die sich weder wegschweigen, wegoperieren, wegschminken noch wegtrainieren lässt. Das Alter lässt sich aber gestalten. Jeden Tag neu und individuell. So entstehen immer wieder neue Altersbilder. Ruhige ältere Menschen, die gelassen ihre Umgebung beobachten, aktive Senior*innen, die sich regelmässig in den Bergen oder im Fitnesszentrum bewegen, graumelierte Menschen, die Kinder hüten, Museen besuchen, Radfahren, lesen, sei es in einem Buch, auf dem iPad oder in einem Reader; aber auch Menschen, die auf Unterstützung oder Pflege angewiesen sind und lernen müssen, mit Abhängigkeit und Verlust umzugehen. Diese Aufzählung liesse sich beliebig weiterführen.

Lassen wir uns beeindrucken und faszinieren von dieser Vielfalt und haben wir den Mut, unser Alter und unser Altern jeden Tag neu zu gestalten. Formen wir das gesellschaftliche Altersbild immer wieder neu und zeigen wir, wie individuell und selbstbestimmt das Alter ist. Gestehen wir uns das selbst und anderen zu.



Herzlich
Andrea Martin-Fischer
Direktorin SAW

Frischer Blick aufs Alter

TEXT: LENA LEUENBERGER; FOTOS: SARA KELLER

Wer eine positive Vorstellung vom Alter hat, lebt sieben Jahre länger. Das sagt eine wissenschaftliche Studie. Altersbilder zu überdenken, lohnt sich aber nicht nur für Senior*innen.

Unser Bild vom Alter ist veraltet, die Lebensphase nach der Pensionierung braucht ein neues «Image». Das sagen verschiedene Menschen und Organisationen, die sich mit Altersbildern befassen. Dazu gehören die Weltgesundheits-Organisation, das Bundesamt für Gesundheit und nicht zuletzt die Psychologin Christina Röcke. Röcke forscht zum Thema Altersbilder. Sie ist Co-Direktorin des Zentrums für gesundes, langes Leben an der Universität Zürich (UZH Healthy Longevity Center). Auf die Frage nach ihrem Blick auf das Alter sagt sie: «Das Alter ist wie jede Lebensphase extrem divers. Es ist sogar neben der Kindheit die diverseste Lebensphase, weil sich die Menschen schon länger in verschiedene Richtungen entwickelt haben.» Das Alter sei so vielfältig wie die Menschen selbst. Und: «Wie viele Kerzen auf der Torte sind, bestimmt nicht, wer wir sind.»



«Wie viele Kerzen auf der Torte sind, bestimmt nicht, wer wir sind.»

Christina Röcke, Co-Direktorin des
UZH Healthy Longevity Center



Langes Leben und «Anti-Aging»

Wann genau die Lebensphase «Alter» beginnt, ist nicht genau definiert. «In der Regel meint man die Lebensphase, die ungefähr mit dem Pensionsalter beginnt», sagt Röcke. Gerontolog*innen unterscheiden das dritte und vierte Lebensalter. Der Übergang vom dritten ins vierte Lebensalter findet etwa um die 80 Jahre statt. Allerdings gibt es beim Alter grosse individuelle Unterschiede. Denn neben dem kalendarischen Alter, das in Jahren seit der Geburt gemessen wird, gibt es auch das biologische Alter, den Zustand des Körpers. Kalendarisches und biologisches Alter können stark voneinander abweichen.

Tatsache ist, dass die Lebensphase Alter länger geworden ist. Die Lebenserwartung ist in der Schweiz seit den 1970-er Jahren um zehn Jahre gestiegen, seit den 1930-Jahren sogar um 20 Jahre. Neues Wissen in Medizin, Ernährung und Bewegung führt dazu, dass die Menschen gesünder altern. Auch die Wirtschaft hat Senior*innen als Zielgruppe

entdeckt: Unter Begriffen wie «Silver Economy» oder «silberne Wirtschaft» entwickelt sie Produkte und Dienstleistungen speziell für ältere Menschen. Dennoch freuen sich die wenigsten Menschen auf das Alter. «Das sieht man nur schon an den ganzen «Anti-Aging»-Produkten», sagt Röcke und erklärt: «Nur schon dieser Begriff «Anti-Aging» ist diskriminierend. Denn das Altern gehört zum Leben dazu, ab der Geburt.»



«Das Altern gehört zum Leben dazu, ab der Geburt.»

Christina Röcke

Altersbilder mit Folgen

Wir leben also mit einem Widerspruch: Viele Leute wollen lange leben. Alt werden ist das grosse Ziel. Aber alt sein ist dann doch nicht so toll. Jedenfalls nicht in den Augen vieler, vor allem junger Menschen. Gemäss mehreren Studien haben jüngere Menschen ein eher negatives Bild vom Alter. Das hat Folgen, denn das Altersbild der Gesellschaft bestimmt mit, wie ältere Menschen behandelt werden und wie sie sich selber fühlen.

Alle von uns haben ein Bild vom Alter. Geprägt wird es in jungen Jahren, und zwar dadurch, wie wir ältere Menschen erleben: etwa die Grosseltern, die Nachbar*innen, die älteren Kolleg*innen bei der Arbeit oder im Verein. Auch das allgemeine Altersbild der Gesellschaft prägt die individuelle Vorstellung. Später wird das Bild mit eigenen Erfahrungen erweitert.

Die amerikanische Altersforscherin Becca Levy hat aufgezeigt, dass sich das eigene Altersbild auf die Lebenserwartung auswirkt. Personen, die das Alter vor allem mit körperlichem Abbau und Einschränkungen verbinden, leben im Durchschnitt sieben Jahre weniger lang als Menschen, die im Alter neue Möglichkeiten und viel freie Zeit sehen.

Handfeste Magie

Positiv denken und dann sieben Jahre länger leben? Die Zürcher Forscherin Christina Röcke erklärt: «Was nach Magie klingt, hängt mit handfesten Faktoren zusammen: Das Altersbild beeinflusst ältere Menschen auf drei Ebenen: im Körper, bei den Gefühlen, und beim Verhalten.»

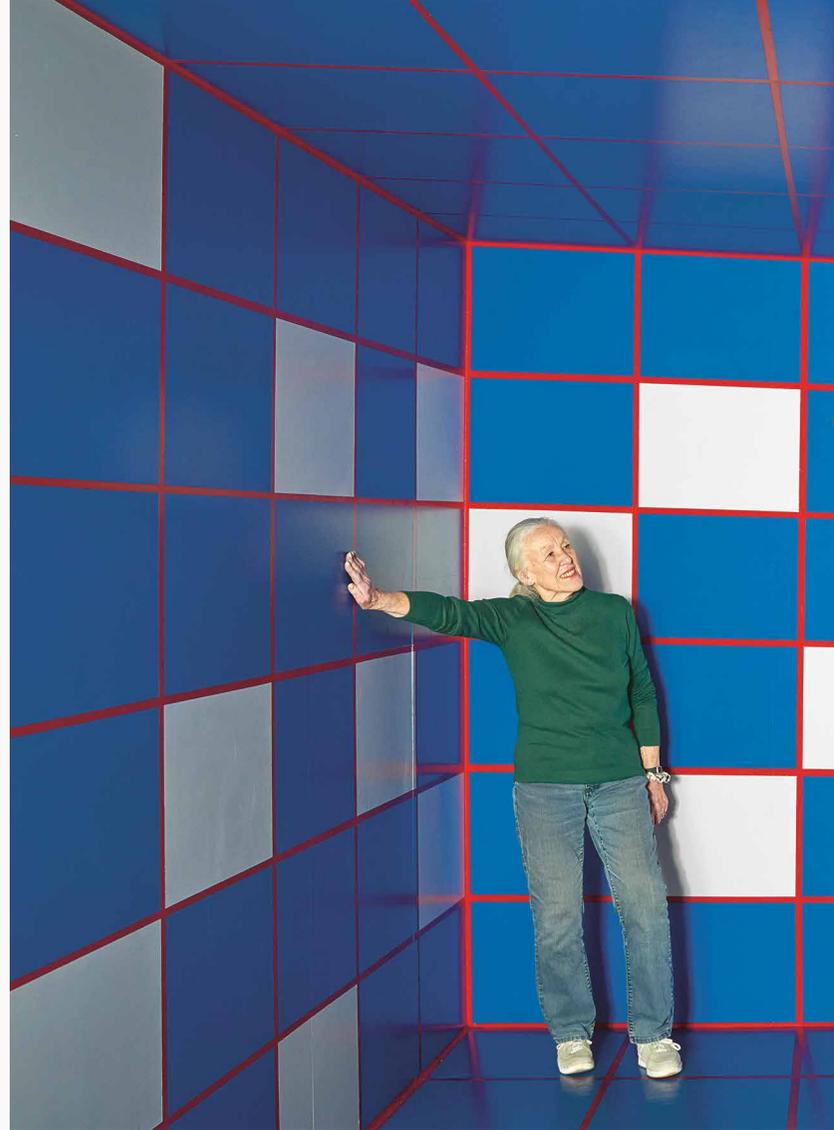
Körper: Wer positiv über das Alter denkt, hat weniger Stress, einen niedrigeren Blutdruck, ein niedrigeres Risiko für Erkrankungen von Herz und Kreislauf und bessere Gedächtnisleistungen.

Gefühle: Ein positives Bild der aktuellen Lebensphase stimmt optimistisch und fröhlich. Das Risiko für Depressionen sinkt. Die Motivation und das Selbstbewusstsein steigen.

Verhalten: Menschen mit einem positiven Altersbild sorgen besser für sich. Sie gehen eher zu Vorsorge-Untersuchungen, ernähren sich gesünder, bewegen sich mehr und pflegen soziale Kontakte. Hilfsmittel wie ein Hörgerät, eine Lesebrille oder einen Rollator sehen sie als Chance, den eigenen Gestaltungs- und Bewegungsspielraum zu erweitern.

Arbeit am eigenen Altersbild

Es lohnt sich also, sich mit der eigenen Vorstellung des Alter(n)s zu befassen. Expertin Röcke rät, ganz individuell an das Thema heranzugehen. «Machen Sie sich bewusst, was Ihre Stärken sind, was alles noch geht, was vielleicht sogar besser ist als früher», empfiehlt sie und fügt an: «Wenn gewisse Sachen nicht mehr gehen, überlegen Sie, wie Sie damit umgehen, was Sie kompensieren oder durch etwas anderes ersetzen können.» Das heisst: Wer nicht mehr joggen kann, kann vielleicht wandern. Wer nicht mehr gut lesen kann, entdeckt vielleicht Hörbücher. Möglichkeiten gibt es viele, denn die Lernfähigkeit bleibt erhalten, bis zum Lebensende. Röcke macht Mut: «Etwas Neues lernen ist immer eine gute Idee. Das kann eine Sprache sein, ein neues Hobby, etwas Kreatives oder ein Instrument.» Nebenbei lassen sich bei neuen Aktivitäten auch Kontakte knüpfen über die Generationen hinweg. Das wiederum beeinflusst das Altersbild der ganzen Gesellschaft.



Die Wahrnehmung kann täuschen: Das zeigt sich sinnbildlich in den optischen Täuschungen im WOW-Museum in Zürich. Alle drei Personen im Bild sind eigentlich gleich gross.

«Super-Senior*innen» im Internet

Ein neues Bild vom Alter zeigt sich auf den sozialen Medien. Auf Plattformen wie Instagram und TikTok berichten nicht nur junge Menschen aus ihrem Leben, sondern auch Senior*innen. «Granfluencer» heissen sie in der Fachsprache, eine Mischung aus «Grandparents» und «Influencer», also Grosseltern und bekannten Personen im Internet. Zum Beispiel Günther Krabbenhöft, der gerne zu Techno tanzt. Greta Silver, die vom Alter als glücklichste Lebensphase schwärmt. Und Alojz Abram alias «Gramps», der mit seinen Mode-Videos so erfolgreich ist, dass er eine eigene Kleidermarke gegründet hat.

Wer sich die Videos der «Granfluencer» anschaut, fragt sich: Ist das jetzt das neue Bild des Alters? «Super-Senior*innen» als neue Vorbilder? Sind sie das Mass der Dinge? Expertin Röcke verneint: «Wir dürfen nicht den Fehler machen, das eine pauschale Bild durch das nächste zu ersetzen.»



«Wir dürfen nicht den Fehler machen, das eine pauschale Bild durch das nächste zu ersetzen.»

Christina Röcke

Es sei toll, dass auch ältere Menschen auf den sozialen Medien sichtbar seien. Das trage dazu bei, dass jüngere Personen ihr Altersbild überdenken. «Aber das heisst nicht, dass alle älteren Menschen so sein müssen.» In den sozialen Medien zeigen sich vor allem sehr aktive ältere Menschen. «Aktiv sein ist gut, aber es ist nicht der einzige Ansatz», sagt Röcke. Pausen seien auch wichtig. Für viele Senior*innen sei es stimmig, sich bis zu einem gewissen Grad zurückzuziehen und nicht mehr überall mitzumachen. «Wir brauchen Raum und Akzeptanz für beides, Aktivität und Rückzug», findet Röcke. Denn das Alter ist bunt und vielfältig – und so sollte auch sein «Image» sein.

Alters-Diskriminierung, «Ageism»

Alters-Diskriminierung bezeichnet die Benachteiligung oder ungleiche Behandlung von Menschen aufgrund ihres Alters. Dies kann im höheren Alter geschehen, aber auch bei jungen Menschen. Zum Beispiel werden junge Fachpersonen oft in ihrer Kompetenz unterschätzt oder nicht ernst genommen. Älteren Menschen werden manche Dinge nicht mehr zugetraut. Mit 60 Jahren eine neue Arbeitsstelle suchen ist deutlich schwieriger als mit 40. Mit hochaltrigen Menschen wird oft extra laut gesprochen, obwohl längst nicht alle schlecht hören. Auch in der Sprache versteckt sich die Diskriminierung des Alters. Etwa beim nett gemeinten Kompliment: «Du siehst aber gut aus für dein Alter!»

Medien-Tipps zum Alter und zu unserer Vorstellung davon:

Bücher:

Pasqualina Perrig-Chiello: *Own your Age. Stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte**

Hans-Werner Wahl: *Die neue Psychologie des Alterns**

Becca Levy: *Du bist so alt, wie du dich denkst**

Elke Heidenreich: *Altern**

Uwe Böschmeyer: *Wie Sie beim Altern ganz sicher scheitern*

Günther Anton Krabbenhöft: *Sei einfach du! – Zum Jungsein bist du nie zu alt*

*Diese Bücher können Sie bei der Pestalozzi Bibliothek Zürich ausleihen.

Podcasts:

Gelassen älter werden. Von Bertram Kasper und Catharina Maria Klein

Glücklich sein ist eine Entscheidung. Von Greta Silver

Alter, was geht? Von Elmar Stracke

Sie können die Podcasts kostenlos hören auf Apps wie Spotify, Apple Podcasts, oder YouTube.

Die Podcasts finden Sie auch, wenn Sie im Internet über Google danach suchen.

«Ich mache jetzt das, was ich will»

TEXT: LENA LEUENBERGER

FOTO: SARA KELLER

Mit der Pensionierung begann für Jürg Streun nicht nur eine neue Lebensphase, sondern auch eine Karriere als Fotograf. Mit seinen Bildern erzählt er viele Geschichten – auch über das Alter.



Jürg Streun ist vieles: Fotograf, Künstler, Grossvater, Harley-Fahrer, «Baby-Boomer» und auch SAW-Mieter. Er ist 73 Jahre alt und steht mitten im Leben. «Alt sein hat viele Vorteile. Ich muss keine Familie mehr ernähren, ich habe mehr Zeit und kann alles gelassener angehen», sagt er. Seit der Pensionierung widmet er sich vor allem seiner alten Leidenschaft, der Fotografie.

Schon als Jugendlicher interessierte sich Streun für Fotografie und Gestaltung. Er lernte Dekorationsgestalter beim Globus und setzte dort die Verkaufsflächen und Schaufenster in Szene. Er erinnert sich: «Ich habe zum Beispiel für die italienischen Wochen einen Markt inszeniert. Mit grossen Fotos und originalgetreuen Ständen.» Später gründete er eine eigene Firma, die grosse Events organisierte, vor allem zur Präsentation von neuen Autos. Streun schwärmt von dieser Arbeit: «Es war immer ein Spektakel: mit Licht, Ton, Fotografie und Videos.» Die Arbeit machte ihn stolz: «Ich habe für fast jeden Auto-Importeur in der Schweiz mindestens einmal ein Auto präsentiert.»

Frühpensionierung und Fotografie

Die Arbeit mit der eigenen Firma hat viel Freude gemacht, aber auch viel Energie gekostet. «Mit der Zeit war ich müde und nicht mehr weit weg von einem Burn-out», blickt er zurück. Er entschied sich für eine Frühpensionierung mit 63 Jahren und übergab die Firma seinen Söhnen. Seither ist er selbständiger Fotograf. «Ich mache jetzt das, was ich will», sagt er.

Jürg Streuns Fotografien finden in der Kunst-Szene grosse Beachtung. Seine Arbeiten wurden mehrmals für die grösste Schweizer Foto-Ausstellung ausgewählt, die «photoSCHWEIZ». Einige seiner Bilder wurden international ausgezeichnet. Zudem fotografiert er im Auftrag, zum Beispiel für das Tagblatt der Stadt Zürich. «Daraus hat sich bei mir eine neue Leidenschaft entwickelt: Geschichten erzählen mit den Bildern», sagt er. Oft füllt er ganze Bilderseiten, etwa zum Züri-Carneval, zum Limmatschwimmen oder zur «Mostete» in Altstetten.

Generation «Boomer» im richtigen Licht

Das Alter war in Streuns Fotografie schon mehrmals Thema: Er fotografierte Frauen über 50 Jahren und erstellte daraus die Schwarz-Weiss-Serie «Schönheit kennt kein Alter». Danach befasste er sich mit seiner Generation, den «Baby-Boomern». Er porträtierte 30 Persönlichkeiten, um der Generation ein Gesicht zu geben, sie ins richtige Licht zu rücken. Denn: «Wir «Boomer» werden von den jüngeren Generationen oft als Schmarotzer dargestellt, die ihnen keine gute Welt hinterlassen», sagt Streun.

Die Porträt-Serie, die in Zürich ausgestellt wurde, sieht er als Antwort auf diese Kritik. Sie zeigt Personen, manche davon Prominente, die sich in Gesellschaft, Kultur und Politik engagieren. «Unsere Generation ist nach wie vor aktiv», betont Streun. Und man dürfe nicht vergessen, wie die heutigen Senior*innen die Welt verändert haben: «Wir haben die antiautoritäre Erziehung begründet, uns von alten Mustern gelöst und uns mit der 68er-Bewegung für «Love and Peace» eingesetzt, für die freiere Gesellschaft, die wir heute haben.»

«Unsere Generation ist nach wie vor aktiv.»

Jürg Streun, 73, selbständiger Fotograf und Mieter der SAW-Siedlung Grünau

Gelassen loslassen

Mit seinen Fotografien trägt Jürg Streun zu einem neuen Bild des Alters bei. Doch wie sieht er diese Lebensphase selbst? «Ich habe kein Problem mit meinem Alter», sagt er und erklärt: «Mir ist klar, dass ich älter geworden bin. Ich bin 73 und fahre immer noch Harley. Aber in drei bis fünf Jahren werde ich die Harley abgeben. Das ist in Ordnung für mich, ich bin so viel gefahren. Ich kann gut loslassen. Ich habe auch keine Angst vor dem Tod. Ich habe wahnsinnig viel erlebt. Vielleicht nehme ich es deshalb so gelassen.»

Orchideen in der SAW

Zur SAW-Siedlung Neubühl gehört eine grössere Grünfläche, die eine Wiese mit Bäumen umfasst. Von Ende April bis Anfang Mai ist diese für Blumen-Begeisterte besonders interessant: Es blüht das Kleine Knabenkraut, eine einheimische Orchidee. Etwa fünf Standorte gibt es rund um die Siedlung Neubühl. Weitere Orchideen dieser Sorte wachsen im benachbarten Seewasserwerk Moos. Dort wurden sie vor rund zehn Jahren entdeckt, insbesondere auf dem begrünten Dach des Wasserwerks.

Das Kleine Knabenkraut blüht purpur und wird etwa 10–30 Zentimeter hoch. Es wächst auf stickstoff-armem Boden und verträgt keinen Dünger. Bis ins 19. Jahrhundert kam es in der Schweiz relativ häufig vor. Mit der Zerstörung von natürlichen Lebensräumen durch die Menschheit ging der Bestand stark zurück. Heute ist die Orchidee in der Schweiz geschützt.

Wichtig ist, die geschützten Orchideen mit Sorgfalt zu behandeln. Man sollte sie unbedingt stehen lassen und nicht versehentlich darauf treten. Die Fachpersonen der SAW markieren die Standorte in der Wiese.

Zwei weitere Orchideen in der SAW

In den Aussenräumen der SAW-Siedlungen wachsen noch zwei weitere Orchideen-Arten: Bei der Siedlung Scheuchzerstrasse wächst das Rote Waldvöglein, das 20–50 Zentimeter hoch wird und feine lila Blüten macht. Bei der Siedlung Seebach ist das Grosse Zweiblatt zu finden. Es wird auch 20–50 Zentimeter hoch. Mit seinen kleine gelb-grünen Blüten fällt es jedoch deutlich weniger auf.

Insgesamt gibt es in der Schweiz rund 75 wilde Orchideen-Arten. Auf der ganzen Welt sind fast 30'000 wilde Orchideen-Arten bekannt. Dazu kommen über 100'000 Züchtungen, die von Gärtner*innen geschaffen wurden. Damit gehören die Orchideen – auch ohne die Züchtungen – zu den artenreichsten Pflanzenfamilien überhaupt.

Möchten Sie mehr zu den einheimischen Orchideen erfahren? Besuchen Sie den SAW-Vortrag am 24. April in der Siedlung Neubühl mit der Botanikerin und Orchideen-Expertin Charlotte Salzmann und dem Teamleiter Grünanlagen und Transport der SAW, Serge Rougemont. Informationen in der Agenda oder unter wohnenab60.ch/veranstaltungen

Rotes Waldvöglein

Kleines Knabenkraut

Grosses Zweiblatt



Setzlinge tauschen

Zum Beginn der Garten-Saison veranstaltet die SAW einen Setzlings-Tausch. Willkommen sind alle, die sich für Pflanzen interessieren.

Montag, 5. Mai 2025, 14–15.30 Uhr
Siedlung Helen Keller,
Gemeinschaftsraum, Helen-Keller-
Strasse 4C, 8051 Zürich
Anmeldung bis 28. April bei der
SAW-Soziokultur: 044 415 73 33
oder saw-soziokultur@zuerich.ch

Hello, good bye!

Die SAW befindet sich im Wachstum und hat deshalb zusätzliche Fachpersonen angestellt. Jerome Zutter unterstützt die Geschäftsstelle neu als ICT-Allrounder bei der digitalen Weiterentwicklung. Die neue Stelle des Energie- und Nachhaltigkeits-Spezialisten hat Moritz Gänss angetreten. Im Bereich Bau und Entwicklung wurde eine zusätzliche Sachbearbeitungs-Stelle geschaffen. Claudia Krauz-Zillig unterstützt in dieser Position die Architekt*innen der SAW.

Einen Wechsel gab es in der Personal-Abteilung. Die bisherige HR-Leiterin Silvia Schilling verlässt die SAW, um sich neuen beruflichen Herausforderungen zu stellen. Ihre Position übernimmt Sveltana Koletnik.

Tag der Nachbarschaft

Am Freitag, 23. Mai, ist der Tag der Nachbarschaft. Dies ist eine gute Gelegenheit, um sich im Gemeinschaftsraum zum Kaffee zu treffen oder den Nachbar*innen einen kleinen Gruss zu schicken.

Wenn Sie in Ihrer Siedlung einen Anlass zum Tag der Nachbarschaft organisieren möchten, unterstützt Sie die SAW-Soziokultur gerne. Kontakt: 044 415 73 33 oder saw-soziokultur@zuerich.ch

Im Bereich Infrastruktur und Unterhalt wird ein Wechsel vorbereitet: Der langjährige stellvertretende Bereichsleiter René Linder wird Anfang Mai den wohlverdienten Ruhestand antreten. Bereits seit Dezember arbeitet Franz Maier in der Bereichsleitung mit, um Schritt für Schritt die Aufgaben von René Linder zu übernehmen. Zurzeit hat die SAW deshalb zwei stellvertretende Bereichsleiter bei Infrastruktur und Unterhalt.

In der Spitex verlassen fünf Personen die SAW. Dies sind Danijela Stojkovic und Susanne Graf aus dem Bereich Pflege sowie aus der psychosozialen Spitex Janine Keller und Andreas Brunner. Daniela Qerimi verlässt die Spitex als

Jubiläumsjahr der SAW

Die SAW feiert ihr 75-jähriges Bestehen. Um die Mieter*innen daran teilhaben zu lassen, hat sie die «Wunschbox» ins Leben gerufen: In jeder SAW-Siedlung darf sich die Mieterschaft einen gemeinsamen Wunsch erfüllen. Das Budget hängt von der Grösse der Siedlung ab.

Das Jubiläum wird auch mit den SAW-Mitarbeitenden gefeiert: Sie geniessen dieses Jahr ein grösseres Personalfest.

Hauswirtschafterin. Neu begrüssen dürfen wir Desponia Vali als Hauswirtschafterin in der Spitex.

Im Bereich Infrastruktur und Unterhalt begrüssen wir Simone Larcher im Team der Landschaftsgärtner*innen und Marcel Holinger als Hauswart der Siedlungen Irchel und Schaffhauserplatz. Im Team der Wäscherei wurde Serena Kächeisen-Roth pensioniert.

Wir wünschen allen Mitarbeitenden, die unsere Stiftung verlassen, alles Gute auf dem weiteren Weg und bedanken uns für ihr Engagement. Die neuen Team-Mitglieder heissen wir herzlich willkommen und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Tanzfreude im Kreis 12

Wer gerne tanzt, ist in Schwamendingen am richtigen Ort. Im Quartier am nördlichen Stadtrand bringt das Projekt «Let's Dance – Schwamendingen tanzt» seit zwei Jahren neuen Schwung in den Alltag. Die Anlässe richten sich vor allem an Senior*innen, aber nicht nur. Mit-Organisatorin Brigitte Brassler erklärt: «Wir machen die Anlässe an verschiedenen Orten und sprechen alle Generationen an. Alle sollen sich willkommen fühlen.» So wird im Gemeinschaftszentrum getanzt, im Restaurant, im Kirchgemeindehaus und in den Gesundheitszentren für das Alter. Dabei spielt es keine Rolle, ob alle Gäste tanzen oder nur einige, ob man auf dem Sitzplatz mit-wippt oder sich auf der Tanzfläche bewegt.



12

Im Gesundheitszentrum Herzogenmühle organisiert Gaby Mariani den Tanz-Nachmittag. Sie arbeitet dort als Assistentin der Betriebsleitung, wohnt aber auch selbst im Quartier. Sie weiss: «Schwamendingen ist wie ein Dorf. Viele kennen sich und fühlen sich hier zuhause. Darum ist es wichtig, dass es Anlässe im Quartier gibt und dass man, beispielsweise zum Tanzen, nicht «in die Stadt» gehen muss.»

Mit der Covid-Pandemie sind einige Angebote aus dem Quartier verschwunden. Daraufhin entstand «Let's Dance – Schwamendingen tanzt», mit der Unterstützung verschiedener lokaler Organisationen, wie der Nachbarschaftshilfe, den Kirchen und den Gesundheitszentren. Auch die SAW trägt das Projekt mit. Die Schwamendinger*innen tanzen gerne: Die Anlässe sind meistens gut besucht.

Für eine fröhliche Stimmung lassen sich die Organisator*innen einiges einfallen. Brigitte Brassler erzählt: «Wir haben zum Beispiel eine DJ-Künstlerin aus Schwamendingen: MaraMar bringt mit ihrer Musik die Gäste nicht nur zum Tanzen, sondern auch zum Mitsingen.» Bei einigen Anlässen wird live musiziert, wie etwa am 26. Juni im Kirchgemeindehaus oder am 4. Juli im Gesundheitszentrum für das Alter Mattenhof. Manchmal engagieren die Veranstalter*innen sogar «Taxi-Dancer und Taxi-Girls». Das sind Tänzer*innen, die das Publikum zum Tanzen einladen – «und dies meistens mit viel Erfolg», so Brassler.

Die Tanzfreude der «Taxi-Dancer» ist ansteckend.

Tanz-Termine im Kreis 12

→ Sa., 14. Juni 2025, 14.00–16.00 Uhr
Gesundheitszentrum für das Alter Herzogenmühle, Glattstegweg 7, 8051 Zürich

→ Do., 26. Juni 2025, 14.30–17.00 Uhr
Kirchgemeindehaus Schwamendingen, Stettbachstrasse 58, 8051 Zürich

Grill und Tanz mit Live-Musik von Sänger Antonio

→ Fr., 4. Juli 2025, 14.15–15.45 Uhr
Gesundheitszentrum für das Alter Mattenhof, Helen-Keller-Strasse 12, 8051 Zürich

Mit Live-Musik vom Duo Romantica

Für den 4. Juli ist aus Platzgründen eine Anmeldung nötig bei Martin Rieder, 044 414 50 63, martin.rieder@zuerich.ch

Die Anlässe sind gratis und offen für Tanz-Begeisterte aller Generationen.

Everdance®-Kurs in der SAW: Solo-Tanzspass in der Gruppe

In der SAW-Siedlung Hirzenbach findet wöchentlich ein Everdance®-Kurs statt. Geniessen Sie das Tanzen, ohne auf Tanzpartner*innen angewiesen zu sein. Im Vordergrund steht die Freude an Musik, Tanz und Bewegung.

Wann: Mittwochs von 11.30–12.30 Uhr,
Kosten: CHF 120.– für 8 Lektionen.
Auskunft und Anmeldung: Valeria Klaus, Tanzlehrerin, 076 568 22 60, valeriaklaus@hotmail.com

Horizont erweitern mit der Volkshochschule

Die Volkshochschule Zürich bietet über 800 Kurse, Vorträge, Studienreisen und Lehrgänge für Erwachsene an. Die Themen reichen von Allgemeinwissen über Sprachen, Gestaltung und Bewegung bis zu Persönlichkeitsbildung. Die WohnZeit stellt ausgewählte Kurse und Referate näher vor. Als Leser*in erhalten Sie 20 Prozent Rabatt auf zahlreiche Kurse des aktuellen Semesters. Ausgenommen sind Studienreisen und Lehrgänge. Geben Sie bei der Anmeldung den Promocode «WOHNZEIT» an, um von der Vergünstigung zu profitieren.

Referatsserie: SOLO – Alleinsein als Chance

Es gibt Zeiten im Leben, in denen wir uns allein oder sogar einsam fühlen – nach einem Umzug in eine fremde Stadt, während eines Auslandsaufenthalts, wenn eine enge Beziehung endet. Oder wenn die Kinder ausfliegen, ein Unfall unsere Pläne durchkreuzt oder sich im Ruhestand eine Leere bemerkbar macht. Doch solche Phasen sind auch eine Chance, um bewusst etwas Gutes daraus zu machen, um innere Stärken aufzubauen und mehr Verbundenheit zu schaffen. Mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit unserer ganzen Lebenswelt.

Die Referentin Dr. Verena Steiner veröffentlicht im April 2025 ein Buch mit dem gleichen Titel wie die Referatsserie: «SOLO – Alleinsein als Chance». Als Sachbuch-Autorin hat sie Bestseller wie «Exploratives Lernen», «Energiekompetenz» und «Lernpower» geschrieben. In den letzten Jahren hat sie sich fachlich und persönlich vertieft mit dem Alleinsein auseinandergesetzt.

Wann: 4-mal am Montag, 19.00–20.30 Uhr:

05. Mai: «Mutiger und stärker werden»

06. Mai: «Neue Quellen der Verbundenheit erschliessen»

13. Mai: «Fürsorglicher mit sich selbst umgehen»

14. Mai: «Neuen Sinn gewinnen.»

Ort: Universität Zürich-Zentrum,
Rämistrasse 71, 8006 Zürich

Kosten: CHF 125.– für alle vier Referate.

Einzelabende: CHF 35.– (abzüglich 20% für Sie)

Kursnummer: 25S-0220-41



Weitere Informationen und Anmeldung unter vhszh.ch/solo oder über den QR-Code.

Mehr zur Volkshochschule und zu den Kursen finden Sie unter vhszh.ch.
Volkshochschule Zürich, Bäregasse 22, 8001 Zürich, 044 205 84 84

Sesam, öffne dich!

TEXT: LENA LEUENBERGER

GRAFIK: OLIVER EIDENBENZ

Die SAW erneuert die Schliess-Systeme in zwölf Siedlungen. Für die Mietenden bedeutet das vor allem einen neuen Wohnungs-Schlüssel mit dickerem Schlüssel-Kopf. Die SAW gewinnt Flexibilität und Sicherheit.

Zwölf der 34 SAW-Siedlungen erhalten neue Schliess-Systeme. René Linder, stellvertretender Leiter Infrastruktur und Unterhalt, organisiert den Austausch. «Die Digitalisierung ermöglicht uns Schliessungen, die sicherer und praktischer sind als bisherige Systeme», sagt er.

Die neuen Schliessungen funktionieren mit der kontaktlosen RFID-Technologie. Das heisst: Die Schlüssel zu den Wohnungen haben neu einen Kunststoff-Aufsatz auf dem Schlüssel-Kopf. Darin befindet sich ein Chip, der von der Schliess-Anlage erkannt wird.

Die ersten Siedlungen wurden 2024 mit dem neuen System ausgestattet. Bis Anfang 2026 werden es 12 Siedlungen sein. Wann weitere Siedlungen folgen, ist derzeit noch in Planung.

Die RFID-Technologie

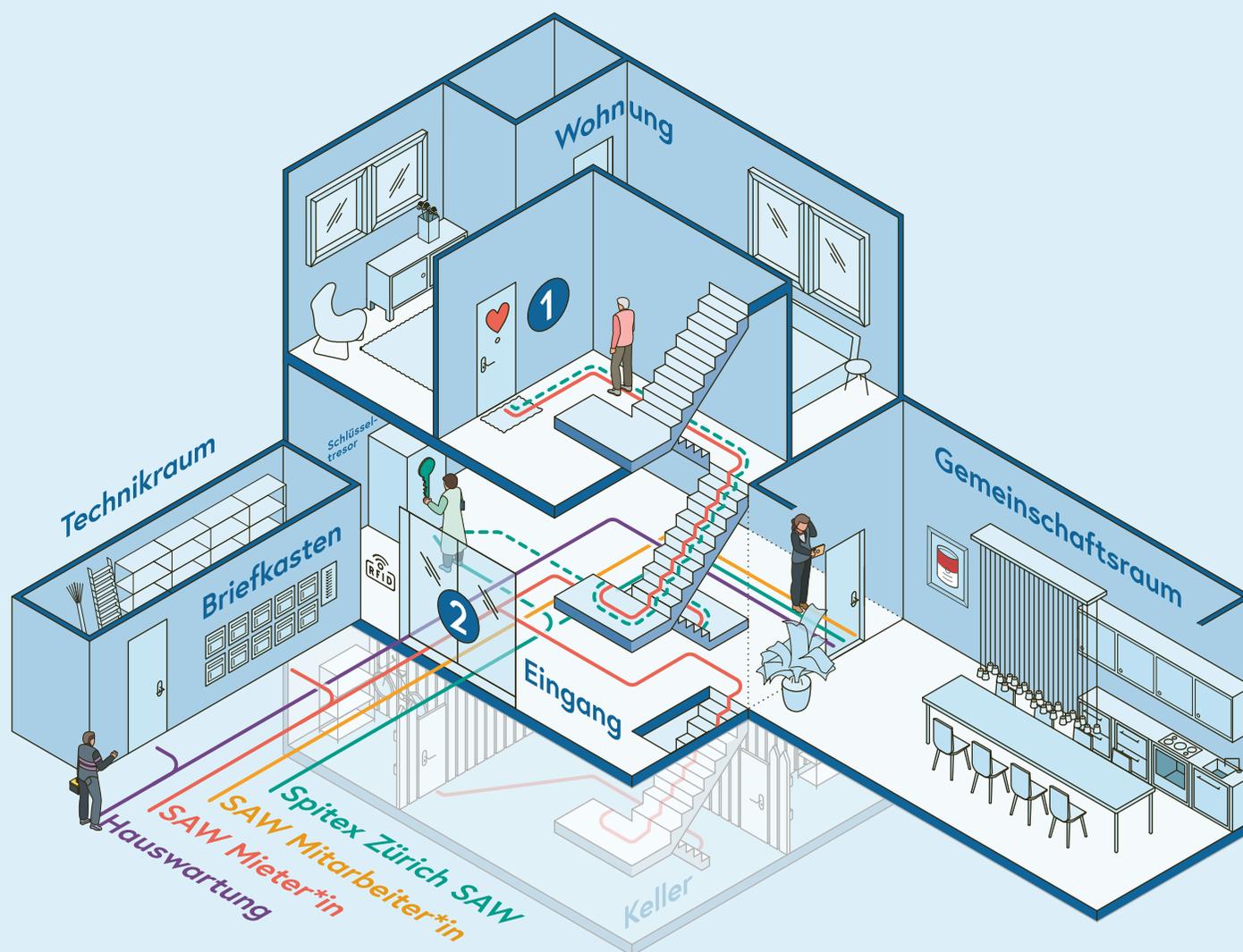
RFID steht für «Radio Frequenz Identifikation». Die Technologie ermöglicht kontaktlosen Datenaustausch. RFID-Chips brauchen keine Batterie und keine andere Stromversorgung. Der Strom für den Datenaustausch kommt vom Lesegerät – zum Beispiel von der Schliessung an der Tür. Das Lesegerät sendet im unmittelbaren Umfeld elektromagnetische Wellen aus. Diese werden von einem Chip, der an den RFID-Leser gehalten wird, verändert. Es findet ein Datenaustausch zwischen Lesegerät und Chip statt.

Die Grundlage der Technologie wurde zum Ende des Zweiten Weltkriegs erfunden. Sie sollte es einfacher machen, eigene respektive feindliche Kriegseinheiten zu erkennen. 1960 wurde die Technologie zur Kennzeichnung von Bauteilen gebraucht, ab den 1970er-Jahren für die Diebstahl-Sicherung von Waren sowie die Kennzeichnung von Nutztieren und ab den 1980er-Jahren für die Zahlung von Gebühren auf Autobahnen. Unterdessen ist die RFID-Technologie in unserem Alltag weit verbreitet: zum Beispiel beim kontaktlosen Bezahlen, im Autoschlüssel, im Identifikations-Chip der Katze, im Bibliotheks-Buch, beim Ski-Billett und neu auch in den Türen der SAW.

1 Drehschloss zur Wohnung bleibt

Bei den neuen Schliessungen haben die Eingangstür des Hauses und der Gemeinschaftsraum keinen mechanischen Schliess-Zylinder mehr, sondern einen digitalen RFID-Leser. Die Tür öffnet sich automatisch, wenn ein Chip mit entsprechender Berechtigung an den Leser gehalten wird. Anders die Türen von Wohnung, Briefkasten und Keller: Sie werden weiterhin durch Drehen des Schlüssels im Schloss geöffnet und geschlossen.

«An die neue Schliessung muss man sich zuerst gewöhnen», weiss Linder. Er ist während der Wechsel oft in den betreffenden Siedlungen präsent. «Die SAW-Mietenden sind sehr flexibel und helfen sich auch gegenseitig», beobachtet er und ergänzt: «Wir haben bisher kaum negative Rückmeldungen erhalten.»



② Ausweis als Türöffner

Ein Chip befindet sich ebenfalls in den neuen Ausweisen der SAW-Mitarbeiter*innen. Welche Türen sie öffnen können, hängt von ihrer Funktion ab: In die SAW-Häuser und in die Gemeinschaftsräume gelangen alle Mitarbeitenden. Die Technikräume hingegen können nur Hauswarte öffnen. Die Mitarbeitenden der Spitex wiederum kommen in den Siedlungen, in denen sie arbeiten, bis zu einem Schlüsseltresor. Dieser ermöglicht, dass ein einzelner Wohnungs-Schlüssel sicher entnommen werden kann. Spitex-Mitarbeitende brauchen einzelne Wohnungs-Schlüssel, um Kund*innen zu besuchen, mit denen dies so vereinbart wurde. Linder erklärt: «Das Ziel ist, dass Mitarbeitende der SAW mit ihrem Ausweis überall dort hinkommen, wo sie zum Arbeiten hinmüssen.» Wenn das Einsatzgebiet wechselt, können Linder und sein Team die Berechtigungen direkt am Computer anpassen.

Ablauf der Erneuerung

einer Schliessung in der SAW:

1. Die SAW informiert alle Mieter*innen der betreffenden Siedlung mit einem Brief.
2. Der Hauswart gibt die neuen Schlüssel zu bestimmten Terminen an die Mietenden ab. Diese unterschreiben eine Schlüsselquittung.
3. Die SAW tauscht die Schlösser von Wohnungstüren, Hauseingängen und Gemeinschaftsräumen aus. Dazu arbeitet sie mit einer externen Firma zusammen. Die Mietenden sind entweder anwesend oder haben dem Hauswart vorher eine Zutrittsberechtigung zur Wohnung gegeben.
4. Die Mietenden geben ihre alten Schlüssel dem Hauswart ab.



Sicher unterwegs im Alter

Bleiben Sie bis ins hohe Alter mobil und unfallfrei. Der Polizist Carlo Pedrazzini gibt Ihnen Tipps, wie Sie sicher und selbständig zu Fuss und im öffentlichen Verkehr unterwegs sind.

Wo: Siedlung Hirzenbach, Gemeinschaftsraum

Wann: 3. Juli 2025, 14 Uhr

Referent: Carlo Pedrazzini, Stadtpolizei Zürich, Fachspezialist Prävention

Alle Veranstaltungen der
SAW finden Sie in der SAW-Agenda
oder auf unserer Website:



www.wohnenab60.ch

Die WohnZeit erscheint dreimal jährlich.
Nächste Ausgabe: August 2025

Herausgeberin

Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich
Feldstrasse 110
Postfach
8036 Zürich

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

Auflage

4'000 Exemplare,
gedruckt auf BalancePure,
100 % Altpapier

Druck

Druckerei Printoset, Zürich

Korrektorat

Regula Walser
(regulawalser.ch)

Redaktion

Lena Leuenberger
Kommunikation & Marketing

Redaktionskommission

Andrea Martin-Fischer
Direktorin

Petra Baumberger
Lena Leuenberger
Kommunikation & Marketing

Fotografien in dieser Ausgabe

Sara Keller (sarakeller.ch)
Brigitte Brasser, Adobe Stock,
Universität Zürich

Jubiläumslogo

Susanne Dolezal

Gestaltung

Eidenbenz / Zürcher AG (e-z.ch)

Eidenbenz / Zürcher

Titelbild

Die optischen Täuschungen im «WOW-Museum» zeigen, dass es sich lohnt, die eigene Wahrnehmung zu hinterfragen – oder das Bild einfach mal zu drehen. Herzlichen Dank an Barbara Tschalär, Sieglinde Praxmarer, Verena Pastorelli und José Banos fürs Mitmachen bei diesem Fotoshooting.