



**Stadt Zürich**  
Alterszentrum Oberstrass



**Nr. 9**  
Januar 2019

**Kraftquellen**

# AUSBlick

**Hauszeitung Alterszentrum Oberstrass**



## Inhaltsverzeichnis

### Die Themen im Überblick

Prolog	S.3
Denksport	S.4
Jubilare, Gratulationen 2018/19	S.5
Bewohnende	S.6
Neueintritte	S.6
Gründe Eintritt Alterszentrum	S.6
Bewohnerportrait	
Silvia von Siebenthal	S.7
Preisverleihung Pokal Oberstrass	S.9
Interview T. Ritschard, Küchenchefin	S.12
Mitarbeitende	S.14
Neueintritte ab Juni	S.14
Austritte	S.15
Kunst & Kultur & Events	S.15
Im Quartier: Theater Rigiblick	S.15
Im Alterszentrum	S.15
Interview R.Knebel Sporttherapeutin	S.16
Rätsel und Kreatives	S.17
Liftrenovierung und andere technische Herausforderungen	S.18
Impressum	S.19
Rückblicke Anlässe:	S.20
Oktoberfest / Weihnachtsfeier / Silvester	

## Prolog

### Gesundheit, Glück und Sonnenschein

Zum Jahresanfang wünscht man sich gegenseitig die guten Dinge wie: Gesundheit, Glück und Sonnenschein.

Auch dies möchten wir als Team Alterszentrum Oberstrass Ihnen als Bewohnerin und Bewohner sowie natürlich allen Angehörigen und Freunde vom Haus ebenfalls wünschen.

Nur besteht das Leben nur aus glücklichen Momenten?

Nein, auch der Regen, der Sturm und der Hagel gehören zum Wachsen in der Natur dazu. Für uns Menschen ist das Kranksein und Älterwerden mit all seiner Mühsal ebenfalls dabei.

Wenn dann die Sonne am Morgen wieder aufgeht und der neue Tag erwacht, dann geben die frischen Sonnenstrahlen Kraft für den Tagesbeginn.

Lassen wir uns überraschen, was uns allen das neue Jahr so bringen mag.

Für das Alterszentrum sind nur normale Dinge im Jahresrhythmus geplant wie: Osterfest, Muttertag, Auffahrt, Sommerfest ....

Unvorhergesehene technische und personelle Probleme erhoffen wir uns natürlich nicht!

Darum lassen sie uns das neuen Jahr mit folgendem Motto beginnen:

Man nehme:



**Man nehme 12 Monate, putze sie ganz sauber von Bitterkeit, Geiz, Pedanterie und Angst, und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile, so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.**

**Es wird ein jeder Tag einzeln angerichtet aus einem Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor.**

**Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu, einen Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt.**

**Dann wird das Ganze sehr reichlich mit Liebe übergossen.**

**Das fertige Gericht schmücke man mit einem Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten und serviere es täglich mit Heiterkeit!**

*Katharina Elisabeth Goethe (1731-1808),*

*Mutter v. Johann Wolfgang von Goethe*

Und wenn das Leben leider Unerfreuliches bringen mag, so sind wir vom Team Oberstrass für Sie da, um das Leben gemeinsam zu meistern und durchzustehen.

Das normale Leben in 2019 servieren wir in Oberstrass nur mit „Heiterkeit“.

## Denksport



Von wem ist hier die Rede?

Ein Zeitgenosse der in der letzten Hauszeitung porträtierten Johanna Spyri ist der Gesuchte nicht wirklich. Sie war schon 61, als er am 15. August 1888 in der Zürcher Altstadt das Licht der Welt erblickte, und als sie starb, war er erst 13 Jahre jung.

1959 erzählte der 71-jährige in einem Interview mit Radio DRS aus seiner Kindheit: «Ich musste das Schulhaus wechseln, da ich mich ständig in Streitereien einmischte, um anderen zu helfen und so selber immer wieder attackiert wurde. Im Nachhinein zeigte sich wohl schon damals mein Drang, sich zu wehren und für eine Sache zu kämpfen.»

Sein Name ist lang, acht Buchstaben bilden den Vornamen, zehn den Nachnamen und vier Buchstaben hat sein berühmter Kosenamen. Umsonst sucht man allerdings in allen seinen Namen den Buchstaben, der ihn schweizweit bekannt gemacht hat.

Lang ist auch die Kette der Eigenschaften, die seine schillernde Persönlichkeit im 2007 entstandenen Filmporträt beleuchten. Patriot war er, Europäer, Diktator, Demokrat, Vollblutunternehmer, Politiker, Realist, Millionär, Humanist, Zweifler, Querdenker, Pionier, Querulant und Revolutionär. Ein hintergründiger Mensch sei er gewesen, der sich selber nicht schonte und schonungsloses Engagement auch von seinen Mitarbeitern erwartete.

Die bis heute bemerkenswerte Präsenz seines Namens, hat nicht zuletzt damit zu tun, dass er Bleibendes geschaffen hat. Nur wenigen Schweizer Konzernen ist es gelungen, ihre Identität über viele Jahrzehnte zu bewahren.

Neben seinem unglaublich dynamischen, unternehmerischen Wesen hatte er ein grosses Herz für die einfachen Leute und für die Schweiz. Sein Mutterwitz, der immer den direkten Kontakt zu den Leuten suchte, traf in den Schweizer Herzen etwas, was so leicht nicht zu treffen ist. Das war vermutlich, neben einer Reihe anderer Zutaten und der Zeit, der Boden, auf dem seine Beliebtheit wachsen konnte.

Keiner hat wie er die Schweiz im 20. Jahrhundert sozusagen im Alleingang verändert und ihre Entwicklung vom gemütlichen Agrarländchen der 20er Jahre durch die entbehrungsreichen Jahre des Zweiten Weltkriegs bis in die sogenannte Hochkonjunktur der 60er Jahre massgebend geprägt.

Andauernd machte er Dinge, über die viele den Kopf schüttelten und die Hände verrührten, doch waren wohl genau diese Taten der Grund seiner Beliebtheit. Häufig war er Querulant im sympathischen Sinn, der seine Ideen von einer Ökonomie und von einer Schweiz, die zusammenhält, lebenslang und immer auf unkonventionelle Art und Weise zu verwirklichen suchte.

Wie heisst der grosse Mann mit Hut und Zigarre, der einen Fiat-Topolino fuhr?

René von Arx

**Lösung auf Seite 19**

## Jubilare, Gratulationen und Geburtstage 2019

### Geburtstage Bewohnende

Frieda Kunz	03. Dez.
Erika Wunderli	05. Dez.
David Baumgartner	14. Dez.
Martin Gmür	16. Dez.
Maria Tranker	17. Dez.
Rosa Staubli	22. Dez.
Margarete Steiner	23. Dez.
Lilly Bolinger	23. Dez.
Annemarie Schallenberer	27. Dez.
Alice Roost	29. Dez.
Ruth Daenzer	31. Dez.
Wilhelm Dasio	31. Dez.
Marija Happle	04. Jan.
Rina Moser	09. Jan.
Robert Blattmann	14. Jan.
Adelaide Heiniger	14. Jan.
Gerhard Ehrat	18. Jan.
Anna Hefti	19. Jan.
Martha Signer-Graf	22. Jan.
Albert Schlegel	26. Jan.
Maria Bigger	28. Jan.
Maria Mächler-Pfyl	10. Feb.
Elsbeth Rathgeb-Keller	02. März
Hermine Widmer	10. März
Eva Hanke	17. März
Raul Tron	01. April
Maria J. Zobrist-Strebel	03. April
Nelli Meier-Amman	04. April
Elisabeth Knecht	09. April

*Herzliche Glückwünsche*

Berta Bieri-Beideck	11. April
Martha Baumgartner-Wittwer	16. April
René von Arx	16. April
Emma Nötzli	27. April
Edmund Staub-Trinkler	07. Mai
Elisabeth Taylor	10. Mai
Maria Maag	13. Mai
Johanna Regner	14. Mai
Edith Stettler-Behring	14. Mai
Margarete Wiedmer-Schlumpf	16. Mai
Elsbeth Wicki-Mettler	26. Mai
Thomas Aeschlimann	28. Mai
Paul Hohl-Gobbin Paul	28. Mai
Hilda Coduri-Müller	29. Mai



### Geburtstagsweisheit

**Das Geheimnis des Glücks ist, statt der Geburtstage die Höhepunkte des Lebens zu zählen. (Mark Twain)**

## Bewohnende Neueintritte

*Herzlich  
Willkommen*



**Eintritt am 17.7.2018**  
Herr Bernhard Häfeli



**Eintritt am 13.8.2018**  
Herr Raul Tron



**Eintritt am 6.9.2018**  
Frau Elsbeth Wicki-Mettler



**Eintritt am 30.10.2018**  
Frau Elisabeth Taylor



**Eintritt am 17.12.2018**  
Herr Franz Schädler



**Eintritt am 3.1.2019**  
Frau Elsbeth Rathgeb

### Gründe, um über einen Eintritt ins Alterszentrum nachzudenken:

- Ich vergesse häufig meine Medikamente.
- Ich esse nicht regelmässig.
- Ich trinke nicht genug.
- Ich fühle mich einsam.
- Ich schaffe meinen Haushalt nicht mehr.
- Ich stürze öfter.
- Meine Erkrankungen wiegen schwerer.
- Ich bin auf ständige Hilfe angewiesen.
- Mein Arzt rät mir dies.
- Meine Kinder und Angehörigen sprechen darüber.
- Die Spitex rät mir zum Wechsel.

**Informieren Sie sich frühzeitig und holen sie Ratschläge bei Fachpersonen und Familienangehörigen ein.**

## Bewohnerportrait Silvia von Siebenthal

Frau Silvia von Siebenthal erblickte am 26. Juni 1934 in Rapperswil SG als drittes Kind von vier Kindern das Licht der Welt. Sie wuchs in einem schönen Einfamilienhaus auf. Ihr Vater arbeitete bei der Post als Briefträger. Leider war ihre Kindheit nicht harmonisch, sondern sie war geprägt von Gewalt.

1942 zog die Familie nach Mitlödi im Glarnerland. Es sprach sich im Dorf schnell herum, dass der Vater gewalttätig war und die Mutter die Kinder vernachlässigte. Demzufolge wurden sie im Dorf und in der Schule wie Aussenseiter behandelt und niemand wollte etwas mit ihnen zu tun haben. Durch diese Ausgrenzung waren die Kinder den Erwachsenen und auch den Lehrern in der Schule ausgeliefert und sie haben sehr darunter gelitten. 1945, als Frau von Siebenthal 11 Jahre alt war, liessen sich die Eltern scheiden. Die Kinder wurden vorab nicht informiert und vor vollendete Tatsachen gestellt und die Geschwister wurden über Nacht voneinander getrennt, ohne sie auf die neue Situation vorzubereiten. Frau von Siebenthal und der Bruder blieben bei der Mutter und die zwei älteren Schwestern wurden dem Vater zugeteilt. Die Mutter zog mit den beiden jüngeren Kindern nach Sool GL in ein kleines Bergdorf. Den Geschwistern wurde es verboten, einander zu sehen, oder sich gegenseitig zu besuchen. Frau v.S. litt unter furchtbarem Heimweh und der Sehnsucht nach ihren Schwestern. Die Mutter kümmerte sich nicht um die Kinder und vernachlässigte sie weiterhin, indem sie nie zu Hause war. Da schaltete sich das Jugendamt ein. Die Behörde wollte die Kinder in einem Kinderheim unterbringen.



Da kamen die Grosseltern zu Hilfe, die auch im Glarnerland lebten, und kämpften um die Kinder und stellten den Antrag, dass sie bei ihnen aufwachsen könnten. Das Jugendamt willigte ein und so kam es, dass Frau von Siebenthal und ihr jüngerer Bruder zu den Grosseltern nach Niederurnen ziehen durften. Die Mutter wurde von der Behörde gezwungen, arbeiten zu gehen. Bei den Grosseltern hatten die Kinder es endlich gut.

Als Frau von Siebenthal 13 Jahre alt war, hat ihr Vater wieder geheiratet und sie musste wieder zu ihrem Vater nach Mitlödi ziehen, wo es ihr nie gefallen hat. Frau v.S. wurde von der Stiefmutter nie gemocht und sie erleidete wieder eine schlimme Zeit.

Mit 15 Jahren musste sie in eine Gärtnerei arbeiten gehen und den ganzen Lohn dem Vater abliefern. Sie bekam davon 5 Franken Taschengeld. Anschliessend arbeitete sie in einer Metzgerei. Mit 16 Jahren musste sie ihrer ältesten Schwester helfen, die dauernd krank war und mittlerweile drei kleine Kinder hatte. Gleichzeitig arbeitete sie in einer Apotheke, wo sie Kräuter etc. abpacken musste.

Mit 18 Jahren fand Frau v. S. eine Stelle als Verkäuferin bei der Migros am Limmatplatz. Sie arbeitete zweieinhalb Jahre im Verkaufswagen der Migros und fuhr jeden Tag durch Zürich und Umgebung. Als sie 20 Jahre alt war, verunglückten sie und der Chauffeur mit dem grossen Wagen auf der schneebedeckten, vereisten Strasse schwer. Das grosse Auto überschlug sich und rollte auf dem Hirzel, oberhalb Horgen, den Abhang hinunter. Sie verletzte sich zum Glück nur leicht.

Im gleichen Jahr lernte sie ihren zukünftigen Mann kennen, einen Schlosser. Mit 21 Jahren heiratete sie. Das Ehepaar bezog eine Wohnung in Glattbrugg.

Ein neuer Leidensweg begann. Ihr Mann sprach nur selten mit ihr. Er wechselte ohne vorherige Absprache mit ihr die Arbeitsstelle und stellte sie vor die vollendete Tatsache, dass er ab sofort auf Montage ins Ausland gehe. Sie war wochenlang allein und hörte nichts von ihm. Sie war allein und einsam. Zwischendurch kam er kurz nach Hause und ging wieder für Monate weg.

Nach drei Jahren (1958) wurde das erste Kind, ein Sohn, geboren und acht Jahre später (1966) eine Tochter. Als sie im siebten Monat mit der Tochter schwanger war, zog ihr Mann für ein halbes Jahr nach Indien. Er war bei den Geburten von beiden Kindern immer im Ausland. Er kümmerte sich nicht um die Familie, und finanziell hielt er sie sehr knapp. Frau v.S. litt sehr unter den gegebenen Umständen.

Er unternahm nichts mit der Familie und glänzte durch Abwesenheit, bis zu seinem Tod 2015.

Nach der Geburt des zweiten Kindes zog die Familie nach Zürich-Seebach in ein Reiheneinfamilienhaus. Als die Kinder in die Schule gingen, begann Frau v.S. jeweils dreimal die Woche auf dem Gemüsemarkt am Bürkliplatz zu arbeiten. Da arbeitete sie sechs Jahre lang. Anschliessend trat sie eine Stelle als Verkäuferin bei der Bäckerei Hausammann an der Winterthurerstrasse an, wo sie auch sechs Jahre blieb.

Auf diese Weise konnte sie für die Familie einen Zustupf verdienen. Ausserdem arbeitete sie noch zwei Jahre im Service in der „Silberkugel“ am Bleicherweg.

2012 musste sich Frau v.S. einer ersten Rückenoperation unterziehen und 2014 einer zweiten. Nach den beiden Operationen und nach dem Tod ihres Mannes, entschloss sie sich, in ein Alterszentrum umzusiedeln. Sie fand ein schönes Zimmer im AZ Oberstrass. Entgegen des Widerstandes ihres Sohnes zog sie am 21. April 2018 ein. Ihre Tochter und ihre Nichte unterstützten sie beim Umzug. Sie ist sehr froh, dass sie diesen Schritt getan hat.

Frau v.S. fühlt sich zum ersten Mal in ihrem Leben sehr wohl. Sie fand sofort liebe Menschen unter den Mitbewohnern und Angestellten.

Ich bedanke mich ganz herzlich für das mir entgegengebrachte Vertrauen und für das interessante Gespräch.

Anna Maria Hauser

## Preisverleihung Pokal Oberstrass

Der Wanderpokal Oberstrass wurde diesjährig vom vorjährigen Empfänger „Quartierverein Oberstrass“ und dem Alterszentrum Oberstrass an zwei Menschen verliehen, die sich mit enormer „Kraft und Herzblut“ für Menschen im hohen Alter und für die Bewohnenden im Alterszentrum Oberstrass besonders einsetzen:  
Frau Monika Hänggi Hofer, Sozialdienst, und Frau Maria Trachsler, Sekretariat, der ref. Kirchgemeinde Oberstrass.



**Bettina Uhlmann, Präsidentin vom Quartierverein verleiht den Wanderpokal an Maria Trachsler und Monika Hänggi, ref. Kirchgemeinde Oberstrass**



**Bisherige Empfänger des Wanderpokals:**  
2016 Musikverein Harmonie Oberstrass  
2017 Quartierverein Oberstrass  
2018 M. Hänggi+M. Trachsler, ref. KG Oberstrass



Frau Monika Hänggi Hofer beantwortet zur Altersarbeit folgende Fragen wie folgt:

### Was verbindet Sie mit dem Alterszentrum Oberstrass?

Als Sozialdiakonin der Kirchgemeinde Oberstrass mache ich regelmässig Besuche bei den Bewohner/innen, ab und zu mache ich auch in eurem Restaurant zum Mittagessen mit jemandem ab. Dabei treffe ich immer wieder liebe Menschen, die ich aus unseren kirchlichen Anlässen kenne und ich freue mich, mit ihnen einige Worte zu wechseln.

### Warum sind Sie für Senioren tätig?

Ich war lange in der Kinder-/Jugendarbeit tätig, danach im Eltern-Kind-Zentrum Stäfa für Familien mit Kindern. Mit 54 Jahren fühlte ich mich dann bereit, mit älteren Menschen zu arbeiten. Die Begegnungen/Gespräche/der Austausch mit ihnen sind für mich eine enorme Bereicherung. Ich lerne laufend und bin beeindruckt, auf wie viel Lebensfreude, Dankbarkeit, Wertschätzung fürs Jetzt und Verständnis für so vieles ich in den Gesprächen mit den älteren Menschen stosse. Die Besuche bei ihnen sind für mich jeweils eine „Entschleunigungssoase“ und ich empfinde sie praktisch nie als „Arbeit“ im eigentlichen Sinne.

**Was hoffen Sie für die Altersarbeit in Zukunft?**

Die Altersarbeit muss sich vermehrt nicht nur auf die Pflege der betagten Menschen, sondern auf deren Betreuung konzentrieren. Das heisst: Beziehungen fördern zwischen den Generationen, dort wo Angehörige, Nachbarschaft etc. dies nicht mehr leisten können.

Wir als Kirchgemeinde sind aufgefordert, mit Freiwilligen und auch anderen Angeboten betagten Menschen die Teilhabe am Leben, soweit dies noch möglich ist, zu ermöglichen.

**Wie möchten Sie persönlich im hohen Alter leben?**

Keine Ahnung. Natürlich möglichst gesund, in den eigenen vier Wänden umsorgt von meinem Mann und meinen Kindern und Enkelkindern. Und wenn die Kräfte nicht mehr reichen würden, kann ich mir auch ein Alterszentrum vorstellen, wo ich quasi als „Gast“ die Hotellerie in Anspruch nehmen kann und mit Rollator und Taxi weiterhin Kontakt zu draussen pflegen kann. Über Besuche und gute Gespräche und auch kulturelle Anregungen im Alterszentrum würde ich mich freuen und wäre froh, wenn möglichst angenehme und schöne

Räume zur Verfügung stehen würden, wo ich diese Besuche empfangen kann.

**Ist das Alterszentrum Oberstrass eine Kraftquelle für seine BewohnerInnen?**

Ich erlebe die Atmosphäre im Alterszentrum Oberstrass als liebevoll, warmherzig, mit netten Menschen, die respektvoll mit den BewohnerInnen umgehen.

Es scheint auch einiges an Kulturellem angeboten zu werden, das viele BewohnerInnen gerne nutzen. Ob es ein Kraftort ist, kann ich nicht sagen.

**Maria Trachslar**

Manchmal reicht dazu ein wöchentlicher Besuch, ein regelmässiges längeres Telefonat. Beziehungen/Zuwendung, auch Berührungen, so weiss man, sind ganz wichtig für die physische, als auch psychische Gesundheit eines jeden Menschen.

Als Kirche müssen wir darum besorgt sein und uns dafür einsetzen, dass die Individualisierung, Anonymisierung, Globalisierung, Technisierung unserer Gesellschaft nicht (nur) auf Kosten der betagten Menschen geht. Alt/älter werden gehört zum Leben und ist weder negativ noch positiv zu bewerten, sondern eine Tatsache, die uns alle treffen wird.

Genauso, wie Ressourcen für die Ausbildung/Weiterbildung der Jüngeren und für die Familie etc. zur Verfügung gestellt werden, braucht es Ressourcen, die es allen Menschen – unabhängig ihrer finanziellen Lage - ermöglicht, in Würde und den jeweiligen Bedürfnissen entsprechend, alt zu werden.

Folgende Fragen zur Altersarbeit beantwortet zur Frau Maria Trachslar:

**Was verbindet Sie mit dem Alterszentrum Oberstrass?**

Ich wohne seit 1980 im Quartier Oberstrass, und das Alterszentrum gehört für mich einfach dazu. Als junge Frau war ich oft zu Gast in einer Alterswohnung an der Letzistrasse, und es hat mich gefreut, wie selbständig unsere Bekannte dort leben und doch die Anbindung ans Alterszentrum mit allen Vorteilen geniessen konnte. In der letzten Zeit habe ich vereinzelt Bewohnerinnen und Bewohner anlässlich ihres Geburtstages besucht. Die spannenden Gespräche und der Austausch haben mir immer viel Freude bereitet.

**Warum sind Sie für Senioren tätig?**

Als Sekretärin der Kirchgemeinde Oberstrass habe ich mit vielen Menschen Kontakt und begegne ihnen auch ausserhalb meines Arbeitsortes im Quartier. Im Laufe der Jahre habe ich viele Obersträsslerinnen und Obersträssler kennengelernt. Bei Anlässen und Veranstaltungen für ältere Menschen erfahre ich viel Dankbarkeit und Wertschätzung. Man kommt gerne zusammen und geniess die Gemeinschaft. Mir ist es wichtig, immer ein offenes Ohr und auch Zeit für andere zu haben. Die Tür zu meinem Büro ist (fast) immer offen und oft bekomme ich Besuch. Das freut mich sehr. Ich bin als Kind in einem Mehr-Generationen-Haus aufgewachsen und ich denke, dass mich das für mein Leben geprägt hat.

**Was hoffen Sie für die Altersarbeit in Zukunft?**

Ich wünsche mir, dass wir immer genügend Zeit füreinander haben. Das ist das grösste Geschenk.

Wir werden immer älter, möchten immer länger in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben. Das ist manchmal nur mit Hilfe von aussen möglich. Diese Hilfe soll allen zur Verfügung stehen und bezahlbar sein. Für mich ist es wichtig, dass die Generationen im Austausch und in Kontakt bleiben, dass es Angebote für ältere Menschen in den verschiedensten Bereichen gibt.

**Wie möchten Sie persönlich im hohen Alter leben?**

Wenn ich gesund bleibe, möchte ich so lang wie möglich in meiner Wohnung in Oberstrass wohnen bleiben. Die Familie ist mir wichtig, und so hoffe ich irgendwie, dass mich meine Kinder im Alter unterstützen werden, wenn es dann nötig wird. Aber ich zähle auch auf Freundinnen und Freunde. Gemeinsame Spielnachmittage, Ausflüge und Unternehmungen – das wäre toll. In der Zeitung stand neulich folgender Vorschlag für ein gutes Älterwerden: „Laufen, lernen, lieben, lachen!“ Das klingt für mich wunderbar, fast wie ein «Mantra».

**Ist das Alterszentrum Oberstrass eine Kraftquelle für seine BewohnerInnen?**

Mit dem Wort «Kraftquelle» verbinde ich eigentlich einen Ort in der Natur oder in einer Kirche. Aber vielleicht ist es so: Wenn es das Alter nicht mehr ermöglicht, sich frei an solche – oft etwas abgelegenen – Orte zu begeben, kann auch ein Haus eine Kraftquelle sein.

Wichtig sind die Menschen, die darin leben; die füreinander da sind und zueinander schauen, das Beziehungsnetz.

Ich denke, im Alterszentrum Oberstrass funktioniert das gut und alle fühlen sich wohl.

Franz Südmeyer

## Interview mit Tanja Ritschard, Küchenchefin

### Ein offenes Ohr

**Den 1. März 2018 wird Tanja Ritschard nicht so schnell vergessen: als Zürich an ihrem Geburtstag im Schnee versank und sie eine Stunde zu spät zur Arbeit kam – und das am ersten Arbeitstag im Oberstrass.**



**Frau Ritschard: Haben Sie die verlorene Stunde wieder aufgeholt?**

Schon längst, lacht Tanja Ritschard. Bei all den vielen Aufgaben, die ich als Küchenchefin zu bewältigen habe, ging das ziemlich schnell.

**Das heisst, Sie arbeiten viel?**

Ja, denn neben Kochen habe ich viele andere Aufgaben. Es gibt viel zu planen und zu organisieren. Und bei zwölf Mitarbeitenden – neben mir drei gelernte Köche, vier Mitarbeitende in der Abwaschküche und vier Lernende gehören auch regelmässige Mitarbeitergespräche zum Alltag. Ganz besonders schätze ich auch die Treffs mit den Küchenchefs aller 24 Alterszentren.

**Warum fiel Ihre Wahl auf das Oberstrass?**

Ganz einfach, beim Vorstellungsgespräch hat alles gepasst. Hier kann ich die Erfahrungen aus meiner früheren Stelle in einem kleineren Altersheim einbringen und das

anwenden, was ich in meinen Ausbildungen zur Chefköchin und Leiterin Gemeinschaftsküche gelernt habe. Zudem lerne ich viel Neues dazu. Vor allem arbeite ich aber sehr gerne für alte Menschen. Die meisten von ihnen sind sehr herzlich und der Austausch mit ihnen ist spannend.

**Haben Sie seit Ihrem Antritt etwas verändert?**

Ja, die Abläufe in der Küche. Was für die Bewohnenden aber viel wichtiger ist: wir machen nun praktisch alle Desserts selbst. Ganz besonders beliebt sind unsere Schwarzwälder- und Quarktorten. Und gemeinsam mit unseren Lernenden machen wir feine Cremes aus ihrem Lehrbuch. Auch diese mögen die Bewohnenden sehr.

**Welche Art Küche pflegen Sie?**

Wir kochen gut bürgerlich. Zu den Lieblingsgerichten der Bewohnenden gehören Braten mit Kartoffelstock, Spaghetti, Geschnetzeltes oder auch Wurstwaren.



**Schulung Handhygiene Gastronomie**

**Was sind Ihre Lieblingsgerichte?**

Ich mag es auch gut bürgerlich, aber eher vegetarisch. Zu meinen Lieblingsgerichten gehören Rösti mit Spiegelei, Fondue oder auch ein feines Raclette.

**Welche besonderen Eigenschaften brauchen Sie als Küchenchefin im Oberstrass?**

Neben Fachwissen ganz einfach viel Freude am Kochen und Feingefühl für die Essgewohnheiten und Wünsche der Bewohnenden.

**Gibt es etwas, was Sie in letzter Zeit besonders gefreut hat?**

Zu erleben, wie interessiert die Mitglieder der Menükommission beim Besuch in der Küche waren, hat mich beeindruckt. Und gefreut habe ich mich über die schöne Karte und die Blumen, die ich als Dankeschön erhalten habe.

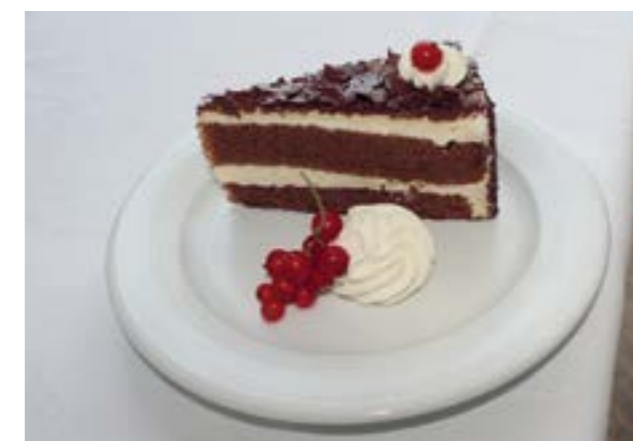
**Wir erholen Sie sich von Ihrem Alltag?**

Ich bin sehr naturverbunden. Entspannung finde ich auch bei meinen Tieren. Ich habe eine altes Pferd, einen Hund und zwei Katzen. Mit ihnen draussen zu sein, gibt mir die Kraft, die ich im Alltag brauche.

Daniel Frei



**Produktion der Schwarzwäldertorte „hausgemacht à La Tanja“**



„En guete“

*Herzlich  
Willkommen  
und viel Erfolg*

## Mitarbeitende Neueintritte ab Juni



Eintritt 18.6.2018  
Stefan Hrabovsky  
Fachmann Betreuung



Eintritt 1.7.2018  
Corinna Kraushofer  
Dipl. Pflegefachfrau



Eintritt 1.8.2018  
Gabriella Righetto  
Praktikantin B&P



Wechsel 6.8.2018  
Florentina Kolgeci  
Lernende Hotellerie



Eintritt 6.8.2018  
Valeria Da Cruz  
Praktikantin B&P



Eintritt 6.8.2018  
Liana Pisano Perez  
Lernende Hotellerie



Eintritt 1.9.2018  
Martin St. Louis  
MA Hauswartung



Eintritt 1.9.2018  
Jeanette Saur-Funk  
Dipl. Pflegefachfrau



Eintritt 1.9.2018  
Colette Tchatio  
MA Hotellerie



Eintritt 15.9.2018  
Katya Martinez Antelo  
FaGe



Eintritt 1.10.2018  
Nico Raffin  
MA Verwaltung



Eintritt 1.10.2018  
Olivier Mansanga  
Koch



Eintritt 1.10.2018  
Arjin Caliskan  
Praktikantin B&P



Eintritt 8.10.2018  
Fortuna Melake  
Praktikantin B&P



Eintritt 15.12.2018  
Suade Abdullahu  
Praktikantin Hotellerie

## Austritte

Yasiin Ahmed Baab, MA Hotellerie, 31.7.18  
Blinera Leci, Lernende Fabe, 31.7.18  
Belinda Gashi, Lernende Hotellerie, 2.8.18  
Oliver Medd, MA Gastronomie, 14.8.18  
Romy Michel, Pflegefachfrau, 31.8.18  
Sarah Rusterholz, MA Hotellerie, 31.8.18  
Stefanie Ferreira Abreu, FaGe, 30.9.18

Santhirapillai Karuppaiah,  
MA Gastronomie, 30.11.18  
Sandra Hörth, Pflegefachfrau, 31.1.2019  
Barbara Catellino,  
Aktivierungsfachfrau, 31.1.2019

*Merci*

## Kunst & Kultur & Events

### Im Quartier:

### Theater Rigiblick

- 16.1. Mein Leben mit Frank Sinatra
- 19.1. Goethes „Faust“
- 1.+2.2. Tribute to Beatles: The White Album
- 8.2. Nina Simone
- 10.2. Classics Meets Jazz
- 16.2. Respect
- 17.2. World Guitar Trio
- 1.3. Amadeus

### Im Alterszentrum

#### Happy Hour 2019, 16.45 -18.00 Uhr

- Freitag, 1.2.
- Freitag, 1.3.
- Freitag, 5.4.
- Freitag, 3.5.
- Freitag, 7.6.

Wir lassen die Woche mit Musik ausklingen.  
Freuen Sie sich auf schöne Melodien mit  
einem feinen Glas Wein.



#### Öffentliche Anlässe:

- Montag, 21.01. Schweizer Volksmusik auf der Marimba mit Simon Wunderlin
- Montag, 19.02. Schlagernachmittag mit Yvonne Suter
- Mittwoch, 13.03. Dia-Vortrag mit Caspar Meyer

#### Hausbesichtigung für Interessenten (eine Anmeldung ist nicht notwendig):

Mittwoch: 23. Januar, 6. März, 24. April, 22. Mai, 3. Juli, jeweils um 14 Uhr



## Interview mit Rebecca Knebel Sporttherapeutin



### Lebensgeister wecken beim aktiven Bewegen

Rebecca Knebel, 43, wohnhaft in der Stadt Zürich, arbeitet mit kleinem Pensum als Sporttherapeutin im Alterszentrum Oberstrass. Zusätzlich ist die gelernte Turn- und Sportlehrerin (für alle Schulstufen) im Alterszentrum Mittelleimbach, als Badmeisterin und Turnlehrerin tätig.

### Rebecca, was sind Deine Hauptaufgaben?

Ich berate Bewohnerinnen und Bewohner, sowie externe Gäste aus der Nachbarschaft und Mitarbeitende, im Krafraum beim Training. Sie erhalten alle ein individuelles Trainingsprogramm, welches ich anhand eines Gesundheitsfragebogens und Gesprächs zusammenstelle.

Dazu lade ich jede Woche zum Turnen ein. Mit Musik werden, meist sitzend, alle Gelenke und die Wirbelsäule mobilisiert. Darauf folgen Kräftigungs- und spielerische Koordinationsübungen, mit und ohne Material (Bälle, Thera-Band, etc.).

### Was möchtest Du erreichen?

Ich möchte etwas Schwung und Abwechslung in den Alltag bringen. Mit der Bewegung wird der Kreislauf angeregt und damit die Muskeln bewegt und das Gehirn besser durchblutet. Die Lebensgeister werden geweckt! Schon sehr wertvoll ist, wenn man das bestehende Niveau erhalten kann. Gibt es sogar eine Leistungssteigerung, ist das natürlich super. Beim Turnen kann das Gruppenerlebnis, beim Krafttraining die Einzelbetreuung zusätzlich motivierend wirken. Man macht etwas gemeinsam, hat Kontakt mit anderen Menschen und kann Erfahrungen austauschen. Der Humor kommt bei uns auch nie zu kurz.

### Ist das eine Kraftquelle?

Bewegung, für jeden im richtigen Mass, belebt und erfrischt Körper und Seele. Das gute Gefühl und die Entspannung nach dem Training sind ein positives Erlebnis und machen Lust auf mehr. Vielleicht erlebt man auch eine Überraschung und muss sich sagen: „Das geht ja doch noch! Ich kann ja mehr, als ich erwartet habe.“ Im Idealfall kann man etwas mehr Sicherheit für den Alltag gewinnen und z.B. im Irchelpark spazieren gehen. Das ist doch eine wunderbare Quelle, um Kraft zu schöpfen!

### Macht Dir Deine Arbeit Freude?

Ja, sehr, denn ich habe eine wirklich sinnvolle Arbeit. Ich kann motivieren und helfen, dass sich die Leute zumindest eine kurze Zeit nach dem Training/Turnen wohler und glücklicher fühlen und mit ihnen vielleicht sogar ein kleines Trainingsziel erreichen. Kleine Erfolgserlebnisse bei Bewohnenden sind auch für mich ein Aufsteller. Die Dankbarkeit, die ich spüre und die auch geäussert wird, freut mich sehr.

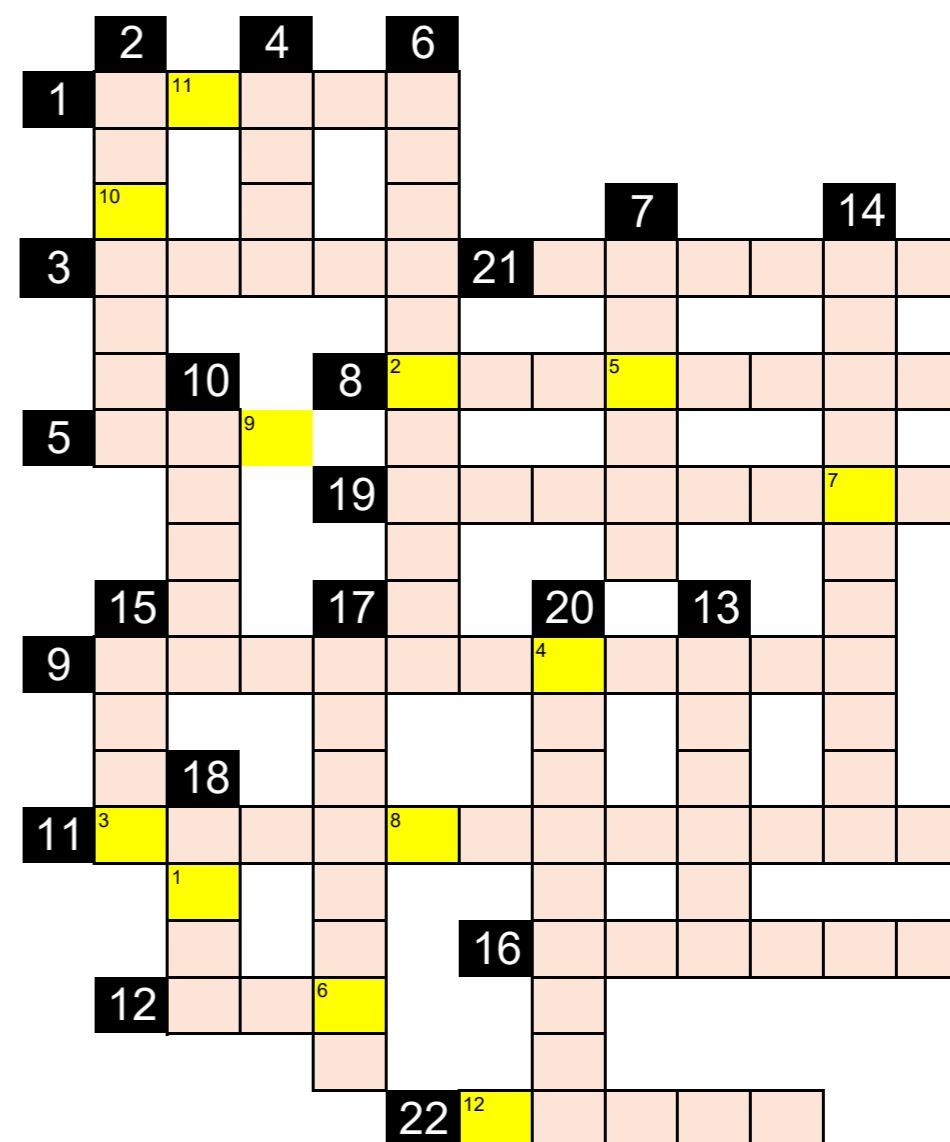
### Gibt es auch Negatives?

Leute, die nur negativ denken und reden, rauben mir manchmal schon viel Energie. Bin ich jedoch mal müde, wirkt bei mir bei der Arbeit mit Menschen schnell die Gruppendynamik, und die positive Energie kommt zu mir zurück.

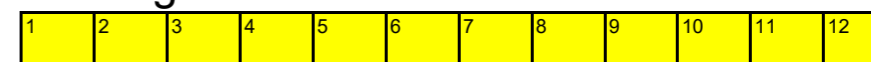
**Rebecca, ich danke Dir für dieses Gespräch. Und ich danke Dir für Deine wichtige Arbeit im Alterszentrum Oberstrass.**

Daniel Frei

## Rätsel und Kreatives



Lösungswort:



### Waagerecht

- 1 Starker Wind
- 3 Singstimme Mann
- 5 Bergeinschnitt
- 8 Schöner Vogel (azurblau)
- 9 haltbare Blumen im Herbst (MZ)
- 11 Absolution / Gnadenmittel
- 12 Morgendliche Bodenfeuchtigkeit
- 16 Äbtissin / Leiterin des Klosters
- 19 Edelster Speisepilz
- 21 Ehemaliger Gatte
- 22 Gestreiftes afrikanisches Horntier

### Senkrecht

- 2 Korn zum Säen
- 4 Radioaktives Metall / Element
- 6 Starkes weisses Gemüse
- 7 Männlicher Name mit X
- 10 Gegenteil von Reichtum
- 13 Mahlt Korn
- 14 Frauen in der Textilverarbeitung
- 15 grosser Raum
- 17 griechische Sagengestalt auf der Reise
- 18 soll man viel Essen
- 20 Vorname Schauspielerin Frau Pulver

Abgabe des Rätsels bitte bis zum 28.2. im Sekretariat. Viel Glück! Der Gewinner erhält einen Kaffeeutschein im Wert von 15 SFr.

Franz Südmeyer

## Liftenovierung und andere technische Herausforderungen 2018 mit Überraschungseffekt

Unser Haustechniker Danijel Mundrean und sein Team musste schon einige Herkules Aufgaben meistern. Aber die Renovation des grossen Liftes wird nicht nur in den Köpfen der Mitarbeitenden, sondern auch in denen der Bewohnenden bleiben.

Sicher, dass Alterszentrum Oberstrass ist mit seinen stolzen 47 Jahren und ohne grosse Sanierung in die Jahre gekommen. So wurden in den letzten Jahren alle Fenster in den Bewohnerzimmern sowie die defekten Balkontüren ersetzt. Alle Flachdächer wurden saniert und die Wasserverteilung neu organisiert. Wegen neuen Küchengeräten wie Kipp-Bratkessel, Holdomat (Gar- und Wärmegerät) mit sehr viel mehr Leistung, musste die ganze Elektro-Unterverteilung ersetzt werden.

Nachdem der Lift seit 1991 rund 7.1 Millionen Fahrten (d.h. im Durchschnitt 710 Fahrten pro Tag, oder während 08.00 – 20.00 Uhr 59 Fahrten/Stunde) hinter sich hatte, war eine Hauptrenovation mit Seil- und Sicherheitsmaterial dringend notwendig. Für die Lifttechniker wohl nichts besonders, aber für ein 8. Stöckiges Haus mit Bewohnern die zum Teil nicht mehr gehfähig sind, eine grosse logistische Herausforderung.

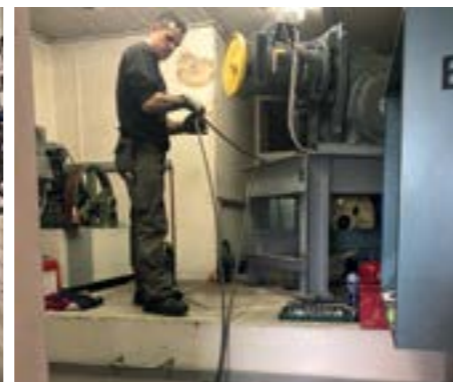
Das Alterszentrum Oberstrass verfügte bereits vor der Liftenovation über ein Notfallkonzept, wie die Bewohnenden bei einem Liftausfall optimal versorgt und betreut werden können. Dieses Notfallkonzept diente nun als Grundlage für die Organisation der dreitägigen Liftenovation. Da nur noch der kleine Lift während dieser Tage für Notfälle zur Verfügung stand, hat sich das Organisationsteam, bestehend aus Leitung Hotellerie, Technischer Dienst und der Betreuung und Pflege entschieden, dass Bewohnende auf den jeweiligen Stockwerken verpflegt werden. So gab es auf jeder Etage einen grossen „Familiertisch“, wo Bewohnende wie Mitarbeitende gemeinsam assen. So sass man plötzlich neben seinem Zimmernachbarn, den man gar nicht so häufig gesehen hatte. Zudem halfen die Bewohnenden zusammen mit allen Mitarbeitenden des Hauses, so auch die der Administration gemeinsam Salat zu rüsten, Tische decken sowie abräumen und Geschirr waschen und mit dem Handtuch trocknen. Am Nachmittag wurde bei Kaffee und Kuchen gequatscht, gelacht aber auch Spiele gespielt - „Ein schönes Miteinander“. Es war viel Arbeit vor allem für die Mitarbeitenden der Hotellerie und des technischen Dienstes, welche viel Material transportieren mussten, aber auch



neue Unterwasserverteilung



alte Damengarderobe



Liftenovation - Ersatz-Tragseil

Freude, da es auch eine Abwechslung zur Routine war. Nachdem der Lift wieder in Betrieb genommen wurde und alles wieder zur Tagesordnung überging, gaben uns die Bewohnenden die Rückmeldung, dass sie es fast schade fanden, dass man wieder im Speisesaal zur Tagesordnung überging. Gerne möchte Sie diesen Familiertisch wiederholen.

A.Sprich



**Lustige Etagenverpflegung für Bewohnende und Mitarbeitende während des Liftumbaus**



### Lösung

Denksport von Seite 4

Wie heisst die Persönlichkeit:  
„Gottlieb Duttwiler, (Dutti)  
15. August 1888 - 8. Juni 1962“

René von Arx

### Auflösungen Ausgabe 8/2018

Bilderrätsel S. 20

„Unser Schatz ist unser Garten“

Kreuzworträtsel S. 17

Gewinner: **Frau Martha Stefani 57**

Lösungswort: „FRÜHLING“

### Impressum

**Redaktion:** René von Arx (Bewohner), Claudia Beck (Betreuung&Pflege), Daniel Frei (Freiwilliger MA), Anna Maria Hauser (Freiwillige MA), Andrea Sprich (Verwaltung), Franz Südmeyer (Leiter AZ), Lena Tobler (Freiwillige MA), Katharina Ehram (Korrektur)

**Erscheinungsdaten:** Halbjährlich ca. 500 Ex.**Druck:** Pharmavital AG**Auflage:** 500 Ex. auf 100% Recycling-Papier

**Zusendung:** Wollen Sie die Hauszeitung dauerhaft erhalten, rufen Sie bitte an, Tel.: 044 414 17 17 oder senden ein Mail: [asz-oberstrass@zuerich.ch](mailto:asz-oberstrass@zuerich.ch)

### Herausgeber

Stadt Zürich  
Alterszentrum Oberstrass  
Langensteinstrasse 40  
8057 Zürich  
Tel.: 044 414 17 17  
Fax: 044 414 17 18

[asz-oberstrass@zuerich.ch](mailto:asz-oberstrass@zuerich.ch)[www.stadt-zuerich.ch/alterszentren](http://www.stadt-zuerich.ch/alterszentren)

Gesundheits- und Umweltdepartement

## Rückblick Anlässe: Oktoberfest / Weihnachtsfeier / Silvester

