



Stadt Zürich
Alterszentrum Oberstrass

Jubiläumsausgabe 44 Jahre Alterszentrum Oberstrass



Nr. 3
August 2016

AUSBlick

Hauszeitung Alterszentrum Oberstrass



Inhaltsverzeichnis

Die Themen im Überblick

Prolog	S.3
Denksport Bilderrätsel	S.4
Jubilare und Geburtstage	S.5
Bewohnende	S.6
Neueintritte	S.6
Bewohnerportrait	S.7
Ida Eggenschwiler	
Mitarbeitende	S.8
Neueintritte März - August	S.8
Austritte	S.8
Mitarbeiterin Sandra Lanca	S.9
Interview Gisela Bürki	S.10
Erste Leiterin Alterszentrum Oberstrass	
Arbeitsschwerpunkte: Werte	S.12
Aktuelles	S.14
Sturzprophylaxe	S.14
Kunst & Kultur	S.15
Im Quartier	S.15
Im Alterszentrum	S.15
Rückblicke	S.16
So war es am Anfang - E.Schröder	S.16
Rätsel und Kreatives	S.17
44 Jahr Feier - 44 gute Gründe	S.18
Impressum	S.19
Impressionen 44 Jahr Feier	S.20

Prolog

44 Jahre und viele gute Gründe zu feiern

1972 - Die siebziger Jahre: Zwischen Hoffnung und Skepsis

Die siebziger Jahre begannen mit viel Enthusiasmus, mit Frieden in Nah-Ost, mit Reformansätzen in Ost und West, mit grossem sozialem Engagement und viel Einsatz für das grüne Zeitalter.

Im Jahr 1972 wurde das Alterszentrum Oberstrass in Zürich eröffnet. Es gab die Wohnbauaktion ZH, Pink Floyd spielte im Hallenstadion und Mani Matter verstarb leider. Weltpolitisch gab es den Terror in Irland, den Luftkrieg in Vietnam, Tote bei Olympia in München, aber auch den ersten Rückzug der USA aus Vietnam, den Nobelpreis für Literatur an Heinrich Böll etc.

Was passierte in den folgenden Jahren im Altersheim und nun Alterszentrum Oberstrass:

- ◆ 4,5 Millionen Mahlzeiten sind produziert und verteilt worden
- ◆ 3 Millionen Liter Getränke wurden getrunken und serviert
- ◆ 1000 Tonnen Wäsche wanderten in die Waschmaschine und wurden gefaltet, geglättet, versorgt
- ◆ 5 Millionen Arbeitsstunden haben Mitarbeitende geleistet
- ◆ 37 Millionen Stunden wohnten Bewohner im Alterszentrum
- ◆ 2300 Notfälle wurden gemeistert ...

Zusammengefasst :
Jedes Jahr haben 96 Bewohnerinnen und Bewohner im Alterszentrum Oberstrass eine Heimat gefunden, haben selbstständig oder mit Hilfe der Mitarbeitenden ihre Tage verbringen können.



Sie haben Besuche von ihren Familien, ihren Freunden und Kollegen erhalten. 80 Mitarbeiter haben pro Jahr im Alterszentrum gearbeitet und sind von vielen Freiwilligen Mitarbeitern unterstützt worden. Es gab zusammen viel gemeinsam zu lachen, zu schaffen und zu sein, aber auch die traurigen Dinge des Lebens mit Krankheit und Tod zu beklagen und zu beweinen. So wie es halt im „Leben“ so ist mit Sonnenschein und Regen, mit Werden und Gehen.

Darum wollen wir gemeinsam die 44 feiern. Weil die 44 eine besondere Zahl ist.

Dazu möchte ich Ihnen ein Gedicht weitergeben. Autor unbekannt:

Bleibe einfach, wie Du bist, auch jetzt mit 44, denn wie ein richtig guter Wein wirst Du besonders würzig. Du wirst zum Kenner in vielen Dingen und wirst immer mehr erfahren, damit gehst Du direkt auf die Weisheit zu, und das mit 44 Jahren! Erhalte Dir Deine Erinnerungen an die guten, alten Tage. Sieh aber auch weiter in die Zukunft: Du hast noch viele gute Jahre!

Darum wünsche ich Ihnen als Bewohnerin und Bewohner, als Mitarbeiterin und Mitarbeiter, als Besucher auch weiterhin: „viele gute Jahre“.

Franz Südmeyer
Leiter Alterszentrum Oberstrass

Denksport Bilderrätsel



Hip Hop
Danceschool
Uster



← Finden Sie
die 8
Unterschiede?

Hätten Sie es gewusst? Lösungen Ausgabe 2 / 2016:



Jubilare, Gratulationen und Geburtstage Juli - Oktober

Jubiläen Mitarbeitende

15 Jahre Jubiläum

Regula Rellstab Rüfenacht 1. Oktober

Merci

Gratulation zu den Lehrlingsprüfungen

Bravo!!!

Katja Schellhaas - Fachfrau Hauswirtschaft EFZ
Lara Furrer - Fachfrau Hauswirtschaft EFZ
Manuela Morganela - Fachfrau Betreuung EFZ

Diana Sousa - Fachfrau Betreuung EFZ
Yusra Bendahou - Koch EFZ
Julia Mühlemann - Koch EFZ

Geburtstage Bewohnende

Magdalena Merlo-Schelbert 1. Juli
Mirko Sandor 7. Juli
Alice Lässer 17. Juli
Susanne Färber-Thür 24. Juli
Rosa Matschinegg 26. Juli
Dora Schönholzer 27. Juli
Frieda Steinhofer 29. Juli
Lorenzo Perlino 12. August
Laszlo Vaszary 17. August
Heidi Günthard 19. August
Alice Ebe-Keller 21. August
Marguerite Sidler 30. August

Herzliche
Glückwünsche

Angela Kalbermatten 1. September
Lonia von Arx 4. September
Lotte Müller 12. September
Gertrud Schwabe 14. September
Margrit Kessler 15. September
Gertrud Janz-Hobi 20. September
Nikolaus Schwabe 24. September
Paul Marcolin 25. September

Geburtstagsgedicht

*Ich wünsche, dass dein Glück
sich jeden Tag erneue,
dass eine gute Tat
dich jede Stunde erfreue!*

*Und wenn nicht eine Tat,
so doch ein gutes Wort,
das selbst im Guten wirkt,
zu guten Taten fort.*

*Und wenn kein Wort,
doch ein Gedanke schön und wahr,
der dir die Seele mach
und rings die Schöpfung klar.*

*Friedrich Rückert 1788-1866,
Deutscher Dichter*

Andrea Sprich

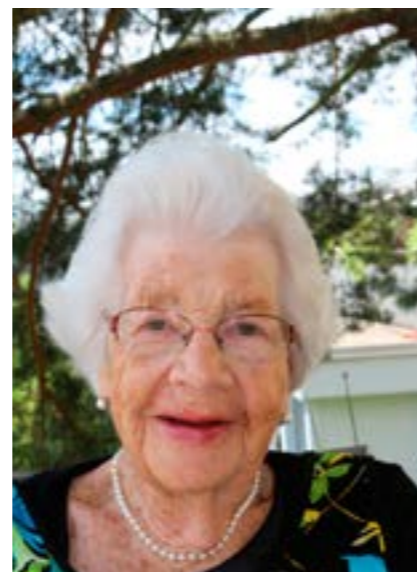
Bewohnende Neueintritte



Eintritt am 1. April 2016
Herr Josef Graf



Eintritt am 13. Juni 2016
Frau Rosa Matschinegg



Eintritt am 14. Juni 2016
Frau Marie-Louise Isler



Eintritt am 2. Juli 2016
Frau Klara Huber



Eintritt am 6. Juli 2016
Frau Dagmar Meier

*Herzlich
Willkommen*

Andrea Sprich

Bewohnerportrait Ida Eggenschwiler



Rückblick auf 100 Jahre im Leben von Frau Ida Eggenschwiler

Am 23. November 1915 erblickte Frau Ida Eggenschwiler, als ältestes von drei Kindern, in Wald ZH das Licht der Welt. Als sie fünf Jahre alt war, zog die Familie nach Medikon und zwei Jahre später nach Wetzikon. Sie durfte eine sehr glückliche Kindheit im Zürcher Oberland erleben, wo sie in schöner Natur, in der Nähe vom Bachtel, aufwuchs. Das Elternhaus befand sich in der Nähe eines Waldes, der für sie und andere Kinder ein Abenteuerspielplatz war. Sie absolvierte alle Schuljahre in Wetzikon. Nach dem Schulabschluss besuchte sie eine einjährige Haushaltsschule. Anschliessend begann sie eine Lehre als Modistin in Zürich-Seefeld bei Mode Jacqueline, die drei Jahre dauerte und die sie mit Erfolg abschloss. Nach Beendigung der Lehre übernahm sie eine Filiale der Mode Jacqueline in Oerlikon als Filialleiterin. Fortan bediente sie die Damen der sogenannten oberen Gesellschaft von Zürich. Sie entwarf und kreierte die damals schönen Hüte der feinen Damen. 1940, mit 25 Jahren, vermählte sie sich mit ihrem damaligen Verlobten Max Eggenschwiler. Das Ehepaar bezog eine schöne Wohnung an der Guggachstrasse in Zürich. Die Ehe war gesegnet mit 2 Söhnen, der erste kam 1943 und der zweite 1946 zur Welt. Beide bereiteten viel Freude. Der Ältere studierte Bauingenieur und der Jüngere absolvierte die kaufmännische Lehre und arbeitete als Bankangestellter. Die Familie erlebte viele schöne Jahre und machte fast jedes Jahr Ferien im Juragebiet und Camping am Meer.

Als die beiden Buben selbstständig wurden, unternahm das Ehepaar viele Reisen ins Ausland. Sie bereisten die Länder Schweden, Norwegen, Frankreich, England, Spanien, Italien, Österreich, Holland und viele mehr. Das waren unvergessliche Erlebnisse und Eindrücke, über die Frau Eggenschwiler schwärmt und sehr gerne erzählt. 1976 kam das erste Enkelkind, ein Mädchen, zur Welt und 1980 wurde das zweite Enkelkind, ein Junge, geboren. Die Freude war gross. Mittlerweilen erfreut sie sich über vier Urgrosskinder, drei Buben und ein Mädchen. Der Kontakt mit der ganzen Familie ist eng und innig. 2007 verstarb ihr Ehemann, und Frau Eggenschwiler blieb noch drei weitere Jahre allein in der Wohnung an der Guggachstrasse. 2011 entschloss sie sich, ins Alterszentrum Oberstrass zu ziehen, weil sie nicht mehr allein leben wollte. Sie bereut diesen Schritt bis heute nicht und lebt sehr gerne im AZ Oberstrass, wo sie sich aufgehoben und daheim fühlt. Weiter fügt sie an, dass die Zentrumsleitung sehr nett ist und immer offen sei für die Anliegen und Fragen der Bewohnenden.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei Frau Eggenschwiler für die interessanten Einblicke in ihr Leben und für das Vertrauen.

Anna Maria Hauser

Mitarbeitende

Neueintritte März - August



Eintritt 01.04.2016
Fabian Stocker
Praktikant Küche



Eintritt 01.04.2016
Retnakumar Muthulingam
Mitarbeiter Küche

*Herzlich
Willkommen
und
viel
Erfolg*



Eintritt 15.04.2016
Gabriela Popa
Dipl. Pflegefachfrau



Eintritt 15.04.2016
Klara Jbara
Praktikantin Verwaltung

Austritte

Abdella Musa	Mitarbeiter Küche	30.03.2016
Pompon Ikoko	Praktikant Pflege	07.04.2016
Severin Stocker	Koch	30.04.2016
Reto Christ	Dipl. Pflegefachmann	30.04.2016
Mariela Lombardi	Lernende Gastro	30.04.2016
Hüda Akkoca-Oezel	Mitarbeiterin Hotellerie	30.06.2016

Merci

Andrea Sprich

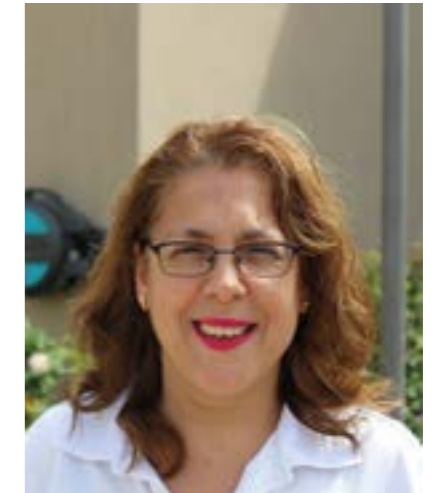
Mitarbeiterin Sandra Lanca - Servicefachfrau Gastronomie

Seit fast 20 Jahren arbeitet Frau Sandra Lanca als herzlich gute Seele im Hause Oberstrass. Ihre Haupttätigkeit ist in der Gastronomie. Sie bedient und verwöhnt die Bewohner und Gäste mit einer ausgesprochenen Herzlichkeit und einem riesen Charme. Auch hilft sie unter anderem sehr oft als tüchtige Kraft in der Wäscherei oder in der Reinigung mit.

Frau Lanca wohnt mit ihrem Ehemann seit 23 Jahren in der Schweiz. Beide stammen aus Portugal und haben mittlerweile einen 15-jährigen Sohn. Zurzeit sind sie in Zürich-Schwamendingen wohnhaft und fühlen sich in unserem Lande zu Hause.

Mir hat Frau Lanca anvertraut, dass wenn sie ferienhalber in ihr Land reisen, für sie die Rückkehr zu uns der Nachhauseweg sei.

Auch sind mir ihre herzliche Ausstrahlung und ihre optimistische Einstellung sofort aufgefallen.



So lässt man sich von solchen Leuten doch sehr gerne verwöhnen. Ich denke, dass sie für das allgemeine Wohlbefinden aller Gäste im Alterszentrum Oberstrass einen ganz grossen persönlichen Beitrag leistet.

Lieblingsgericht: „Züri-Gschnätzlets“, sonst mag sie fast alles und fällt als grosse Genieserin auf.

Lieblingsgetränk: an heissen Tagen sehr gerne mal ein gut gekühltes Bier.

Lieblingsmusik: Pop und sonst aller schöner Musik sehr angetan

Hobby: Sehr gerne geniesst sie ihren Garten, lässt sich dort gerne von ihrer Familie verwöhnen, relaxt dort und tankt neue Energie für ihre anspruchsvolle Arbeit. Dort geniesst sie die Grilladen und eben auch mal ein gut gekühltes Bier. Wenn nicht gerade Gartenzeit angesagt ist, spaziert Sie sehr gerne an schönen Orten.

Ernst Hermann

Interview Gisela Bürki Erste Leiterin Alterszentrum Oberstrass mit Daniel Frei FMA

Gisela, Du hast zusammen mit Deinem im Jahr 2013 verstorbenen Ehemann das Altersheim Oberstrass fast 22 Jahre geleitet. Wie geht es Dir heute?

Ich bin zufrieden. Allerdings habe ich seit 35 Jahren Hüftprobleme und bin nach insgesamt 7 Operationen stark gehbehindert. Im September 2012 sind wir ins Alterszentrum Rebwies in Zollikon gezogen. Das war eine glückliche Entscheidung, doch leider verstarb mein Mann nach 7 Monaten. Ich bin hier sehr glücklich, geniesse die ruhige Lage, die Vogelstimmen im nahen Wald, die Geborgenheit, die Kameradschaft und die vielen Möglichkeiten von Unterhaltung bis Yogastunden.

Erzähl mal, wie alles angefangen hat, damals im Jahr 1972.

Gesucht wurde im Tagblatt der Stadt Zürich, im Juli 1971, ein Verwalter-Ehepaar für das Altersheim Oberstrass. Nach langer Auslese kamen 3 von 52 Paaren in die engste Wahl. Der Stadtrat entschied sich für uns auf Antrag von Emilie Lieberherr, die als Stadträtin des Sozialamtes für die Altersheime zuständig war. Mit Staunen erfuhren wir die Entscheidung am 3. Januar 1972 aus dem damals noch täglich erscheinenden Tagblatt der Stadt Zürich: die Wahl fiel auf uns.

Wie sah Eure Anstellung aus?

Markus wurde zu 100% angestellt und ich nur zu 50%, da unsere Töchter 7- und 10jährig waren, obwohl meine Mutter, bezahlende Pensionärin, die Kinder mit Freude betreute und ich voll für das Heim arbeitete. Dies änderte sich jedoch, als die Kinder aus der Schule kamen. Es ärgerte mich, dass ich vom Sozial- und vom Personalamt immer mit „Ehe-

frau des Heimleiters“ angeschrieben wurde. Alle meine Versuche beim Gleichstellungsbüro und beim Personalamt, diesen Unfug zu beseitigen, blieben erfolglos. Schliesslich wurde ein „Verwalterehepaar“ gesucht und nicht ein Heimleiter mit seiner Frau.

Hatte die gemeinsame Leitung Vor- und Nachteile?

Als wir die Vor- und Nachteile feststellten, teilten wir unsere Aufgaben nach Begabungen und Fähigkeiten auf. So lernten wir, Abstand zu halten und anfallende Probleme gemeinsam und friedlich zu lösen.

Vor jedem Eintritt besuchten wir die Personen, um ihnen bei der Auswahl der Möbel anhand eines Zimmerplaners zu helfen und um sie besser kennen zu lernen. Dann wurden sie zu einer Besichtigung und zu einem Essen eingeladen, um auch diese Schwelle zu überwinden.

Meine Aufgaben lagen im Bereich der Betreuung der Pensionäre und des Personals. Ich organisierte sämtliche Veranstaltungen wie Frühlingfest, Herbstfest mit Flohmarkt, Musik und Tanz, Samichlausabend, Weihnachtsfest, hohe Geburtstage etc.



Sehr oft nahm unsere oberste Chefin, Frau Dr. Lieberherr, an diesen Anlässen teil und begrüßte alle Pensionäre in sehr freundlicher Art, was von allen geschätzt wurde.

Jeden Mittwoch wurde ein Programm geboten. Ich war dauernd auf der Suche nach Musikern, Schauspielern und Schriftstellern, die ihre Kunst darboten oder aus ihrem Leben erzählten: Klara Obermüller, Elsie Attenhofer, Franca Magnani, Anne-Marie Blanc, Peter Arens, Fredy Lienhard, Noemi Nadelmann, Zürcher Majoretten, „Schürmüli Musig“ und viele mehr.

Wöchentlich erteilte ich Altersturnen und Singen in Begleitung meiner Gitarre. In guter Erinnerung sind mir auch die Andachten mit Dir Daniel Frei (Kirchgemeinde Oberstrass) und mit Pastoralassistent Ivan Lehotsky (Pfarrei Bruder Klaus). Alle 14 Tage haben wir uns zu einer christlichen Andacht zusammengefunden, um erbauende Worte wie auch das Abendmahl und die Kommunion zu empfangen. Alte Menschen, die oft von Schmerzen oder Ängsten geplagt sind, finden darin Trost und Hilfe. Kranke Menschen wurden von den geistlichen Herren auch besucht und betreut. Das Gefühl, einer grossen Familie anzugehören, verlieh jedem müden Herz neue Kraft. Markus Bürki war für den ganzen finanziellen und für den technischen Bereich zuständig: Abrechnungen für Pensionäre, Budget-Besprechungen mit dem Finanzamt, Renovationen und Umbauvorschläge mit dem Hochbauamt, Aushandlungen mit dem Personalamt und mit dem Sozialamt, eine grosse Hintergrunds-Arbeit, mit der ich zum Glück nichts zu tun hatte.

Die jährlichen Ausfahrten mit den Pensionä-












ren oder, wie man sich heute neutraler ausdrückt, mit den Bewohnenden, wie auch mit den Mitarbeitenden waren für alle immer eine freudige Überraschung, besonders, wenn das Wetter mitspielte. So wurden die Alltage zwischendurch locker aufgeheitert. Hilde Seidmann, Pensionärin und ehemalige Schauspielerin, war für uns alle ein grosses Glück. Während 15 Jahren wanderten wir mit ihr literarisch durch die ganze Welt. Ihre Lesabende ersetzten uns das Schauspielhaus. Oft mit Lichtbildern oder Musikstücken erweitert, durfte ich Frau Seidmann meine Hilfe anbieten. Den Ausklang dieser Abende feierten wir in ihrem Zimmer mit einem Gläschen Malaga, was sich all die Jahre hindurch nie veränderte.

Was hat sich in den letzten 44 Jahren Deiner Meinung nach geändert?

Vom Familiären hat sich vieles zum Bürokratischen gewendet. Früher lebten Pensionäre und Heimleiter unter einem Dach. Das ist schon lange nicht mehr erforderlich. Ich war bei allen Veranstaltungen anwesend, Markus meistens auch, heute ist die Heimleitung mit so vielen Sitzungen, Protokollen, Berichten etc. beschäftigt, dass die Nähe zu den Bewohnenden sich sehr verringert hat. Frau Dr. Lieberherr besuchte uns oft.

Fortsetzung S. 18

Werte		Erläuterung	Albanisch	Arabisch	Englisch	Kroatisch	Plattdeutsch	Polnisch	Portugiesisch	Serbisch	Spanisch	Tamil	Tschechisch	Züridütsch
	Leidenschaft	Mit innerem Feuer versetzen wir Berge.	pasion	فغش	passion	strast	fuerig	pasja	paixão	Strast	pasion	உணர்வு	vášeň	Lideschaft
	Vertrauen	...darauf bauen wir.	trust	ثقت	trust	parjerenje	Totroen	zaufanie	confiança	poverenje	confianza	நம்பிக்கை	důvěra	Vertraue
	Wertschätzung	Konkret und authentisch.	nderim	ريدقت	high regard	cijenjeno	Acht	szacunek	estimação	postovanje	estimacion	மரியாதையை	úcta	Wärschetzig
	Herzlichkeit	Unser Lächeln öffnet Türen.	përzemërsi	مودة	kindness /warmth	srdačno	hartlik	serdeczność	afetuosa	srdacnost	afectuasiad	இந்த நல்லுறவு	srdečnost	Härzlichkeit
	Fortschritt	Wir denken quer und voraus.	progres	مدقت	progress	napredan	Met de Tiet gohn	postęp	progredir	naprednost	progreso	முன்னேற்றம்	pokrok	Vorusdänke
	Offenheit	Sei neugierig und bring dich ein.	çiltërsi	حاتفنا	open minded	otvoren	Niescheer	otwartość	sinceridade	otvorenost	sinceridad	வெளிப்படாத்தன்மை	otevřenost	Neugierieg
	Verbindlichkeit	Ich sag's, ich tu's	detyrim	ةيلوئسم	commitment	lajedno	Sekerheit	odpowiedzialność	responsabilidade	povezanost	obligacion	பொறுப்பு	odpovědnost	Uf sicher
	Qualität	Wir gehen die Extrameile.	cilësi	قدوج	quality	kralicno	bannig goot	jakość	qualidade	kvalitet	calidad	தரமான	kvalita	mega guet
	Respekt	Wir leben Achtung	respekt	مارتوحا	respect	respekt	ehrbor	poszanowanie	respeito	respekt pōstovanje	respeto	மரியாதை	respekt	Respäkt

Werte - Die laufende Diskussion in den Alterszentren und im AZ Oberstrass

Neun Werte haben Mitarbeitende und Führungsverantwortliche zusammengetragen, an denen sich orientiert und nach diesen geschafft werden kann. Aber was heisst nun „Leidenschaft“, „Herzlichkeit“, „Qualität“ oder „Respekt“?

Nach der Idee von Alzira Guimaraes Silva haben sie und Regula Rellstab sich die Mühe gemacht, dies von unseren Mitarbeitenden in ihre Muttersprache übersetzen zu lassen. Spannende Diskussionen waren die Folge. Nicht alle Sprachen und alle Nuancen konnten berücksichtigt werden. Aber die Diskussionen darüber gehen weiter, und wir freuen uns auf die Ergebnisse.

Ende August werden wir mit allen Mitarbeitenden über die Interpretationen der Begriffe und die Umsetzungen diskutieren. 5 Mitarbeitende aus dem AZO werden im September wieder mit 150 anderen Mitarbeitenden aller Zentren zusammenkommen und über die Ergebnisse und Folgewirkungen reden. Ein spannender Prozess ist in Gang gesetzt worden.

Haben Sie weitere Sprachvarianten oder Vorschläge?
 Wenn ja, dann senden Sie diese bitte an uns: asz-oberstrass@zuerich.ch oder wenden Sie sich an Frau Alzira Guimares Silva oder Regula Rellstab.

Wir sind gespannt!

Franz Südmeyer

Aktuelles

Sturzprophylaxe

Sturzprophylaxe = Vorbeugen gegen Stürze

Einer der grössten Wünsche im Alter ist es, möglichst lange mobil zu bleiben und ein weitgehend unabhängiges Leben führen zu können.

Das Alter bringt so einige Beschwerden mit sich. Oftmals stehen Einschränkungen im Bewegungsapparat als erstes Verspüren des Alters im Vordergrund. Es schmerzt, knarrt und schränkt ein. Oftmals sind es die Gelenke und Muskeln der unteren Extremitäten (Beine), welche die meisten Einschränkungen für unsere Bewohnenden bringen. Ein weiterer Einflussfaktor ist das Gleichgewicht. Dieses ist einerseits durch die Bewegungseinschränkung beeinträchtigt, andererseits auch durch Verminderung der Hörfähigkeit.

Dies zeigt sich im Alltag auch immer wieder durch unsicheres Gehen und vermehrte Stürze. Stetig in Bewegung zu bleiben ist die beste Prophylaxe. Dies ist jedoch einfacher gesagt als getan. Denn Unsicherheit und Angst vor Stürzen schränken die Bewohnenden zusätzlich ein und führen dadurch zu weiterem Abbau.



Auch wird oft auf Hilfsmittel und Hilfe verzichtet, da dies in den Augen der Bewohnenden ein Eingeständnis wäre nicht mehr unabhängig zu sein. Individuell angepasste Hilfsmittel (z.B. Rollatoren) könnten

jedoch diese Unabhängigkeit erhalten und zurück bringen. Ein offenes Gespräch mit dem Hausarzt und dem Team der Betreuung und Pflege über das Gesundheitsempfinden, die Einschränkungen



und Ängste ist ein wichtiger Teil der Sturzprophylaxe. Oftmals kann mit gezielten kleinen Interventionen und Therapieanpassungen (z.B. Schmerzmedikation) bereits eine grosse Wirkung erzielt werden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt in der Sturzprophylaxe ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr an den Körper. Leider bringt das Alter es mit sich, dass das Durstgefühl vermindert wird. Eine reduzierte Flüssigkeitsaufnahme führt zu Schwindel, Verwirrtheit, Verminderung der Vitalität und weiteren Folgeerkrankungen. Gerade aus diesem Grund ist es sehr wichtig, dass ausreichend Flüssigkeit aufgenommen wird.

Aus diesen Gründen empfehlen wir, folgende Punkte zu beachten:

- **• Bleiben Sie in Bewegung** (nutzen Sie dafür unsere vielfältigen Angebote im Bereich Bewegung wie z.B. der Sitztanz oder das Turnen).
- **• Führen Sie offene Gespräche mit dem Hausarzt und dem Team der Betreuung und Pflege** (nutzen Sie dafür z.B. die tägliche Pflegesprechstunde von 10.00 – 10.45 Uhr im 2. OG).

- **Nutzen Sie individuell angepasste Hilfsmittel** (bei der Auswahl und Anpassung geeigneter Hilfsmittel unterstützen wir Sie gerne).
- **Trinken Sie ausreichend** (gerade in der kommenden warmen Jahreszeit ist dies sehr wichtig).
- **Vermeiden Sie Teppiche** in den Wohnräumen/Zimmern (diese sind Stolperfallen und fördern Stürze).

Die kleinste Bewegung ist für die ganze Natur von Bedeutung

Blaise Pascal; französischer Mathematiker, Physiker und Philosoph; 1623 - 1662

In diesem Sinne wünsche ich uns allen einen bewegten, sturzfreien und möglichst unabhängigen Sommer.

Claudia Beck
Leitung Betreuung und Pflege



Kunst & Kultur

Im Quartier

Theater Rigiblick

2.9. + 8.9	20.h	Ds Lied vo de Bahnhöf
6.9.	20.h	Bessie Smith
14.9.	20.h	Tribute to Bob Dylan
15.9.	20.h	Edith Piaf
17.9.	20.h	Frank Sinatra
18.9.	18.h	Pink Floyd meets E.A. Poe
20.9.	20.h	Musiktheater
21.9 +22.9	20.h	Ich, ohne aufzufallen
27.9.	20.h	Goethes „Faust“
28.9.	20.h	Miles

Museen

Anthropologisches Museum (ETH Irchel)

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Samstag von 12–18 Uhr

Eintritt: frei

Archäologisches Museum (Universität Zürich)

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag 13.00 – 18.00 Uhr

Samstag und Sonntag 11.00 – 17.00 Uhr

Im Alterszentrum

Montag, 1. August 2016

17.00-22.00 Uhr Garten des Alterszentrums

1. August - Feier

Musik „Wintifäger ab 17.00 Uhr

Kulinarische Köstlichkeiten

21.30 Uhr (beim Eindunkeln) Feuerwerk

ab 22.00 Uhr schöne Ausblicke aufs Feuerwerk in der Stadt auf der Dachterrasse im 8. Stock - nur bei gutem Wetter



Claudia Beck /Andrea Sprich

Rückblicke

So war es am Anfang - Elisabeth Schröder

Als 1972 das Alterswohnheim Oberstrass von der damaligen Stadträtin Emilie Lieberherr eingeweiht wurde, galt das Haus als modernste und beliebteste Altersresidenz von Zürich.

Es bot Platz für 100 Betagte, wurde geleitet von einem jungen Ehepaar, das mit seinen zwei kleinen Kindern oben im 8. Stock in einer Vierzimmerwohnung wohnte. Stellen Sie sich vor: innerhalb von zwei Monaten bezogen 100 Pensionäre ihr neues Zuhause! Es war eine riesige Herausforderung für alle! Ich war damals in Teilzeit als Beschäftigungstherapeutin angestellt und versuchte, zusammen mit der Gattin des Heimleiters eine positive Tagesstruktur aufzubauen. Frau B. bot wöchentliche Turnstunden und gemeinsames Singen an, ich eröffnete im hinteren Teil des Mehrzweckraums eine Werkstube. Das Durchschnittsalter der Bewohner war damals weniger als 80 Jahre (*aktuell 87.3 Jahre*), d.h. viele von ihnen waren noch sehr aktiv und kreativ. So las z.B. eine ehemalige Schauspielerin jede Woche wunderbare Geschichten vor in bestem Bühnendeutsch.

Um sich gegenseitig besser kennenzulernen, nahmen wir eine Gemeinschaftsarbeit in Angriff, einen grossen Wandbehang, der fortan die Rückwand des Mehrzweckraums schmückte. Ein ehemaliger Koch, der sehr gut zeichnen konnte, entwarf Modelle von allen berühmten Gebäuden von Zürich; aus Filz, Leder und Stoff wurden sie anschliessend gestaltet und aufgeklebt. Diese Arbeit machte allen Beteiligten so viel Freude, dass wir anschliessend einen zweiten Wandbe-

hang mit den Tieren aus dem Zoo kreierten. Dieses Werk schenkten wir dem Kinderheim Heizenholz. Die Übergabe des fertigen Werks ergab ein schönes gemeinsames Fest! Aber auch sonst wurde eifrig gewerkt, gestrickt und gestickt, modelliert, es entstanden Puppen für die Enkelkinder, Puppenwagen aus Peddigrohr. In einem Schaukasten am Eingang wurden fertige Arbeiten ausgestellt und zum Verkauf angeboten. Der Heimbetrieb war damals noch viel einfacher, das Mittagessen wurde täglich von der Stadtküche angeliefert und nur aufbereitet (wenigstens mit frischem Salat serviert!). Zwei Krankenschwestern sorgten für das ganze Haus. Wurde jemand aber pflegebedürftig, wurde man sofort ins Pflegeheim umplatziert. Wenn ich zurückdenke, war es eine schöne Zeit. Heute besuche ich noch als Freiwillige verschiedene Bewohnerinnen und freue mich, wie viel Neues in den letzten Jahren entstanden ist.

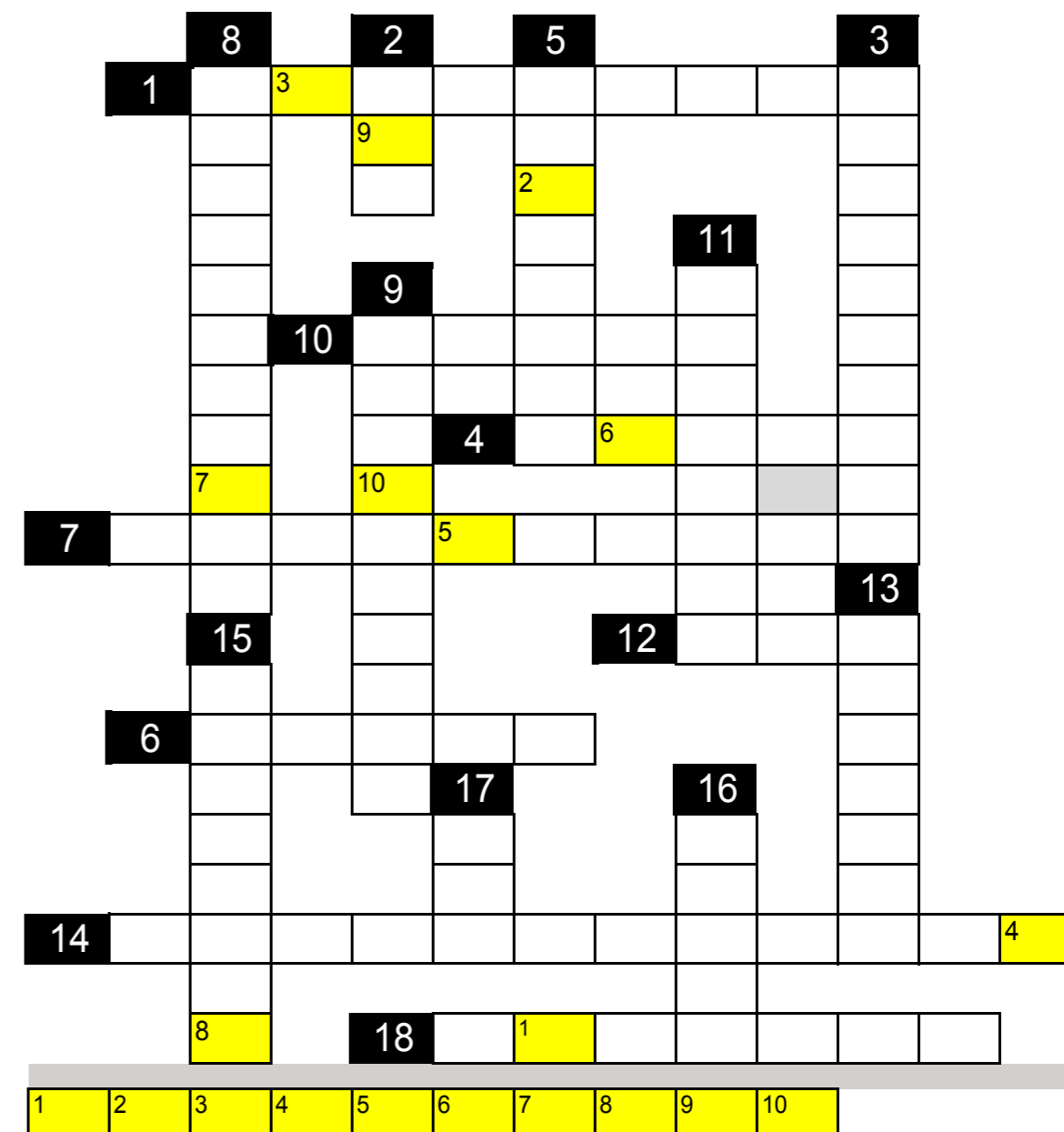
Ja, die Zeiten ändern sich!

Elisabeth Schröder



Rätsel und Kreatives

Abgabe des Rätsels bitte bis zum 31. August im Sekretariat. Viel Glück! Der Gewinner erhält einen Kaffeeutschein im Wert von 15 SFr.



FRAGEN:

- | | |
|---|---|
| 1 Wie heisst die Direktorin der Alterszentren? | 14 Zwingli, Calvin, Luther sind ...? |
| 2 Wie heisst die Masseinheit für Licht? | 15 Oben auf dem Schiff befindet man sich auf dem ...? |
| 3 ZH Altstadtratsmitglied 1970-1994? Emilie ... | 16 Sie fängt Mäuse? |
| 4 Baum? | 17 Am Eingang der Altstadt ist das ...? |
| 5 Die letzte Woche ist die ...? | 18 Hegen und ...? |
| 6 Landwirt? | |
| 7 Der Mann aus Venedig? | |
| 8 Spezielles Gerät zum Backen? | |
| 9 Dort wohnen Kinder ohne Eltern? | |
| 10 Sieben Tage sind eine... ? | |
| 11 Er malt Bilder oder Grafiken? | |
| 12 Rund mit Speichen? | |
| 13 Er schreibt Gedichte? | |

Gewinnerin von Ausgabe 2/ 2016:
Bewohnerin Frau Marlene Syz-Kast,
 Lösungswort: **HERZLICHKEIT**

Franz Südmeyer



(Fortsetzung von S. 11)

An Pensionär-Versammlungen wird uns immer wieder mitgeteilt, dass die Menschen ständig älter werden und die Kosten so steigen, dass gewisse Politiker den Vorschlag unterbreiten, die Alterszentren zu schliessen. Über die Folgen kann sich jeder seine eigenen Gedanken machen.

Alle Angestellten, bis zur obersten Chefin, standen bewusst im Dienste der Betagten - wir fühlten uns im ALTERSHEIM geborgen. Heute leben wir in ALTERSZENTREN, sicher auch sehr schön.

Wir sind auch sehr zufrieden, nur sind wir fast zum dauernd wachsenden, fast nicht mehr zu bewältigenden Kostenfaktor geworden. Wie wird dieses Problem wohl gelöst? Trotzdem, es geht uns Betagten sehr gut. Bis 1993 konnten wir nie einen 100. Geburtstag feiern, jetzt ist es keine Seltenheit mehr. In Zürich leben zwei 107-jährige Frauen – eine Frau sogar bei uns im Rebwies.

Liebe Gisela, Du wurdest am 12. Juni 85jährig. Ich danke Dir für Deinen grossen Einsatz im Alterszentrum Oberstrass. Gerne erinnere ich mich, wie Markus und Du mich im Jahr 1985 mit offenen Armen aufgenommen habt als damals jungen Gemeindepfarrer von Oberstrass. Das Alterszentrum ist in allen Jahren ein offenes, einladendes Haus gewesen und das wird auch in Zukunft so bleiben. Du hast dazu einen grossen Beitrag geleistet, und dafür danke ich Dir von Herzen.

Gisela Bürki, Alterszentrum Rebwies und FMA Daniel Frei, Zürich Juni 2016

44 Jahr Feier - 44 gute Gründe des gelungenen Festes

Am Samstag, dem 25. Juni 2016 wurde um 11 Uhr pünktlich die Jubiläumsfeier des Alterszentrums Oberstrass in der Parkanlage des Zentrums mit dem Fröhschoppen-Konzert der Altstadt Ramblers (Dixieland & Jazzband) eröffnet. Sofort kam mit den Klängen und zum Teil aussergewöhnlichen Instrumenten eine Stimmung von New-Orleans



auf. Der Stimmung entsprechend und mit etwas Fantasie konnte man sich gut vorstellen, dass zwischen der Band und dem Festzelt der Mississippi seine Wellen schlug, und man kam sich vor wie dort auf einem Raddampfer zu sitzen. Fortsetzung S.20

Herzlichen Dank allen Sponsoren der 44 Jahr Feier:

Abegglen-Pfister AG, Berndorf Luzern AG, Bertschi Bäckerei, Brunner AG, Bürgi Küchenmaschinen AG, Burra AG, Crowning's AG, Diacosa AG, EKZ Eltop, Electrolux AG, Embru-Werke AG, Ernst Welti AG, Fielmann AG, Geiser AG, Hatt-Bucher-Stiftung, Heilinger Sanitär AG, Hero AG, Hirsch-Apotheke, Hirschwiesen-Apotheke, Hug AG, Hüsler AG, Hygieneberatung Synsana GmbH, Inter Co-

mestibles AG, JOWAAG, Käppeli AG, Meiko AG, Mérat & Cie. AG, Migros, Mineralquelle Eptinger AG, Neff Wohn- und Objekt design, Peter Kürner Malergeschäft, Pistor AG, Pitec AG, Preisig AG, ProdegaTransgourmet AG, René Püntener Apparate, Saviva AG, Schuler Reisen AG, Sonova AG, Steinfels Swiss AG, Textilwerke AG, Tuttifix GmbH, Unilever Schweiz GmbH, Vitec AG, Wander AG, Widler Gartenbau GmbH, Wyco Wyss & Co. AG, Züricher Kantonalbank

Impressum

Redaktion:

René von Arx (Bewohner), Claudia Beck (Ltd. Betreuung&Pflege), Daniel Frei (Freiwilliger MA) Anna Maria Hauser (Freiwillige MA), Ernst Hermann (Freiwilliger MA), Andrea Sprich (Ltd. Verwaltung), Franz Südmeyer (Leiter AZ)

Erscheinungsdaten: Vierteljährlich 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

Herausgeber

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

asz-oberstrass@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/alterszentren

Gesundheits- und Umweltdepartment



(Fortsetzung von S.18)

Auch für kulinarische Köstlichkeiten war überall gesorgt. Das Wetter hielt sich auch unter bewölktem Himmel bis auf Weiteres sehr gut. Verschiedene Attraktionen wie Tombola, Ballonflugwettbewerb, Parcours „Betreuung und Pflege“, Fotoausstellung mit historischen Bildern des Alterszentrums sorgten für eine unterhaltsame und gelungene Abwechslung. Um 14.30 Uhr ging die Funkydanceschool Uster mit der jüngeren Garde auf die Bühne und tanzte mit viel Harmonie und verbreitete gute Stimmung.

So durften um 15.00 Uhr die Ansprachen und Grussworte von Franz Südmeyer (Zentrumsleiter) und Frau Rosann Waldvogel (Direktorin Alterszentren) nicht fehlen. So kam fast am Ende der Rede von Frau Waldvogel der

„Mississippi“ in Form von Regen doch noch. Wie ich bemerkt habe war das Timing nur etwas zu spät!

So mussten die Leute aus dem Festzelt mit Sonnen- und Regenschirmen ins trockene Haus von vielen Helferinnen und Helfern evakuiert werden.

Zum guten Schluss spielte im Speisesaal zum letzten Plauderstündchen noch die Pianistin des Duos Nostalgie Frau Czgani.

Nach meiner Beurteilung ist das Jubiläumsfest grossartig gelungen und es war sehr unterhaltsam. Danke herzlichst dem Organisations-Komitee und allen Helferinnen und Helfern, der Leitung und dem Personal, sowie den vielen Sponsoren (siehe S.19).
Merci.

