



Stadt Zürich
Alterszentrum Oberstrass



Ausblick
Ausgabe Nr. 1
Januar 2016

„AUSBlick“

Hauszeitung Alterszentrum Oberstrass

Inhaltsverzeichnis

Prolog	3
Hätten Sie's gewusst?	4
Jubilare und Geburtstage	5
Bewohnende Neueintritte	6
BewohnerInnenportrait René von Arx	6
BewohnerInnenrat aktuelle Mitglieder	7
Mitarbeitende Neueintritte	8
Austritte	8
Severin Stocker - der kochende Caruso	9
Wasserbrunnen von Peter Meister	10
Portrait E. Hermann	12
Freiwillige Mitarbeitende	12
Werte Alterszentren	13
Winterzeit - Grippezeit	14
Kunst und Kultur im Quartier	15
Schöne Rückblicke	16
Interview Bewohnerin Frau Lotte Müller	16
Kreuzwörterrätsel und Co.	17
Veranstaltungen und Events	18
Impressum	19
Das Besondere	20

Prolog

Was meinen Sie?

Wie soll unser Kind heissen?

Diese Frage stellen sich nicht nur werdende Eltern, sondern diese Frage haben sich auch die Mitglieder der Redaktionsgruppe von der neuen Hauszeitung gestellt.

Sollen wir die Hauszeitung „Ausblick“ oder „Ausblicke“ nennen, oder „Oberstrass Nachrichten“ oder doch „Obersträssler“ oder einfach nur „Ziitig vom Alterszentrum Oberstrass“?

Beim vielen Grübeln kamen wir dann gemeinsam zur glorreichen Idee: Nicht wir benennen „das Kind“, sondern Sie selbst, denn es soll Ihre Zeitung werden. Die Zeitung der Bewohnerinnen und Bewohner, der Angehörigen, der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, der Quartierbewohner und der Freunde vom Haus. Wir sind auf Ihre konkreten Vorschläge gespannt.

Wie wird unser Kind sich wohl entwickeln? Auch diese Frage stellten wir uns. Aktuelle Nachrichten, Besonderes, Geburtstage und Jubiläen, Blicke zurück in die Vergangenheit, Rätsel, Inhalte zum Nachdenken und spannende Geschichten der Menschen, die im Alterszentrum Oberstrass gemeinsam leben, sollen darin enthalten sein.

Wie finden Sie die Idee? Haben Sie Anregungen und Vorschläge? Wollen Sie uns etwas mitteilen für die nächste Ausgabe in ca. drei Monaten? Gern nehmen wir Ihre Beiträge oder Fotos für die Hauszeitung zur weiteren Entwicklung entgegen.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.



Im Impressum auf der Seite 19 sind die bisherigen Redaktionsmitglieder aufgeführt. Ihnen sei schon gedankt für Ihre aktive Mitarbeit.

Wenn Sie Zeit und Lust haben sind Sie als Bewohnende, Mitarbeitende, Angehörige und Quartierbewohner ebenso zur aktiven Mitarbeit eingeladen.

Wenn Sie aber nur bei Kaffee und Kuchen im Café, in der Pause im Fitnessraum im UG, oder gemütlich daheim etwas über die Menschen in Oberstrass lesen möchten, so sind Sie herzlich dazu eingeladen.

Falls Sie uns Adressen zum nächsten Versand weitergeben möchten, so können Sie diese uns gerne per Telefon, Post, E-Mail oder auch persönlich im Sekretariat melden.

Herzlichen Dank und viel Vergnügen bei der ersten Ausgabe der Hauszeitung mit dem Namen..... (wie wird das Kind zukünftig wohl heissen?)

Apropos: Das Redaktionsteam wählt den schönsten Namen für die Zeitung aus Ihren Vorschlägen aus. Der Gewinner erhält einen Blumenstraus und einen Gutschein für ein Essen zu zweit.

Franz Südmeyer
Leiter Alterszentrum Oberstrass

Hätten Sie's gewusst?

Willkommen bei unserem ersten Rätsel-Quiz bei dem Ihr Allgemeinwissen unter Beweis gestellt wird. Haben Sie alle Antworten herausgefunden? Dann senden Sie uns diese an asz-oberstrass@zuerich.ch oder Alterszentrum Oberstrass, Langensteinenstrasse 40, 8057 Zürich (Wichtig: Ihre Adresse und Telefonnummer angeben).

Dem Gewinner winkt ein Nachtessen für 2 Personen im Wert von 100.- Fr.

Viel Vergnügen!

1. Wie viele Herzen hat ein Oktopus?
2. In welchem Märchen kommt der Begriff Spindel vor?
3. Wann fanden die ersten olympischen Winterspiele statt?
4. Wann wurde Karol Wojtyla, alias Johannes Paulus II, Papst?
5. Vor welchem Tier fürchtete sich Napoleon?
6. Wie hoch ist der höchste Berg der Erde?
7. Von wann bis wann wurde die Kapellbrücke in Luzern gebaut?
8. Wie viele Flügel hat eine Biene?
9. Wo wurde in der Schweiz die letzte Hexe verbrannt?
10. Wie viel Prozent pures Gold enthält 18-karätiges Gold?
11. Wann wurde der Fünferbob vom Viererbob abgelöst?
12. Wie lange ist der Nil?
13. Wie lang ist ein Tag auf dem Jupiter?
14. Wie hoch ist das Matterhorn?
15. Wann wurde die zentrale Zürichbergbahn eröffnet?
16. Bei welcher bekannten Firma arbeitete R. von Arx
(Bewohnerportrait S. 6)



Übrigens:

Hätten Sie's gewusst? war eine 45-minütige Quizsendung mit hohen Einschaltquoten, die von 1958 bis 1969 vom Bayerischen Rundfunk produziert und im Deutschen Fernsehen im Hauptprogramm ausgestrahlt wurde. Moderator war Heinz Maegerlein.

In der nächsten Ausgabe können Sie die Antworten lesen und der Gewinner oder die Gewinnerin wird bekannt gegeben.

Jubilare und Geburtstage Januar - März 2016

Jubiläen Mitarbeitende

5 Jahre in Oberstrass

Ofelia Dobner-Magsuci 1. März

10 Jahre in Oberstrass

Predrag Salinovic 1. Feb.
Marlin Biljic 1. März

20 Jahre Jubiläum

Pushpavatani Arunakirinathan 5. März

Merci

Kinder Mitarbeitende



**Adina (13.11.2015)
mit Mutter Nadine Miersch**

*Herzlichen
Glückwunsch*

Geburtstage Bewohnende

Martha Zoller	06. Januar
Rina Moser	09. Januar
Myrta Rezzonico	11. Januar
Erika Schatzmann	12. Januar
Robert Blattmann	14. Januar
Adelaide Heiniger	14. Januar
Gerhard Ehrat	18. Januar
Martha Signer	22. Januar
Albert Schlegel	26. Januar
Maria Bigger	28. Januar
Charlotte Favre	29. Januar
Agnes Roth-Zwicker	31. Januar
Theodor Stierli	02. Februar

Anna Blattmann	15. Februar
Gertrud Schneider	03. März
Dora Lienberger	05. März
Hermine Widmer	10. März
Eva Hanke	17. März
Ruth Wyder	20. März
Helen Gubser	27. März

*Herzlichen
Glückwunsch*

Andrea Sprich

Bewohnende Neueintritte

*Herzlich
Willkommen*



Eintritt am 4. Dezember 2015
Frau Myrta Rezzonico-Freihofner



Eintritt am 15. Dezember 2015
Frau Emma Bruderer-Bachmann

Andrea Sprich

BewohnerInnenportrait René von Arx

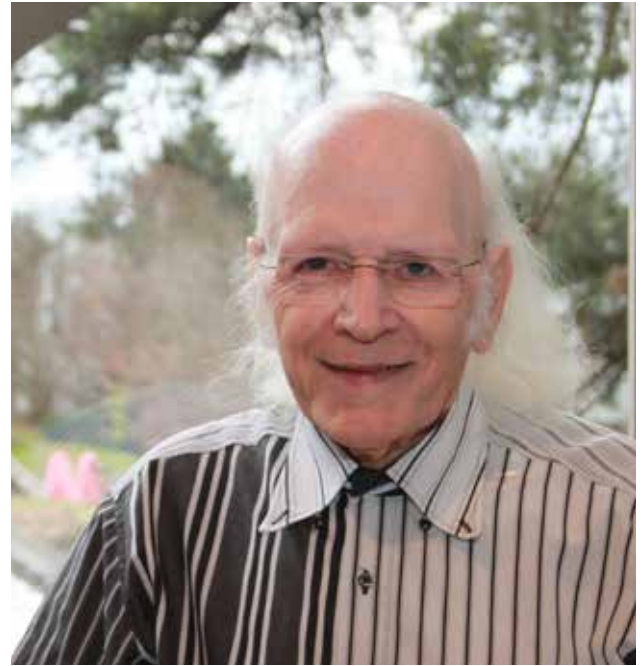
Der zukünftige Interviewer der Bewohnerinnen und Bewohner möchte sich erstmal selber vorstellen. Als ich ein Vierteljahrhundert jung war, verliess ich den europäischen Kontinent, arbeitete drei Jahre in Südamerika, lernte dort meine Frau kennen und fand nach meiner Rückkehr in die Schweiz in einer sehr bekannten Nahrungsmittelfirma mit Sitz in Thayngen die Stelle meines Lebens, die mir einen Berufswechsel ermöglichte, worauf ich während 25 Jahren die haus-eigene Druckerei dieser Firma leitete. Die Rezession machte meinen zweiten Beruf leider zum Auslaufmodell. Bis zur Pensionierung arbeitete ich bei der Publicitas als Disponent.



Obwohl ich Solothurner bin, blieb ich in Zürich hängen. Seit 25 Jahren wohnen wir im Quartier Oberstrass. Mein grosses Hobby war und ist Musik, Tanz- und Unterhaltungsmusik, am liebsten jedoch Jazz in der Form des Swings. Nach 1960 machten Elvis Presley und die Beatles uns Jazzern das Leben schwer. Unser Musikstil war nicht mehr en vogue. Bestimmt können sich einige von Ihnen noch an die legendären Jazzfestivals im Kino Urban am Bellevue erinnern. Für Jazzer waren dieses Festival und die berühmten nach den Konzerten stattfindenden Jamsessions im Weissen Wind die musikalischen Höhepunkte des Jahres.

Übrigens sind die bekannten Harlem Ramblers ehemalige Sieger dieses Festivals und natürlich Pepe Lienhard, der im Kino Urban mit seiner ersten Bigband auftrat. Schön, all diese unvergesslichen Highlights miterlebt haben zu dürfen.

Wie das Leben so spielt, landete ich in der Statisterie von Opern- und Schauspielhaus Zürich. Zu meiner eigenen Überraschung blieb es nicht beim stummen Stehen - eines Tages öffnete ich mutig die Tür zum Sprechtheater. Und das Sprechtheater wurde zu meiner zweiten grossen Leidenschaft. Nach der Pensionierung füllten mich die beiden Hobbys Theater und Musik aus



– das eine oder andere betreibe ich, etwas verdünnt, nach wie vor.

Und meine neuste Aufgabe liegt nun vor Ihnen: Ich bin Mitglied des Redaktionsteams dieser Hauszeitung und damit beauftragt, Bewohnerinnen und Bewohner – selbstverständlich nur, wenn Sie das wollen - vorzustellen, so dass in der Nummer 2 an dieser Stelle vielleicht etwas von Ihnen zu lesen sein wird? Wir haben alle ein erfülltes Leben hinter uns und bestimmt einiges zu erzählen. Ich freue mich auf den ersten Gast.

René von Arx

BewohnerInnenrat

Aktuelle Mitglieder

Präsident Herr L. Vaszary
Vizepräsidentin Frau I. Odermatt
Herr R. von Arx
Frau M. Signer

Frau M. Schlapfer
Frau D. Schönholzer
Sprecher Herr H. Wyder

Franz Südmeyer

Mitarbeitende

Neueintritte Oktober - Dezember



Eintritt 01.10.2015
Stefanie Ferreira
Fachfrau Gesundheit



Eintritt 02.10.2015
Raven Porter
Praktikantin Pflege



Eintritt 26.10.2015
Meryam Kaymak
Praktikantin Pflege



Eintritt 23.11.2015
Bashar Farhan Al Ghazy
Praktikant Küche



Eintritt 01.12.2015
Severin Stocker
Koch

*Herzlich
Willkommen
und viel
Erfolg*

Austritte

Gladys Buholzer
Indu Anandarajah
Karalasingham Subramaniam
Marykutty Cheriyamkunnel
Zorka Mitrovic

Pflege & Betreuung	31.10.2015
Pflege & Betreuung	31.10.2015
Küche Praktikant	04.11.2015
Pflege & Betreuung	30.11.2015
Hotellerie	31.12.2015

Merci

Andrea Sprich

Severin Stocker - der kochende Caruso

Euer Aushilfskoch Severin wird noch bis im März in Eurem Hause als Gourmetkoch tätig sein.

Ich weiss jetzt auch, warum das Essen in eurem Hause so hervorragend schmeckt. Wenn Köche wie Severin in den Töpfen rühren und vielleicht dabei noch eine wohlklingende Arie singen, kann dabei ja nur ein hervorragender Gaumenschmaus entstehen.

Severin ist in Rumänien zweisprachig aufgewachsen, da sein Vater ein nach Rumänien ausgewanderter Schweizer ist. In seinem Heimatland ist Severin als Gymnasiast mit seiner wunderschönen Baritonstimme von Künstlern entdeckt worden.

Im Jahre 2011 ist er in die Schweiz gekommen, um das Land seines Vaters besser kennen lernen zu können.

Da begann er im Restaurant Bahnhof Mettmenstetten seine Lehre „Stifti“ als Koch und besuchte nebenbei in der SMPV bei Frau Dorothea Schinz eine Gesangsausbildung.

Im Oktober 2015 heiratete Severin seine Frau und Lebensgefährtin in Rumänien.

Sein Berufsschullehrer Herr Weil vermittelte Severin in euer Haus als Aushilfskoch. Da diese Arbeitsstelle nur bis März befristet ist, ist er nun auf Jobsuche. Er verriet mir jedoch, dass er sehr gerne bei Euch weiterarbeiten würde.



Auch möchte Severin berufsbegleitend in der SAMP-Akademie in Aarau seine Gesangskünste und seine Stimme weiterbilden.

Auch wäre es ein Lebenswunsch von Ihm, vielleicht einmal seinen Lebensunterhalt nur mit seinem schönen Gesang - die, wie ich weiss, auch schon riesig begeistert hat - zu finanzieren.

Zu all seinen Vorhaben wünsche ich Severin, dass all seine Wünsche in Erfüllung gehen werden und wünsche Ihm und seiner Familie für den zukünftigen Lebensweg von Herzen alles Gute.

Lieblingsgericht: „Rotes Thai Curry mit Zitronengrasreis und Fenchelkumquats“

Lieblingsgetränk: „Blaues Rivella“

Lieblingsmusik: „Winterreise“ und „Die schöne Müllerin“ von Franz Schubert

Wasserbrunnen von Peter Meister

Interview mit den Restaurateuren



**Interview mit
Frau Corina Rutishauser, Steckborn TG,
und
Herrn Michael Hauser, St. Gallen / Bern**

Frau Rutishauser und Herr Hauser, welchen Brunnen renovieren Sie?

„Es ist der Wasserbrunnen vom Künstler Peter Meister von 1973. Der Brunnen ist von ihm aus Marmor von Carrara / Italien mit dem Motiv eines Baumes angefertigt worden. Das Wasserbecken und die Skulpturoberfläche wird überarbeitet. Ziel ist, dass der Brunnen wieder dicht wird und sauber im Frühling in Betrieb genommen werden kann.“

Macht es Ihnen Freude, ein Kunstwerk zu restaurieren?

„Ja, und sogar die Umgebung ist gut und die vielen Zuschauer – „die lieben Leut“ sind sehr nett. Wir werden sogar mit Schokolade während der Arbeit verwöhnt. Aber die Abschleifarbeiten sind eine anstrengende Tätigkeit. Hier ist es gut zu zweit zu schaffen, weil wir in der Regel allein auf der Baustelle sind. Das hübsche Wetter im Herbst und sogar ein Zelt über dem Kopf sind sehr komfortabel.“

Was haben Sie konkret gemacht?

„Wir haben die verwitterte Oberfläche von Algen und Schmutz befreit und überarbeitet. Die Risse werden mit Kunststoff geschlossen. Mit einem blauen Kunstlicht (UV) wird die Masse gehärtet. Es ist das

Vorher**Nachher**

gleiche Verfahren wie beim Zahnarzt. Anschliessend folgt die Oberflächenbehandlung mit Wachs, damit der Marmor nicht mehr so schnell verschmutzen kann. Die Arbeit ist sehr zeitaufwendig, da viele Schleifvorgänge mit verschiedenen Schleifpapieren (Körnung 100 bis 220) mit der Maschine sowie mit Hand gemacht werden müssen.“

Was wünschen Sie sich für den Brunnen?

„Es wäre schön, wenn regelmässig der Brunnen gepflegt und gereinigt wird, weil wir sonst bald wiederkehren müssen (dürfen).“ Frau Rutishauser lachend: „Dann aber bitte im Sommer, damit wir den Brunnen zum Baden geniessen können.“

Was sind Ihre nächsten Aufträge:

Frau Rutishauser: „Ich werde eine Marmorskulptur in einem Atelier restaurieren.“
Herr Hauser: „Ich werde in einem Atelier ein Brunnen als Steinhauer gestalten dürfen.“

Was sind Sie von Beruf?

„Wir beide sind ausgebildete Restauratoren und haben in Bern an der Fachhochschule in 5 Jahren das Master Studium in Restau-

rieren / Konservieren von Architektur abgeschlossen.“

„Wir sind angestellt bei der Firma Tobias Hotz, Conservations aus Weinfelden TG. Herr Hotz führt viele Aufträge in Zürich und der Deutschschweiz aus, um Kunstwerke zu restaurieren. Der Auftrag wurde von Herrn Ritter, Immo Stadt Zürich, Kunst und Bau, in Auftrag gegeben.“

Herzlichen Dank für Ihre Arbeiten am Brunnen und Ihre Bereitschaft, einige Fragen für unsere Hauszeitung zu beantworten.

Anmerkung:

Der Brunnen wird zukünftig im Winter frostsicher eingepackt. Im Frühling 2016 wird die Brunnenstube (Wasserzuleitung) instandgesetzt und die Wasserpumpe neu installiert. Gegen Pfingsten wird es eine Einladung zur Wiedereinweihung geben.

Franz Südmeyer

Freiwilligenarbeit

Portrait E. Hermann

Leiter Internetcorner



Hiermit möchte ich mich kurz vorstellen:
Mein Name ist Ernst Hermann.
In meiner früheren Tätigkeit bereiste ich als Maschinenbauingenieur die ganze Welt. Im Jahre 2003 erkrankte ich an Darmkrebs. Diese Krankheit erlaubte mir nicht mehr, meine Tätigkeit auszuüben.
Darauf machte ich mich selbständig und liess mich 2012 frühzeitig pensionieren.
So habe ich den Artikel über Freiwilligenarbeit als Coach im Internetcorner der Stadt Zürich gelesen und mich dort gemeldet.
Seither leite ich die Computercorner in den Alterszentren Oberstrass, Laubegg und Dorflinde. Im weiteren führe ich in denselben Zentren das Youtube-Wunschkonzert durch. Zusätzlich bin ich in dem Projekt 4.0 (vereinfachter Computer für Seniorinnen und Senioren) involviert.
Auch wurde ich angefragt, bei Eurer Hauszeitung mitzuwirken und über verschiedene Themen zu berichten.
Mit meinen Berichten wünsch ich Euch in Zukunft viel Spass.
Mit herzlichen Grüssen

Ernst Hermann

Freiwillige Mitarbeitende

Folgende Menschen waren 2015 als Freiwillige Mitarbeiter tätig in diversen Bereichen (Besuchsdienst, Service, Begleitung, Spaziergänge, Kulturelles, Internetcorner sowie diverses anderes:

Madeline Binder, Hanspeter Fäh, Regula Haberthür, Dieter Hartmann, Ursula Häusler, Doris Howald, Silvia Iglesias, Anita Iseli, Elisabeth Jau, Yvonne Keller, Rudolf Keller, Eliane Lorenzon, Markus Müller, Heike Scheck, Elisabeth Schröder, Katrin Séquin, Brigitte Stemmler, Lotte Vogt, Vreni Wyss, Doris Rossi, Luisella Cicchetti, Yousef Ghaschami, Gregory Basmadjian, Christian Janisch, Ernst Hermann, Michale Scherrer, Caspar Sadat, Ursula Schlegel, Wolfgang Schneider-Kamp, Jan Pattinama Schneider, Erna Hasler, Manuela Zayhour

Merci

Neue weitere Freiwillige Mitarbeitende gesucht zur Mitarbeit bei Anlässen, Begleitung, Internetcorner und Besuchen.

Bitte melden im Sekretariat

Tel. 044 414 17 17



Arbeitsschwerpunkte

Werte in den Alterszentren - Werte im AZ Oberstrass

2015 haben 160 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gemeinsam in einem 2-tägigen Workshop über Werte der Altersarbeit in den Alterszentren der Stadt Zürich nachgedacht, kreativ umgesetzt und sprachlich fixiert. 9 Werte sind festgehalten worden: **Leidenschaft, Herzlichkeit, Qualität, Vertrauen, Respekt, Wertschätzung, Offenheit, Verbindlichkeit und Fortschritt.**

Es sind Werte, die man lebt, daran schafft, diese unseren Bewohnerinnen und Bewohnern nahebringt und gemeinsam mit den anderen Mitarbeitenden leben möchte.

Werte machen das Leben wertvoll.

Werte machen ein Unternehmen wertvoll.

Wie setzen wir diese Werte in den Alterszentren um?

6 Mitarbeitende der Alterszentren haben nun diese Begriffe geschärft und mit einer Werbeagentur bildlich umgesetzt. Schauen Sie auf die Bildtafel vor der Verwaltung.

Es gilt nun, für die Alterszentren diese konkretisierten Werte mit Schrift und Bilderklärung in kreative Projekte zur Vertiefung umzusetzen.

Im Alterszentrum Oberstrass haben nun die Mitarbeitenden, die Personalkommission und die Bereichsleiter angefangen, dies in vier Phasen umzusetzen:

Diskussion: Pro Bereich werden die 9 Werte mit allen Mitarbeitenden diskutiert und bedacht.

Wertewunschketten: In 9 Wertekugeln werden Wünsche, Hoffnungen und Ideen fixiert. Und an Weihnachten 2016 werden die Werte-Wunschketten dann ausgepackt, und wir werden sehen, was gelebt und erreicht worden ist. Wir sind sehr gespannt.

Auf die Fahne schreiben: Am 13. Januar werden die Werte dann auf unsere Fahnen geschrieben bzw. gemalt. Viele Mitarbeitende werden dann 9 grosse Fahnen künstlerisch gestalten, die dann ab Frühling 2016 auf der Terrasse uns im Wind die Richtung zeigen. Auf die Gestaltung freuen wir uns.

Wertebotschafter: Zwei Wertebotschafter werden eingesetzt und geschult, um im Alterszentrum Oberstrass die Wertediskussion langfristig lebendig zu halten.

Direktorin R. Waldvogel: „Werte kann man nicht verordnen oder einführen. Werte müssen gelebt werden. Sie kommen zum Ausdruck durch unser tägliches Handeln und unser Verhalten. Da ist jede und jeder von uns in der Pflicht und gefordert.“

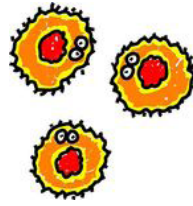
Gehen wir an die Arbeit und versuchen, unsere Werte gemeinsam zu leben.

Franz Südmeyer



Aktuelles

Winterzeit - Grippezeit



Diesen Slogan hört man immer wieder, und er ist sehr zutreffend.

In der dunklen Jahreszeit nehmen wir über die Ernährung weniger Vitamine zu uns.

Dies auch, da es weniger saisonale Früchte gibt.

Andererseits benötigt der menschliche Körper auch Sonne, um die Vitamine im Körper aufzunehmen.

Der Vitaminmangel ist der wesentlichste Punkt, warum wir im Winter für Erkältungen und Grippe anfälliger sind. Dazu kommen jedoch auch die trockene Heizungsluft, weniger Bewegung und die gesundheitliche Vorgeschichte.

Vorbeugende Massnahmen:

Um einer Grippe vorzubeugen, helfen 7 einfache Massnahmen:

1. Händehygiene > regelmässiges Händewaschen mit warmem Wasser und Seife
2. Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag
3. Genügend Trinken > 1,5 Liter Wasser oder warmen Tee
4. Witterungsgerechte Kleidung > warm einpacken, Zwiebelprinzip
5. Abstand halten > grosse Menschenansammlungen meiden
6. Lüften > Zimmer regelmässig stosslüften (5min, 2-3x am Tag)
7. Grippeimpfung



Symptome:

Viele Leute halten schon eine gewöhnliche Erkältung für die "Grippe". Bei einer gewöhnlichen Erkältung beschränken sich die Symptome (Schnupfen, Niesreiz, Halsschmerzen und tränende Augen) auf die oberen Atemwege. Fieber und Gliederschmerzen sind eher selten. Die "echte" Grippe oder Influenza kann mit den unterschiedlichsten Symptomen einhergehen. Bei einer echten Grippe bekommt man "aus heiterem Himmel" plötzlich hohes Fieber, Hals-, Kopf- und/oder Gliederschmerzen und einen schweren, trockenen Reizhusten. Schweißausbrüche, Schüttelfrost, Schnupfen, aber auch Übelkeit, Erbrechen und Durchfall können noch hinzukommen. Ausserdem ist man meist furchtbar müde. Kurz: Man fühlt sich innerhalb kürzester Zeit (binnen 2-3 Stunden) schwer krank. Das Fieber und die Schmerzen sind das Resultat der körpereigenen Abwehr gegen das Influenza-Virus. Der Körper versucht mit der Infektion fertig zu werden und das gelingt ihm nur unter äußerster Anstrengung.

Behandlung:

Eine Grippe gehört in ärztliche Behandlung. Da die Grippe durch Viren verursacht wird, sind Antibiotika in der Regel nutzlos, da diese gegen Bakterien wirken. Es wird bei der Grippebehandlung eine Behandlung der Symptome durchgeführt. Dies zum Beispiel mit fiebersenkenden, schmerzlindernden und hustenstillenden Medikamenten.

Unterstützend dazu empfiehlt sich:

- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr, z.B. Tee
- Bettruhe, Vermeiden von Anstrengungen
- Leichte, kurze Spaziergänge an der frischen Luft.

Die beste Behandlung ist jedoch die Vorbeugung, damit man erst gar keine Grippe bekommt.

Ich wünsche uns allen eine grippefreie Winterzeit.

Claudia Beck



Kunst und Kultur im Quartier

Theater Rigiblick

01.02.2016, 20.00 Uhr

Klassische Vielseitigkeit, Konzert

08.03.2016, 20.00 Uhr

The Vacuum Pack

moderne Theaterinszenierung

Museen

Anthropologisches Museum (ETH Irchel)

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Samstag

von 12.00 – 18.00 Uhr

Eintritt: frei

Archäologisches Museum (Universität Zürich)

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag 13.00 – 18.00 Uhr

Samstag und Sonntag 11.00 – 17.00 Uhr

Eintritt: frei

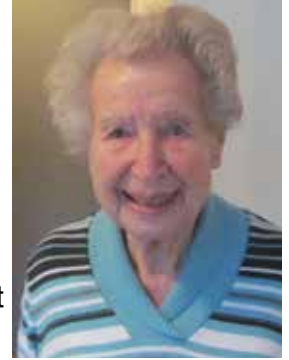
Weihnachtsbeleuchtung AZ Oberstrass



Claudia Beck / Franz Südmeyer

Schöne Rückblicke

Interview mit Bewohnerin Frau Lotte Müller



Rückblicke auf ein 101-jähriges Leben:

Am 12. September 1914 erblickte Frau Lotte Müller als mittleres Kind in der Steiermark (Österreich) das Licht der Welt. Ihre Eltern, beide Schweizer, wanderten 1910 nach Österreich aus, wo der Vater als Verwalter auf einem Gutshof von adligen Leuten arbeitete. Später konnten sie ein Gut in der Nähe von Graz pachten und bewirtschaften. Frau Lotte Müller verbrachte eine glückliche Kindheit mit ihren beiden Brüdern auf dem Hofe.

1933, mit 19 Jahren, entschloss sie sich, in die Schweiz zu gehen und ging nach Neuchâtel als Aupair in eine Westschweizerfamilie. Da blieb sie ein Jahr und lernte die französische Sprache. Anschliessend arbeitete sie zwei Jahre als Hausangestellte bei Geschäftsleuten in Genf.

1937 besuchte sie ein Jahr als lernende Kinderpflegerin die Ecole Sociale pour femmes in Genf und ein Jahr die Schule für Soziale Arbeit in Zürich, wo sie mit Diplom abschloss. Daraufhin arbeitete sie zwei Jahre in verschiedenen Kinderheimen und betreute und begleitete als diplomierte Kinderpflegerin die ihr anvertrauten Kinder.

1939 wechselte sie in ein Herrenmodegeschäft in Zürich, wo sie eine Lehre als Modeverkäuferin absolvierte und auch mit Diplom abschloss. Sie blieb da vier Jahre, bis 1943.

Durch widrige Umstände aufgrund der politischen Lage in den Jahren 1933 bis 1945 wurden ihre Eltern vom Gutshof in Österreich vertrieben und in die Schweiz „abgeschoben“.

Von 1943 bis 1949 arbeitete Frau Müller bei der Firma Gerber-Käse in Thun als Verkäuferin.

1949 lernte sie Friedrich Müller, einen Krawattenfabrikanten, ihren späteren Ehemann, kennen und heiratete ihn. Der grösste Wunsch ihres

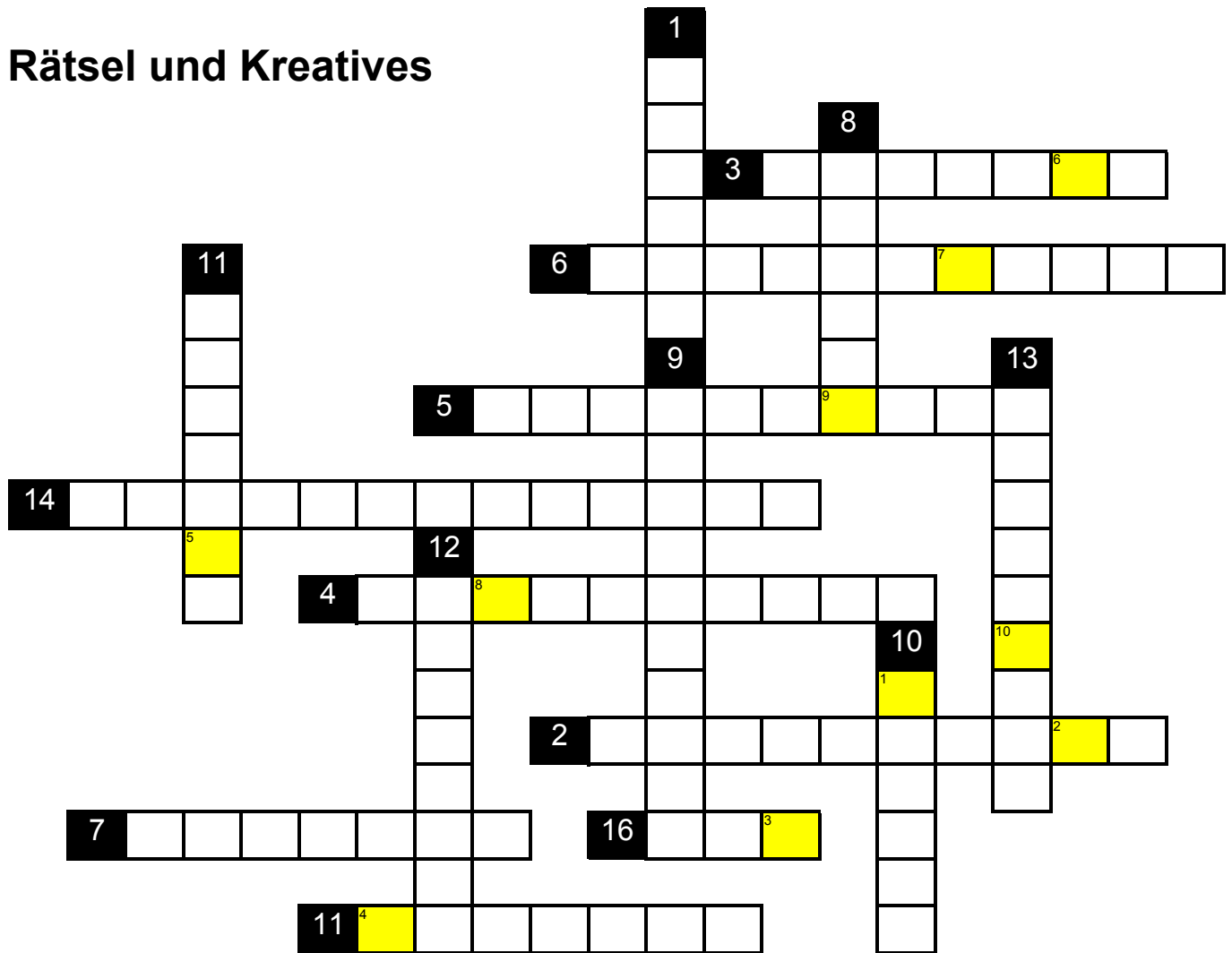
Lebens, eine Familie zu gründen, wurde leider nicht erfüllt, denn die Ehe blieb kinderlos. Aber sie war trotzdem sehr glücklich. 1967, nach 18 Ehejahren, verstarb ihr geliebter Mann und sie stand mit der Fabrik plötzlich alleine da. Nach zwei Jahren von grossen Anstrengungen und Mühsal geprägt, musste sie das Geschäft aufgeben, was sie sehr schmerzte, denn es war das Vermächtnis ihres Mannes. Die Einsamkeit wollte sich breit machen, da kam eine Wende, denn sie durfte die drei Kinder ihrer Nichte hüten und betreuen. Dadurch fand sie wieder eine Aufgabe und ein geborgenes Zuhause und durfte viel Liebe erfahren. Sie liebte die Kinder ihrer Nichte, als wären es ihre Enkelkinder und sie selber die Grossmutter. Sie ist ihrer Nichte und deren Familie sehr dankbar für die glücklichen Jahre und entgegengebrachte Liebe. Mit der Zeit machte sich langsam das Alter bemerkbar und die Wohnung an der Birmensdorferstrasse ohne Lift und den vielen Treppen, wo sie viele Jahre wohnte, wurde zu anstrengend. Daraufhin zügelte sie in eine Alterswohnung in der Siedlung am Schaffhauserplatz, wo sie sich sehr wohl fühlte.

2007, mit 93 Jahren, entschloss sie sich, ins AZ Oberstrass überzusiedeln. Sie organisierte den ganzen Umzug einschliesslich das Ein- und Auspacken ihrer Möbel und Sachen selber. Seit dem 18. Dezember 2007 wohnt Frau Lotte Müller im AZ Oberstrass und ist sehr glücklich. Sie sagt, sie sei gesegnet und voller Lebensfreude und ist dankbar für alles.

Ich bedanke mich bei Frau Müller ganz herzlich für die interessanten und spannenden Einblicke in ihr Leben.

Anna Maria Hauser

Rätsel und Kreatives



Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

FRAGEN:

1. Fluss in Zürich
2. Bekanntester Berg der Schweiz
3. Kirchlicher Reformator der Schweiz
4. Name des heutigen Papstes
5. Kreis 6 besteht aus Unterstrass und ...
6. Wie heisst der Platz der Banken in ZH
7. Was ist das Wappentier von Zürich (Dialekt)
8. Wie heisst der Dichter des Schweizerpsalms aus Oberstrass: Leonhard
9. Wie heisst der bekannteste Platz im Kreis 6
10. Wie heisst der Aussichtsturm der Gemeinde Buch
11. Wie heisst der Künstler des Wasserbrunnens im Alterszentrums Oberstrass: Peter ...
12. Welche Tiere sind in der Weihnachtsbeleuchtung zu sehen:
13. Wie hiess die Landwirtschaftsschule im Irchelpark:
14. Welches Museum ist in der Universität am Irchel zu finden:
15. Welcher GC Spieler hat am meisten Länderspiele für die Nati gemacht (117x): Heinz ...
16. Welcher Eishockey Club ist im Hallenstadion beheimatet

Bitte geben Sie Ihr Lösungswort an der Verwaltung ab. Per Los wird der Gewinner ermittelt. Der Gewinner erhält einen Kaffeeutschein im Wert von 15.- SFr.

Franz Südmeyer

Veranstaltungen und Events

Februar - März

Freitag, 5. Februar 2016

16.45 Cafeteria

Happy Hour

Für Sie spielen Frau Strobel und Gäste bekannte Melodien.



Dienstag, 8. März 2016

15.00 Mehrzwecksaal

Konzert mit dem Volksensemble NEWA

Lassen Sie sich von den tollen Stimmen nach Russland entführen.



Donnerstag, 24. März 2016

15.00 Mehrzwecksaal

Bildvortrag: Liechtenstein & Appenzellerland

Herr Rüttgers nimmt Sie mit auf eine kleine Reise durch wunderbare Landschaften.



Montag, 28. März 2016

15.00 Uhr Mehrzwecksaal

Klavierkonzert

Tatjana Schaumova spielt für Sie bekannte Melodien von W. Mozarts Adante, Delibes Walzer und Hupfelds „Casablanca“, Frank Sinatra, Edith Piaf bis hin zu Tanzmusik wie Stomp your Stuff.



Impressum

Herausgeber:

Stadt Zürich Alterszentrum Oberstrass
Langensteinenstrasse 40
8057 Zürich

Redaktion:

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

Bilder:

- S.1 ASZ: Blick auf den Zürisee
- S.2-20 hausintern AZO / freie Bilder
- Cliparts - freie Bilder

Sponsor dieser Ausgabe:

AZO

Erscheinungsdaten:

Vierteljährlich ca. 500 Ex.

Druck:

Rhy Druck Diepolsau

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

Hier könnte Ihre
Sponsoren
Anzeige
stehen

Hier könnte Ihre
Sponsoren
Anzeige
stehen

Hier könnte Ihre
Sponsoren
Anzeige
stehen

Stadt Zürich
Alterszentrum Oberstrass
Langensteinenstrasse 40
8057 Zürich
Tel.: 044 414 17 17
Fax: 044 414 17 71

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

Gesundheits- und Umweltdepartment

Das Besondere



Adventslesung



Impressionen Advent



Adventsbankett

Der Reif

Der Reif ist ein geschickter Mann:
 O seht doch, was er alles kann!
 Er haucht nur in den Wald hinein,
 Wie ist verzuckert schön und fein
 Ein jeder Zweig und Busch und
 Strauch
 Von seinem Hauch!

Wie schnell es ihm von Händen geht!
 Kein Zuckerbäcker das versteht.
 Und alles fein und silberrein,
 Wie glänzt es doch im Sonnenschein!
 Wär' alles doch nur Zucker auch
 Von seinem Hauch!

Doch nein, wir sind schon sehr erfreut,
 Dass uns der Reif so Schönes beut.
 O Winter, deinen Reif auch gib,
 Uns ist auch Augenweide lieb,
 Und ohne Duft und Frühlingshauch
 Freu'n wir uns auch.

August Heinrich
 Hoffmann von Fallersleben
 (1798-1874)