



Stadt Zürich
Alterszentrum Oberstrass



Ausblick
Ausgabe Nr. 2
April 2016

AUSBlick

Hauszeitung Alterszentrum Oberstrass



Inhaltsverzeichnis

Die Themen im Überblick

Prolog	S.3
Denksport Fotorätsel	S.4
Jubilare und Geburtstage	S.5
Bewohnende	S.6
Neueintritte	S.6
Bewohnerportrait Paul Marcolin	S.6
Mitarbeitende	S.8
Neueintritte Januar - März	S.8
Austritte	S.8
Freiwillige Mitarbeiter gesucht	S.8
Mitarbeiterin Yildiz Apaydin	S.9
Interview Pfarrer Daniel Frei	S.10
Freiwilligenarbeit Anna Maria Hauser	S.12
Arbeitsschwerpunkte	S.13
Einweihung Wertefahnen	S.13
Wasserbrunnen „Baum“ Peter Meister	S.13
Aktuelles Allergie - Hirschapotheke	S.14
Kunst & Kultur	S.15
Im Quartier	S.15
Im Alterszentrum	S.15
Rückblicke Bewohnerin Frau Odermatt	S.16
Rätsel und Kreatives	S.17
Kolumne Winter ade	S.18
Anzeigen	S.19
Impressum	S.19
Ausstellungen Bilder	S.20

Prolog

Herzlichen Dank für Ihre vielen und guten Rückmeldungen!

„Gefällt mir gut“, „Genial“, „Vielen Dank für die Hauszeitung“, „Treffend und hoffnungsvoll“, „Themen sind gut“, „Bravo“, „Bunter Strauss ans Leben“, „Spannende Lektüre, ich habe mich sehr amüsiert“.

Ihre sehr guten Rückmeldungen und Vorschläge spornen uns an, Ihnen wieder eine spannende Lektüre zu bieten.

Auf die Frage „Wie wollen wir unser Kind (Zeitung) nennen?“, hat es sinnvolle Vorschläge gegeben: „Miteinander / Obersträsser / Möhrli / Ausblick beibehalten / Ziitig vom Alterszentrum Oberstrass / Rendezvous“. Hier haben sich die Redaktionsmitglieder sehr schwer getan, einen definitiven Namen zu wählen, der Originalität und Identität mit positiver Ausstrahlung verbindet. Zuletzt wurde um „Miteinander“ oder „Ausblick“ gerungen. Der Ausblick von Oberstrass auf die Stadt und der Ausblick von den Menschen ins Zentrum Oberstrass zu den Bewohnenden haben den Ausschlag gegeben.

Unser Motto: „Mitten im Grünen - Mit Blick auf die Stadt“ stand Pate für die Namensgebung.

Darum erhielt Herr Berger als Namensbefürworter „Ausblick“ einen Blumenstraus und einen Cafeteriautschein.

Herzlichen Dank.



Das Kreuzworträtsel von Seite 17 wurde mit dem Lösungswort „IRCHELPARK“ von vielen aufgelöst. Bei der offiziellen Ziehung konnte dann Frau Ida Eggenschwiler den Gutschein gewinnen. Herzlichen Glückwunsch.

Das Rätsel „Hätten Sie's gewusst?“ wurde nicht gelöst. Darum zeigen wir Ihnen auf Seite 4 einen neuen Entwurf - schauen Sie herein und versuchen Sie Ihr Können.

Auf der Seite 20 präsentieren wir Ihnen Bilder aus dem Fundus des Alterszentrums. Viele ehemalige Bewohnende und Angehörige haben uns diese im Laufe der Jahrzehnte vermacht. Geniessen Sie die Blumen und Landschaften. Wenn Sie ein Bild erwerben möchten, so können Sie dies gerne mit Erlös für den Bewohnerfonds tun. Wir werden mit Genuss beim nächsten Bewohnerausflug auf die Gönner anstossen.

Hinweisen möchte ich ausdrücklich auch auf die Wiedereinweihung des Wasserbrunnens am Freitag 29. April und auf unser Hausfest „44 Jahre Alterszentrum Oberstrass“ am Samstag 25. Juni. Reservieren Sie sich schon jetzt die Termine.

Viel Vergnügen beim Lesen.

Franz Südmeyer
Leiter Alterszentrum Oberstrass

Denksport

In der 2. Ausgabe von „Ausblick“ gibt es ein Bilderrätsel. Testen Sie ihr Beobachtungsvermögen und suchen Sie die 11 Unterschiede. Auf dem Bild ist Petra Nitsch von der Administration im Sekretariat zu sehen. Die Auflösung gibt es in der nächsten Ausgabe. Viel Spass.



Andrea Sprich



← Finden Sie die 11 Unterschiede?

Hätten Sie es gewusst? Lösungen Ausgabe 1 2016:

1. 3 / 2. Dornröschen / 3. 1924 / 4. 1978 / 5. Katzen / 6. 8840m / 7. 1560 – 1600 / 8. 8 / 9. Luzern / 10. 75% / 11. 6671 km / 12. 1929 / 13. 9h 50min / 14. 4477m / 15. 1895 / 16. Hero.
Leider gab es keinen Gewinner, dem wir gratulieren konnten.

Jubilare und Geburtstage April - Juni 2016

Jubiläen Mitarbeitende

10 Jahre Jubiläum

Andreas Deuber 18. April

15 Jahre in Oberstrass

Ana Stanojevic 1. Mai

Kinder Mitarbeitende



Amalia Sophia (31.01.2016)
mit Mutter Sandra Hörth Lehmann

Merci

20 Jahre Jubiläum

Brigitte Brunner 1. Mai

Herzliche Glückwünsche



Selim (17.2.2016)
Mutter Hüda Akkoca-Oezel

Geburtstage Bewohnende

Josefine Zobrist-Strebel	3. April	Frieda Schwarz	22. Mai
Nelli Meier-Ammann	4. April	Ida Baumgartner	22. Mai
Berta Bieri-Beideck	11. April	Paul Hohl-Gobbin	28. Mai
René von Arx	16. April	Hildegard Wehrli	3. Juni
Martha Baumgartner-Wittwer	16. April	Fulvio Merlo-Schelbert	6. Juni
Clara Loth	19. April	Marlene Syz-Kast	7. Juni
Emma Nötzli	27. April	Viktoria Wagner	8. Juni
Giuliana Hohl-Gobbin	1. Mai	Ernst Feller-Krähenbühl	19. Juni
Edmund Staub-Trinkler	7. Mai	Elsa Stritt	29. Juni
Hans Wyder	8. Mai	Emma Schlenk	30. Juni
Amalie Thalmann	10. Mai		
Johanna Regner	14. Mai		
Margarete Wiedmer-Schlumpf	16. Mai		

Herzliche Glückwünsche

Andrea Sprich

**Bewohnende
Neueintritte**

*Herzlich
Willkommen*



Eintritt am 15. Januar 2016
Herr Clemente Pecoraro



Eintritt am 18. Januar 2016
Frau Susanne Färber-Thür



Eintritt am 1. März 2016
Frau Josefine Zobrist-Strebel

Andrea Sprich

**Bewohnerportrait
Paul Marcolin**

René von Arx inter-
viewt Paul Marcolin

Meine italienischen Grosseltern emigrierten 1900 in die Schweiz. Ich kam am 25. September 1922 in Winterthur zur Welt. Der Arzt sagte, ich würde nur drei Tage leben. Sofort hat man mich getauft. 1922 war Krisenzeit. Mein Vater war Webermeister. Er musste nach Frankreich auswandern und fand im hochsavoyischen Faverges Arbeit in einer Schweizer Firma. Meine Grossmutter brachte mich nach Frankreich. Als ich 3 Jahre alt war, lehrte mich mein Vater Skifahren – später fuhr ich



Skirennen. Bis zur Sekundarstufe ging ich in eine Schweizerschule, dann besuchte ich die französische Schule, hatte aber keine Probleme, war in Algebra sogar der beste. Als Fünfzehnjähriger arbeitete ich bereits im französischen, Staubli genannten, Werk der 1892 in Horgen gegründeten Firma Staubli. Zwei Monate nach Antritt der Arbeit brannte die Fabrik komplett aus. Bei den Aufräumarbeiten mussten wir intensiv mithelfen. Innert vier Monaten war die Fabrik wieder aufgebaut, doch kaum war die Aufbauarbeit abgeschlossen, begann der Zweite Weltkrieg. Als Schweizer musste ich zurück und Militärdienst leisten. Die französische Polizei wollte mich davon abhalten. Ich hätte in einer Giesserei Rohre giessen sollen! Schliesslich erhielt ich gerade noch den letzten Pass.

Am 1. Mai 1941 kam ich zu Onkel und Tante, die in Pfäffikon/ZH ein Velo- und Eisenwarengeschäft hatten. Ich verstand kein Wort Deutsch. Deshalb wurde ich beim Hilfsdienst und beim Wetter- und Lawinendienst eingeteilt, sechs bis sieben Wochen pro Jahr. Einmal erwischte ich bei einer Patrouille einen deutschen Spion. Dreimal ging ich nahe am Tod vorbei – ich hatte sehr viel Glück in dieser Zeit.

1948 heiratete ich meine Frau - eine Italienerin, 1949 kam unser erster Sohn Roger zur Welt. 1953 zogen wir nach Wettingen und 1954 kam Rogers Bruder zur Welt. Ich arbeitete in einer Velo-Mofa-Kleinwagenfirma, die das legendäre Leichtfahrzeug Isetta verkaufte. Eines Tages

kam ein Herr und interessierte sich sehr für verschiedene Artikel. Ich erklärte und zeigte ihm alles. Als er sich verabschiedete, sagte er: „Es ist so schön in der Schweiz, niemand kennt mich.“ Am nächsten Tag erfuhr ich aus der Zeitung, wer der Herr war, mit dem ich mich über eine Stunde unterhalten hatte:

Pablo Picasso.



1956 gingen wir zurück nach Pfäffikon und wohnten wieder bei Onkel und Tante. 1961 fand ich eine Stelle als Lagerchef in Zürich und 1965

hatten wir endlich eine eigene Wohnung und endlich hatte ich auch einen gerechten Lohn. Jedes Jahr musste ich nach Deutschland, als Dolmetscher für die Firma NSU, die dann aber verkauft wurde. In Zürich hatten wir nach wie vor die Vertretung für Velos und Mofas. Wir lieferten bis Lausanne, ins Berner Oberland und ins Bündnerland aus - etwa 20'000 km Lieferweg im Jahr. Während der ganzen Zeit - 1946 bis 1987 - hatte ich eine Skischule, war Skilehrer und fuhr Rennen.



20 Jahre lang half ich in der Region Venedig beim Wümmet und in der Weihnachtszeit bei der Grappaproduktion.

Herzlichen Dank, Herr Marcolin, für die Einblicke in Ihr Leben.

René von Arx

Mitarbeitende

Neueintritte Januar - März



Eintritt 01.02.2016
Ljubica Cebovic
Dipl. Pflegefachfrau



Eintritt 01.02.2016
Mayra Guzman
Fachfrau Betreuung



Eintritt 08.02.2016
Jorge Grenald Smith Mura
Mitarbeiter Küche

*Herzlich Willkommen
und viel Erfolg*

Austritte

Rita Soron	Mitarbeiterin Wäscherei	31.01.2016
Kevin Rempelberg	Lernender Haustechnik	29.02.2016
Ofelia Dobner	Dipl. Pflegefachfrau	31.03.2016

Merci

Freiwillige Mitarbeiter dringend gesucht!!!

Für unsere Freiwilligenarbeit suchen wir Mitarbeitende für:

- a) Gartenarbeit mit Bewohnenden im Hochbeet und die Betreuung des Hochbeets
- b) Begleitung im Kraft- und Fitnessraum
- c) Mitarbeit beim Besuchsdienst
- d) Mitarbeit bei Grossanlässen in der Restauration, wie zur Bewohnerbetreuung

Bitte melden Sie sich bei Interesse in der Verwaltung. Herzlichen Dank!

Andrea Sprich

Mitarbeiterin Yildiz Apaydin - Praktikantin Aktivierungstherapie

Das „Sünneli“ in der Aktivierungstherapie

Yildiz Apaydin arbeitet im Alterszentrum Oberstrass bis September 2017 als Praktikantin. Ihre Tätigkeit in der Aktivierungstherapie gefällt ihr ausgezeichnet und sie möchte als ausgebildete Kauffrau unbedingt auch in weiterer Zukunft als Aktivierungstherapeutin arbeiten.

Sie ist Tochter einer Schweizerin als Mutter und eines Vaters türkischer Abstammung aus der Region Mittelanatolien (asiatische Seite).

Yildiz ist sowohl von der Schweiz als auch von ihrer 2. Heimat väterlicherseits sehr angetan. Mittelanatolien besucht sie gelegentlich sehr gerne, kann sich aber nur ein Leben in unserer schönen Schweiz vorstellen.

Als Hobby liest Yildiz sehr gerne verschiedene Literatur, sie liebt Wasser allgemein und schwimmt sehr gerne.

Yildiz liebt ihre Familie über alles. Ganz besonders ist sie vom 6 Monate alten Sohn ihrer Schwester angetan, hütet und betreut ihn mit grossem Herzen.

Auch ist sie sehr tierliebend und besitzt selbst 2 Hunde (Schäfer und Yorkshire-Terrier).

Reisen in fremde Länder ist auch eine ihrer besonderen Beliebigkeiten und sie interessiert sich sehr für fremde Leute, ihre Gewohnheiten und Mentalitäten.



Ich selbst kenne Yildiz von der Zusammenarbeit für unser monatliches Youtube-Wunschkonzert. Auf mich - ich denke aber auch auf Euch als Bewohner - wirkt sie sehr ruhig, hilfsbereit und aufgeschlossen. Ihre schön leuchtenden, dunklen Augen strahlen eine ganz besondere Vertrautheit aus. Das stimmt mich sehr zuversichtlich und weckt in mir die Hoffnung, dass auch ich vielleicht später von solch netten Leuten selbst einmal betreut werden darf. Yildiz Apaydin wohnt in Wiesendangen (Winterthur).

Lieblingsgericht:

Yildiz ist allen Speisen zugetan und geniesst die Speisen fremder Länder und Kulturen ganz besonders.

Lieblingsgetränk:

Gespritzter Weisswein (süss)

Lieblingsmusik:

„Fast Cars“ von Tracy Chapmann

Ernst Hermann

Interview

Pfarrer Daniel Frei - Reformierte Kirchgemeinde Oberstrass



Fragen an Pfarrer Daniel Frei:

Wie lange sind Sie schon als Pfarrer in der Kirchgemeinde Oberstrass und im Alterszentrum Oberstrass tätig?

Seit dem 1.1.1985 arbeite ich als Gemeindepfarrer in Oberstrass. Das sind mehr als 31 Jahre. Ebenso lang betreue ich das Altersheim Oberstrass.

Damals bin ich gleich nach Arbeitsbeginn zum damaligen Heimleiter Ehepaar Gisela und Markus Bürki (erstes Heimleiter Ehepaar seit der Eröffnung 1972) gegangen, um mich vorzustellen und mit der Arbeit zu beginnen.

Das Alterszentrum war immer ein Schwerpunkt meiner Arbeit. Übers Jahr hinweg gab es immer mehr oder minder Zeit für die Senioren. In der Adventszeit bin ich natürlich häufiger zu Besuch.

Im Laufe der Jahrzehnte hat die Seelsorge zugenommen, das liegt wohl auch an der Zahl der Hochaltrigen. Zu Beginn gab es keine Hundertjährigen im Altersheim.

Was sind Ihre Aufgaben im Alterszentrum?

Folgendes gibt es zu tun:

Die Organisation der 14. täglichen Gottesdienste, ca. 26 an der Zahl, sind mit der ref. Kirchgemeinde Oberstrass und der katholischen Gemeinde Bruder Klaus abzusprechen. Zwei Drittel sind reformiert, ein Drittel katholisch.

Die Durchführung der ökumenischen Weihnachtsfeier ist mir wichtig. Die sehr gute Zusammenarbeit mit der Pfarrei Bruder Klaus und der Seelsorgerin Tonja Jünger freut mich. Diese Zusammenarbeit schätze ich sehr.

Auch gibt es Kontaktbesuche, Geburtstagsbesuche, Besuche bei Neueintritt usw. Die persönlichen Gespräche sind mir wichtig.

Weiterhin ist die seelsorgerische Betreuung von Personen, die den Wunsch und den Bedarf nach Seelsorge haben, ein bedeutender Schwerpunkt meiner Arbeit.

Ausserdem gibt es immer wieder Notfälle der Sterbebegleitung. Das kommt ca. 3-4 Mal im Jahr vor.

Zusätzlich gibt es die schönen Weihnachtsbesuche zu Advent und Weihnacht bei den reformierten Bewohnern. Diese Besuche der ca. 50 ref. Bewohnenden habe ich mir in den letzten Jahren mit dem pensionierten Pfarrer Jakob Dubler geteilt.

Diese Besuche finden grossen Anklang bei den Bewohnerinnen und Bewohnern und machen mir sehr grosse Freude.

Gibt es besondere Erlebnisse aus der Arbeit im Alterszentrum?

Hier gibt es einiges zu erzählen.

Ein Ereignis ist mir sehr in Erinnerung, als eine Bewohnerin „nicht gehen konnte“, weil sie ein Schuldgefühl sehr schwer belastete und sie grosse Angst vor dem Tod hatte. Nach zwei Kontakten konnte sie einigermaßen friedlich sterben.

Eine Bewohnerin sagte zu mir: „Sie haben den schönsten Beruf, weil Sie den Menschen helfen können.“ Für mich war dies eine sehr positive Beurteilung meines Schaffens.

In diesem Jahr wies ein Bewohner beim Verteilen des Adventsgestecks darauf hin, dass das vorjährige Gesteck ihn das ganze Jahr begleitet habe. Auch dies ist ein schöner Ausdruck der Wertschätzung.

Haben Sie einen Wunsch an die Bewohnerinnen und Bewohner?

Mein Wunsch ist, dass das Alterszentrum ein Ort der Begegnung ist, wo Menschen Gemeinschaft erleben und erfahren können.

Jeder Mensch soll sich bewusst sein, dass er sich einbringen kann und darf, damit Gemeinschaft gelebt und erlebt werden kann. Viel Positives ist auch im hohen Alter erlebbar und hat lebensspendende Elemente.

Haben Sie einen Wunsch an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?

Auch für die Mitarbeiter soll das Zentrum



ein Ort der Gemeinschaft sein. Das gute Miteinander ist wichtig. Wenn Konflikte bestehen, dann soll man darüber diskutieren und diese gemeinsam fair lösen.

Was machen Sie nach der Pensionierung?

Ich werde in den aktiven Ruhestand gehen. Es gibt einige ehrenamtliche Tätigkeiten, die ich ausüben werde.

Auch möchte ich beruflich als Coach und Mediator arbeiten.

Weiterhin werde ich Bibelarbeiten anbieten. Und in der Universität Zürich möchte ich theologische Vorlesungen besuchen.

Pfarrer Frei, herzlichen Dank für die Beantwortung der Fragen.

Alle Bewohnerinnen und Bewohner sind zum ökumenischem Verabschiedungsgottesdienst am 1. April um 10.30 Uhr sowie zum anschliessenden Apéro um 11.30 Uhr herzlich eingeladen.

In der Kirche Oberstrass ist die Verabschiedung am Sonntag, dem 10. April um 10.00 Uhr.

Freiwilligenarbeit

Portrait Anna Maria Hauser



Hiermit möchte ich mich und meine wichtigsten Ereignisse meines Lebens kurz vorstellen: 1970 wanderte ich als junge 21-jährige Frau nach Sydney Australien aus (was damals eher ungewöhnlich war und das ganze Dorf, im Glarnerland gelegen, hat mich verabschiedet). Nach drei Wochen in einem sogenannten Auffanglager in Sydney hatte ich eine Stelle in einer Handtaschenfabrik gefunden, wo ich von morgens bis abends Handtaschen auf Hochglanz polieren musste. In der Zeit habe ich intensiv Englisch gelernt, denn ich wollte wieder in meinem erlernten Beruf (kaufm. Angestellte) arbeiten und habe auch eine kleine Wohnung gefunden. Nach vier Monaten trat ich eine Stelle bei Woolworths im Sekretariat an, wo ich bis zu meiner Rückkehr in die Schweiz 1974 tätig war. Eigentlich wollte ich nur zwei Jahre in Australien bleiben, es wurden aber vier daraus. Die Zeit in „Downunder“ war sehr lehrreich und schön. Wieder zurück in der Schweiz habe ich geheiratet und wurde Mutter von drei Kindern (zwei Söhne und eine Tochter). Als Hausfrau und Mutter genoss ich die Jahre, in denen ich mich frei entfalten konnte und Weiterbildungen im Bereich Computer und Sprachen

absolvierte, denn ich wollte später wieder ins Berufsleben einsteigen. Was ich mir dann auch ermöglichen konnte. Unter anderem arbeitete ich im Immobilienbereich, in der Personaladministration und in der Telekommunikation, wo ich an einer Firmengründung europaweit beteiligt war. Ich durfte in Holland, Spanien und Italien neue Niederlassungen eröffnen, was sehr spannend und aufregend war.

2005 kam ich durch Zufall in die Alterszentren der Stadt Zürich, wo ich eine Stelle im Alterszentrum Rosengarten in Uster in der Administration angeboten bekam.

Im Mai 2014 wurde mein erstes Enkelkind (ein herziges Büblein) geboren und im Oktober darauf wurde ich pensioniert und ich dachte, jetzt beginnt die grosse Freiheit und die Zeit als Grossmami. Aber dem war dann nicht so, denn ich durfte im Alterszentrum Oberstrass in der Administration 9 Monate aushelfen und weiterarbeiten. Ich habe in dieser Zeit nochmals viele interessante Menschen kennenlernen dürfen, was für mich wiederum eine Bereicherung bedeutete.

Dann wurde ich wieder pensioniert....., aber das dauerte wieder nur einen ganzen Tag lang. Denn ich erhielt eine Anfrage vom Alterszentrum Limmat, ob ich für 4 Monate in der Administration aushelfen könnte. Dieses Angebot nahm ich wiederum an. Nun bin ich seit dem 1. November 2015 endgültig Rentnerin. Vor drei Wochen bekam ich die Anfrage, ob ich interessiert wäre, bei der Hauszeitung AZ Oberstrass mitzuwirken.

Nach meiner Zusage erhielt ich die Aufgabe, über schöne Rückblicke und vergangene Anlässe zu berichten. Ausserdem verfasste ich mit Ernst Hermann Berichte über Freiwilligenarbeit, die sehr vielseitig sein kann. Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen der Hauszeitung.

Mit liebem Gruss, eure Anna Maria Hauser

Arbeitsschwerpunkte

Einweihung Wertefahnen

„**Werte feiern, wie sie gemalt sind**“.

Am Freitag dem 29. April werden unsere schönen / bunten / kreativen / lebensfrohen Wertefahnen von unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eingeweiht. Von 13.45-14.30 Uhr werden die 9 kreativen Wertefahnen im Garten aufgestellt, vorgestellt und bei einem Apéro für Mitarbeiter eingeweiht.

Herzlichen Dank für Ihr grosses Engagement zur guten kreativen Umsetzung der Werte.

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

Franz Südmeyer



Wieder - Einweihung

Wasserbrunnen „Baum“ Peter Meister am Freitag 29. April

An alle Nachbarn, Bewohnende, beteiligte Handwerker und alle Kunstliebhaber

Herzlich Willkommen zur Wiedereinweihung nach der Renovation der Brunnenkulptur vom Künstler Peter Meister.

Wir möchten gern mit Ihnen das Wasserspiel des Brunnens „Baum“ aus dem Jahr 1974 wiedereinweihen bei einem Apéro und kulinarischen Überraschungen.

Herr Ritter, Fachspezialist der Kunstsammlungen - Immobilien der Stadt Zürich - wird Ihnen Impressionen zum Werk vorstellen. Die Kilchberger Oldies werden Ihnen aufspielen. Lassen Sie sich vom neuen wiederhergestellten Zustand überraschen.

**Einladung Wieder-Einweihung
Baumkulptur Wasserbrunnen
Peter Meister
Freitag 29. April 15.00 - 18.00h
Alterszentrum Oberstrass**



Franz Südmeyer

Aktuelles

Allergie - Empfehlungen aus der Hirschapotheke



Allergien sind Überreaktionen des Körpers auf Blütenpollen, die er irrtümlich für schädlich hält. Pflanzen mit bunten, intensiv duftenden Blumen sind kaum verantwortlich für Allergien. Sie ziehen Insekten an, die ihre Pollen befördern und abtransportieren. Windverstäubte Pollen unscheinbarer Pflanzen hingegen werden in grösseren Mengen produziert und über weite Distanzen getragen. Ihre allergieauslösende Wirkung ist entsprechend grösser. Gräser (auch Weizen, Roggen, Hafer!), Kräuter (Löwenzahn, Brennessel), Bäume und Sträucher sind Hauptverursacher von Heuschnupfen. Einige Allergiker reagieren nur auf eine, andere auf mehrere Pflanzen zugleich.

Die Symptome von Heuschnupfen

Die typischen Heuschnupfen-Symptome sind laufende oder verstopfte Nase, Niesreiz, Jucken von Augen, Nase und Rachen und Entzündung der Augenbindehaut sowie tränende Augen. Sie treten auf, sobald die Pollenkonzentration in der Luft einen bestimmten Schwellenwert übersteigt.

Verhaltensregeln für Allergiker

- Fenster schliessen; im Auto die Lüftung ausschalten.
- Aktivitäten im Freien vermeiden, besonders an heissen, windigen Tagen.

- Nase mit Salzlösungen spülen, um die Schleimhäute von Pollen zu reinigen.
- Nicht im Schlafzimmer umziehen und vor dem Schlafen Haare waschen.
- Nicht die Augen reiben, da der Juckreiz dadurch verstärkt wird.
- Allergie bei der Ferienplanung berücksichtigen: Am Meer und im Hochgebirge hat es weniger Blütenstaub in der Luft.

Wie man Heuschnupfen therapieren kann

Diverse Behandlungsmethoden stehen zur Verfügung: Dem Allergen aus dem Weg gehen. Bei Pollen ist das nur bedingt möglich, da sie überall eindringen. Das Kennen der verantwortlichen Pflanze(n) kann hilfreich sein. In der Hirsch-Apotheke können Sie hierzu gratis einen Pollenflugkalender beziehen. Oft verschaffen auch Hauttests beim Allergologen Aufschluss.

Hyposensibilisierung (früher Desensibilisierung) macht den Körper gegen die allergieverursachenden Stoffe unempfindlicher. Sie bringt in 80% der Fälle Erfolg, erstreckt sich aber meist über drei bis fünf Jahre. Methode: Der Arzt injiziert Pollenextrakte unter die Haut. Medikamente lindern die Symptome wirksam, ohne die Allergie zu heilen. Während diese Medikamente früher schläfrig machten, weisen moderne Produkte diesen Nachteil meist nicht mehr auf. Dank ihrer unproblematischen Anwendung stellen sie die beste Behandlungsmöglichkeit bei saisonal bedingten Allergien dar. Treten die Symptome nur lokal auf, das heisst, wenn nur die Nase oder nur die Augen betroffen sind, stehen diverse Nasensprays oder Augentropfen zu Verfügung.

Sind die oberen Atemwege stark betroffen oder kommt es zu Atemnot, ist eine Ärztin oder ein Arzt aufzusuchen (Hausarzt oder Hautarzt/Allergologe). Am besten lässt man sich auf verschiedene Allergene testen, damit man nachher weiss, auf was man allergisch reagiert. Die Therapie wird dann mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen und umfasst in der Regel rezeptpflichtige Medikamente, die man in der Allergiesaison regelmässig anwenden kann. Dabei werden die allergieauslösenden Zellen des Immunsystems kontinuierlich gedämpft und es kommt zu einer deutlichen Verbesserung oder gar Unterdrückung der Allergiesymptome.

In der Hirsch-Apotheke beraten wir Sie gerne über das Thema Allergie. Kommen Sie einfach vorbei und wir werden Ihnen die verschiedenen Therapiemöglichkeiten erklären, sowie nützliche Tipps mit auf den Weg geben.



Fabiano
Calcò-Labruzzo
Apotheker
Hirschapotheke

Kunst & Kultur Im Quartier

Theater Rigiblick

20.4. +17.5.	20.h	Ray Charles
22.4.	20.h	As Time Goes By
1.5.+15.5.	20.h	Edith Piaf
10.5.+21.5	20.h	Frank Sinatra
27.5.	20.h	Miles
28.5.	20.h	Tribute to Bob Dylan

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

Kirchgemeinde Bruder Klaus

Liedernachmittag zum Mitsingen
Dienstag 19.4. 14.30 Uhr im Pfarreizentrum

Im Alterszentrum

Freitag, 29. April 2016

15.00-18.00 Uhr Garten des Alterszentrums
Brunnenfest
Wiedereinweihung Wasserbrunnen
„Der Baum“ von Peter Meister
Ansprache Alexander Ritter, Fachleiter Kunst und Bau, Immobilien Stadt Zürich.
Es spielen für Sie die Kilchberger Oldies und freuen Sie sich auf die kulinarischen Überraschungen.

Samstag 25. Juni 2016

10.30-18.00 Uhr Garten des Alterszentrums
44 Jahre Jubiläum
Hausfest Alterszentrum Oberstrass
mit der Dixieband „Altstadt Ramblers“,
Hiphop Tanzvorführungen der „Funky Dance“
Uster und diversen weiteren Programmen.
Eine detaillierte Programmübersicht folgt.

Claudia Beck /Andrea Sprich

Rückblicke

Interview mit Bewohnerin Frau Odermatt



Am 22. Oktober 1928 erblickte Frau Irma Odermatt, als einziges Kind ihrer Eltern, in Zürich das Licht der Welt und war an der Eidmattstrasse zu Hause.

Sie verbrachte eine schöne, geborgene Kindheit mit mehreren Pflegegeschwistern, die ihre Eltern in Obhut nahmen. Die Strasse vor ihrem Elternhaus war der Spielplatz, und die vielen Kinder im Quartier gestalteten ihn abenteuerlich und heimelig. Sie durfte unbeschwert die Kindheit geniessen.

Nach sechs Jahren Primarschule, zwei Jahren Sekundarschule und einem Jahr Haushaltsschule ging sie als Aupair für ein Jahr ins Welschland zu einer Familie mit drei Kindern. Es gefiel ihr da sehr gut, und sie hat heute noch Kontakt mit einer Tochter dieser netten Familie. Wieder zurück in Zürich arbeitete sie als Praktikantin bei der Firma Pfister Wirz AG und begann dann eine Lehre als Verkäuferin, die zwei Jahre dauerte. Nach erfolgreichem Abschluss der Lehre trat sie eine Stelle in einem Modegeschäft an. Da der Verdienst als Verkäuferin sehr klein war, wechselte sie zur damaligen PTT (Post) ins elektronische Rechencenter (ehemals Lochkartendienst) und nach gründlicher Einarbeitung konnte sie in die Bilanzabteilung wechseln.

Mit 23 Jahren lernte Frau Odermatt an einem Skitag ihren zukünftigen Mann kennen, der ihr dann auch das Skifahren beibrachte, denn er war ein ausgezeichneter Skiläufer. Es machte ihr grossen Spass, und später stellte sie dann auch auf Langlauf um. Am 25. Oktober 1952 heiratete sie, und 1955 kam ihr erster Sohn und 1958 ihr zweiter Sohn auf die Welt. Die beiden Buben machten grosse Freude, und beide

konnten gute Berufe erlernen. Die Aufgaben als Mutter und Hausfrau erfüllten sie ganz, und sie war sehr glücklich und zufrieden. Als die Kinder grösser waren, stieg sie wieder in Teilzeit in ihren Beruf als Verkäuferin ein, aber immer nur so, dass die Familie nicht darunter leiden musste. 1985 wurde das erste Enkelkind geboren, und in kurzen Abständen folgten noch zwei weitere. Mit Freude hütete sie ihre Enkel und unterstützte die junge Familie, damit ihre Schwiegertochter einen Tag in der Woche als Kindergärtnerin weiter arbeiten konnte. Wiederum genoss sie die Zeit mit den Enkeln sehr, und der Kontakt zu ihnen ist bis heute eng geblieben.

Die Jahre zogen ins Land, und 2004 bezogen sie und ihr Mann eine Wohnung in der Alterssiedlung Irchel. Leider verstarb ihr Ehemann 2006, nach 54 glücklichen Ehejahren, und sie blieb noch weitere zwei Jahre allein in der Wohnung.

Leider machte sich das Alter langsam bemerkbar, und sie musste sich zwei Rückenoperationen unterziehen. Dadurch wurde ihr die Hausarbeit zu schwer, und sie entschloss sich 2008 ins Alterszentrum Oberstrass überzusiedeln.

Frau Odermatt erzählt weiter, dass sie sich anfangs im Alterszentrum sehr wohl gefühlt habe, aber dass durch einige Veränderungen der Zusammenhang mit den Bewohnern und den Mitarbeitern ein wenig verloren gegangen sei, was sie sehr bedauert.

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

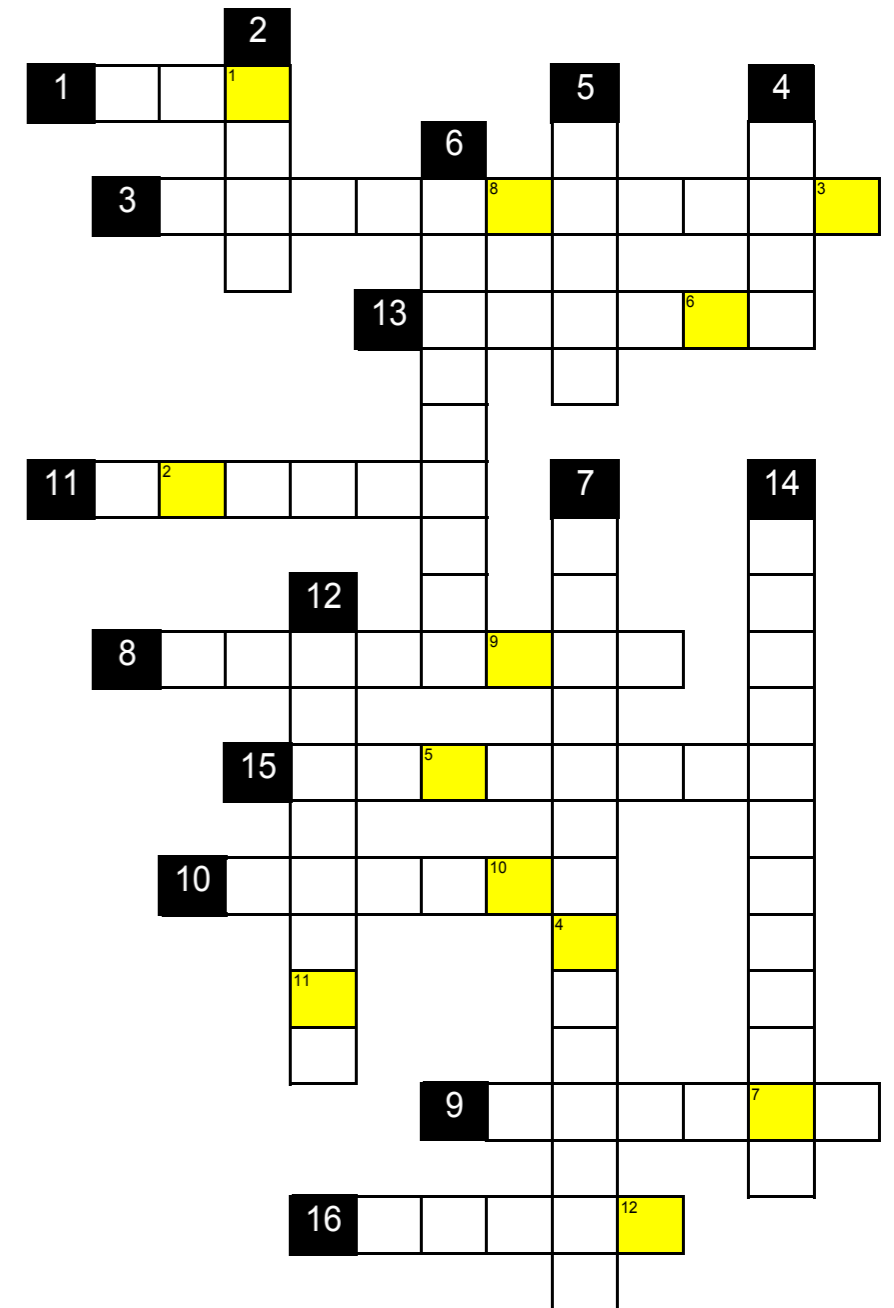
Anna Maria Hauser

Rätsel und Kreatives

Abgabe des Rätsel bitte bis zum 15. Mai im Sekretariat. Viel Glück!

FRAGEN:

1. Welches Tier steht an der Tramstation Langmauerstrasse?
2. Gemeinde am Bodensee?
3. Fussballclub von Zürich?
4. Wie viele Werte gibt es in den Alterszentren als Wertebotschaften?
5. Welche Blumen haben wir im Garten?
6. Wie heisst die berühmteste Confiserie in Zürich?
7. Wie heisst der Weiher im Züriwald?
8. Ein Nachbarstadtteil von Oberstrass?
9. Name unserer Apotheke?
10. Ein Baum?
11. Hauptstadt von Deutschland?
12. Ein Gewürz der mediterranen Küche?
13. Eine grosse Frau im Märchen?
14. Wie nennt man ein grosses Wohngebäude?
15. Früher ein grosses Lager und heute Kulturlokal in Winterthur?
16. Eine Versandkiste der Post?



Lösungswort



Bitte geben Sie Ihr Lösungswort an die Verwaltung ab.

Per Los erhält der Gewinner einen Kaffee-Gutschein im Wert von 15.- SFr.

Gewinnerin von Ausgabe 1/ 2016: **Frau Ida Eggenschwiler**: Lösungswort: **IRCHELPARK**

Franz Südmeyer

Kolumne

Winter ade....., dem Frühling entgegen

Liebe Leserinnen und Leser

Ein langer Winter geht zu Ende. Jetzt freuen wir Menschen uns wieder auf neue Naturerlebnisse. Diesen Winter hielten sich wenig Vögel vom Norden bei uns auf. Gegen Mitte März hörte man verhalten die Gesänge von Singdrosseln, Kohl- und Blaumeisen. Da kamen keine Frühlingsgefühle auf, und das änderte auch der astronomische Frühlingsanfang nicht.

Wenn wir schon von Frühlingsgefühlen sprechen, da kommt mir in den Sinn, dass ich ja meine sechs Nistkästen von den Rückständen der Bruten des Vorjahres nicht gereinigt habe. Also ab, die Arbeit erledigen, wenn es auch kalte Hände gibt. Gegenüber dem letzten Jahr, als die Nistkästen nur 1/3 besetzt waren, sind diesmal alle besetzt. Es brüteten darin Feldsperling, Blaumeise und Kohlmeise. Beim Reinmachen der Nistkästen sehe ich die ersten Sommervögel herumfliegen. Elegant segeln kleiner Fuchs und Zitronenfalter in der milden Frühlingsluft.

Jetzt, fast Mitte April, sieht das Ganze schon anders aus. Ab Anfang April kamen die ersten Hausrotschwänze zu uns ins Züri-Oberland. Ein viel zu kurzer Frühling liess Schlüsselblumen, Huflattiche, Winterlinge und Märzenbecher schnell verblühen. In den Wäldern duftet es stark vom Seidelbast. Wenn man durch Wald und Flur streift, singen viele Vögel zu unserer grossen Freude schon aus voller Kehle. Mit dem Brutgeschäft wollten sie noch nicht beginnen, war es doch bis zu Ostern immer wieder kalt.



Im tiefen Wald klopfen Spechtmeise (Kleiber) und Buntspecht um die Wette. Doch den herrlichen Gesang der Braunelle habe ich wieder verpasst. Sie ist bei uns ein seltener Gast im Wald, und wenn man nicht zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist, hört man sie nicht. Erfreut stelle ich fest, am nahen Weiher hat es mehr Frösche und Kröten als früher. Das freut sicher den Fisch-/Graureiher. Er ist schon lange kein Fischjäger mehr. Ein Wassertier bringt ihm in sein Mäuse-Menü willkommene Abwechslung.

Die Frühaufsteher können wieder jeden Tag den «Dorf»-Fuchs beobachten. Er ist Einzelgänger, ein Weibchen sichtete man bisher nie. Wo hat er wohl sein Zuhause? Ich tippe bei der alten Sägerei, da fand ich schon seine Spuren im Schnee. Auch die Möglichkeit für einen Bau unter dem Gebäude sind gegeben. Den Rehen, denen ich auf meinen Wanderungen in Richtung Fehraltorf begegne, scheint es gut zu gehen.

In den Gärten blühen nun Osterglocken. Auch die ersten Tulpen strecken ihre Stängel der Sonne entgegen, blühen aber noch nicht. Die Bienen wetteifern mit Nektarsammeln. An einer Naturmauer sehe ich die erste Zauneidechse. Sie sieht ganz verschlafen aus und wärmt sich an den Steinen. Auf den Feldern gucken verwundert die ersten Löwenzähne, und an geschützten Lagen blühen die Waldveilchen.

Frühling sei herzlich willkommen!

Alles Gute, Ihr Josef Stierli-Schneider
(Angehöriger eines Bewohners)

Gutschein
10%
auf alle Rollatoren in der
Hirsch-Apotheke

zum Beispiel
Leichtgewicht-Rollator Taima
CHF 238.40 statt CHF 264.90

HIRSCH APOTHEKE
Schaffhauserstr. 124
8057 Zürich

Gutschein gültig bis 30. Juni 2016

Hier könnte Ihr
Inserat stehen

Hier könnte Ihr
Inserat stehen

**UMZUGSHILFE
für Betagte**

Claudia Keller
044 401 18 79
Kaspar Bucher
Claire Bucher
044 481 65 33

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

Ausstellungen Bilder zugunsten des Bewohnerfonds



F. Waller - Klatschmohn / 150.-



unbekannt - Blumen / 250.-



W. Burger - Segelboot / 250.-



M. Henzi - See / 350.-



Peter Wind - Bachlandschaft / 300.-

Von März bis Mai sind in der Cafeteria die schönsten Bilder aus dem Fundus von ehemaligen Bewohnerinnen und Bewohnern ausgestellt.

Sie können die Kunstwerke anschauen, bestaunen oder auch erwerben. Der Erlös der Verkäufe geht vollumfänglich an den Bewohnerfonds, zur Finanzierung von Aktivitäten und schönen Ausflügen.

Viel Vergnügen beim Anschauen, und über Verkäufe freuen wir uns sehr.

Franz Südmeyer