

SCHWERPUNKT

Besser essen – aber wie?

PORTRÄT

René Vetter (92)
nimmt an der Zürcher
Seeüberquerung teil.

AUS DER SAW

In der digitalen Alters-
wohnung testet die SAW
Sicherheitstechnologie.



SCHWERPUNKT | BESSER ESSEN – ABER WIE?

4

PORTRÄT | RENÉ VETTER, SIEDLUNG UNTERAFFOLTERN

8

AUS DER SAW | MIT INTELLIGENTEN TECHNOLOGIEN ZUSAMMENLEBEN

10

NEWS | KEINE ANGST VOR QR-CODES

12

ALLERLEI | DIE HARDAU KOMMT IM FERNSEHEN

14

IMPRESSUM | VERANSTALTUNGSHINWEIS

16

Essen

Ideen für die
WohnZeit sammeln? Mitdenken,
mitreden? Melden Sie sich unter
saw-wohnzeit@zuerich.ch
Betreff: WohnZeit
Oder: 044 415 73 77

Liebe Leser*innen

Essen – Ich esse gerne, ich esse gerne gut, aber ich esse vielleicht nicht mehr ganz so unbedarft wie früher. Ich habe nicht gänzlich aufgehört, Fleisch zu essen, ich esse jedoch deutlich weniger Fleisch. Das Gemüse kaufe ich nicht ausschliesslich auf dem Markt, aber fast, das gehört zu meinem Samstagsritual. So kaufe ich quasi automatisch saisonal ein und Gemüse, die in der Nähe gewachsen sind. Weiter bedeutet für mich der Marktbesuch soziale Kontakte pflegen, unkompliziert Menschen treffen, sich austauschen über Weltgeschehen, Wetter, Ernte, alte Gemüsesorten und häufig eine neue Rezeptidee, die ich mit nach Hause nehme.

Bewusst einkaufen und selber kochen braucht etwas mehr Zeit und Anstrengung, gerade auch für ältere Menschen. Es lohnt sich jedoch in vielfacher Hinsicht und leistet gleichzeitig einen massgeblichen Beitrag an den Schutz unserer Umwelt. Nebst der umweltbelastenden Produktion gewisser Lebensmittel und Fleisch, dem Transport über weite Strecken, ist «Food Waste» ein weiteres wichtiges Thema. Ich bin überzeugt, die Hemmschwelle, Essen wegzuerwerfen, ist deutlich höher, wenn wir Nahrungsmittel bewusst eingekauft, vielleicht sogar etwas mehr dafür bezahlt haben, und uns dann liebevoll etwas Gutes gekocht haben.

Wir alle können einen Beitrag leisten. Wie heisst es doch so schön: «Wenn viele kleine Menschen, an vielen kleinen Orten, viele kleine Dinge tun, können sie das Gesicht der Welt verändern!» Bilden Sie mit mir zusammen und mit vielen andern Menschen einen Teil dieses Veränderungsprozesses und tragen Sie zum Schutz unserer Umwelt bei.

Gleichzeitig tun Sie sich selbst und Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Wie das geht, erfahren Sie in dieser Ausgabe der WohnZeit. In diesem Sinne:
«En Guete und bleiben Sie gesund.»



Herzlich
Andrea Martin-Fischer
Direktorin SAW

Besser essen – aber wie?

TEXT: NINA SCHEU, FOTOGRAFIE: DOMINIQUE MEIENBERG

Mit dem Älterwerden verändern sich die Bedürfnisse unseres Körpers. Wir benötigen nicht nur weniger, sondern auch anders zusammengesetzte Nahrung als in der Jugend. Erfreulicherweise bedeutet gesund essen in erster Linie Genuss. Wir geben Tipps, wie sich gutes, gesundes und nachhaltiges Essen im Alter am besten geniessen und dennoch bezahlen lässt.



Fragt man kleine Kinder nach ihrem Lieblingsgericht, kommt die Antwort wie aus der Pistole geschossen: «Schoggiglacé!», «Spaghetti!», «Fischstäbli!». So verschieden die genannten Speisen sein mögen: Der grosse Unterschied zu älteren Menschen liegt vor allem in der Bestimmtheit, mit der Kinder wissen, was sie am liebsten essen. Mit dem Älterwerden verlieren diese Vorlieben an Bedeutung. Der Geschmack ist im Laufe der Jahre vielfältiger geworden, aber in gleicher Masse auch weniger ausgeprägt. Es kann sogar passieren, dass frühere Lieblingsgerichte mit der Zeit fad und belanglos schmecken; ja sogar, dass der Appetit sich verabschiedet und Essen zur vernachlässigten Nebensache wird. Tatsächlich ändert sich der Geschmack auch, weil der Körper im Alter andere Nährstoffe braucht als in der Jugend. Einfach gesagt: weniger Fett und Kohlenhydrate, mehr Eiweiss und Gemüse. Auch der Verdauungstrakt wird träger, sodass ältere Menschen schneller und länger satt sind. Manche verführt das dazu, nur noch kleine Mengen zu sich zu nehmen – beispielsweise ein Joghurt am Mittag oder etwas Knabberzeugs vor dem Fernseher am Abend. Doch wer sich über längere Zeit so einseitig

ernährt, verliert rasch an Energie und Muskelkraft. Müdigkeit, Stürze, sogar Depressionen und andere ernsthafte Erkrankungen können die Folge sein. Auch deshalb ist es wichtig, sich die Freude am Essen zu erhalten.

Mit über 60 braucht der Körper mehr Eiweiss

«Etwa die Hälfte der über 65-Jährigen nimmt zu wenig Eiweiss zu sich», sagt die Ernährungsberaterin Daniela Specht vom Tavolata-Netzwerk in einem Interview mit Pro Senectute. Dann baue der Körper Muskeln ab. Viele ältere Menschen würden zudem nicht genügend trinken, weil auch der Durst nachlasse. Neben Eiweissen, die nicht nur in Fleisch, Fisch und Eiern, sondern auch in Quark, Käse, Tofu und Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen und Erbsen zu finden sind, empfiehlt sie ausserdem, im Alter auf genügend Calcium und Vitamin D₃ (für den Knochenaufbau und die Muskelkraft) zu achten. Wer wenig Milchprodukte zu sich nimmt und selten an die Sonne geht, findet beides als sogenannte «Nahrungsergänzungsmittel» im Detailhandel oder in der Apotheke. Bei diesen Ratschlägen geht allerdings das Wichtigste vergessen: Essen soll in erster Linie Freude machen, dann schmeckt alles gleich doppelt so gut.

Gemeinsam geniessen an der «Tavolata»

Das Netzwerk [Tavolata.ch](https://tavolata.ch) wurde 2010 auf Initiative des Migros Kulturprozent gegründet. Die Organisation bringt Menschen zusammen, die regelmässig miteinander kochen und essen wollen. Sie hilft beim Aufbau solcher Treffen und unterstützt die Teilnehmenden mit Ratschlägen und Vernetzungsangeboten. Es gibt auch Kurse, in denen man das Rüstzeug zur Gründung einer Tavolata vermittelt bekommt. Das nächste Mal am 13. September 2022, von 14 bis 16 Uhr, im Migros-Hochhaus am Limmatplatz: tavolata.ch.

Beachten Sie unsere Veranstaltungen zum Thema Ernährung in unserer neuen Agenda:

Die Küche ist zum Kochen da

Freude am Essen bedeutet Lebensqualität – und muss nicht mit grossem Aufwand verbunden sein. Frisches Gemüse, Salat und Früchte gibt es gerade jetzt, im Sommer, in Hülle und Fülle. Kaufen Sie saisongerecht, regional und kleine Mengen, so bleibt die Einkaufstasche leicht und das Portemonnaie schwer, statt umgekehrt. Ein kurzer täglicher Spaziergang zum Einkaufen ist gut für die Gesundheit. Ausserdem handeln Sie umweltschonend, wenn Sie frische Lebensmittel aus der näheren Umgebung kaufen, die nicht gelagert oder weit transportiert wurden. Nehmen Sie sich Zeit, auch fürs Kochen, und probieren Sie neue Rezepte aus: Die Küchen in allen Wohnungen der SAW lassen Raum für Experimente.

Sep

8

Gesunde Snacks schnell zubereitet

📍 Siedlung Hardau

Dez

1

Tavolata bringt Menschen zusammen

📍 Siedlung Seebach

Zeit fürs Zusammensein

Vor allem aber: Laden Sie ab und zu jemanden zum Essen ein. Denn gemeinsam machen die Mahlzeiten viel mehr Spass – Kochen übrigens auch. Aus diesem Gedanken sind in mehreren Siedlungen der SAW Mittagstische entstanden, zu denen sich die Mieterinnen und Mieter regelmässig im Gemeinschaftsraum treffen, um miteinander zu kochen und zu essen. Nicht alle, die an einem solchen Mittagstisch teilnehmen, können oder wollen selbst kochen. Schliesslich braucht es immer auch helfende Hände beim Salatwaschen, Gemüserüsten, Teigkneten oder auch beim Tischdecken und Abwaschen, sodass am Schluss niemand ein schlechtes Gewissen haben muss.

Wegen der Pandemie mussten zahlreiche dieser Mittagstische auf Eis gelegt werden. Umso mehr bietet sich jetzt die Gelegenheit, sich in neuen Gruppen zusammenzutun. Je mehr Teilnehmende dabei sind, desto mehr Rezeptideen kommen zusammen, aber schon zu zweit verdoppeln sich die Erfahrungen und Ideen. Die SAW-Soziokultur unterstützt Sie gerne beim Aufbau eines Mittagstisches, melden Sie sich bei Margrit Ammann, saw-soziokultur@zuerich.ch oder Tel. 044 415 73 33.

Wer nicht gerne alleine isst, hat in vielen SAW-Siedlungen auch die Möglichkeit, in einem der benachbarten Gesundheitszentren für das Alter günstig zu essen. Oder warum nicht einmal zusammen mit Nachbarn den Mahlzeitservice der Pro Senectute bestellen? Im Angebot von Casa-Gusto sind zahlreiche günstige und ausgewogene Menüs, die bis vor die Wohnungstür geliefert werden.

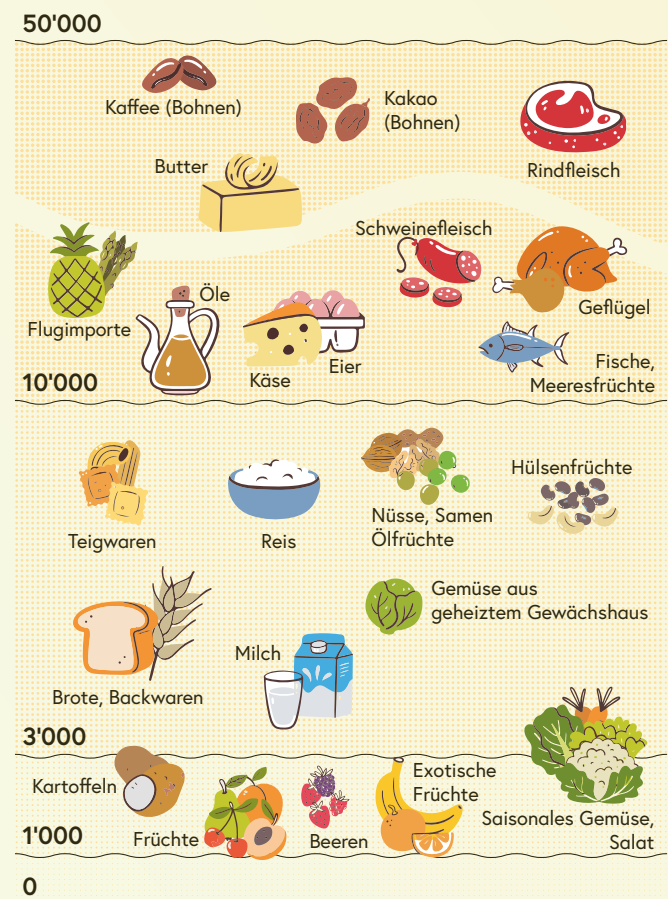
Casa Gusto

Hunger, aber keine Lust zu kochen? Lust auf etwas Neues? Der frühere Mahlzeitendienst der Pro Senectute hat sich zum ausgewogenen Heimlieferdienst für abwechslungsreiche Menüs entwickelt. Man braucht nicht immer selbst zu kochen, um sich als Gruppe oder mit Gästen zum Essen zu treffen: casa-gusto.ch

«Was die Stadt kann, ...

Dass unsere Ernährungsweise nicht nur für uns selbst, sondern auch für die Umwelt Folgen hat, machte 2011 eine Studie des Bundesamts für Umwelt deutlich, die aufzeigte, dass ein Drittel der durch die Menschen verursachten Umweltbelastung auf die Ernährung zurückzuführen ist. Im November 2017 stimmte die Zürcher Stadtbevölkerung einer Vorlage zu, die die Förderung einer umweltschonenden Ernährung verlangt. Die daraufhin erarbeitete Ernährungsstrategie der Stadt Zürich hat zum Ziel, die Umweltbelastung in den rund 450 städtischen Verpflegungsbetrieben bis 2030 um mindestens 30 Prozent zu senken und mindestens 50 Prozent der Lebensmittel nicht nur regional und saisonal, sondern auch aus nachhaltiger Produktion einzukaufen. Schon heute werden keine Lebensmittel mehr verwendet, die mit dem Flugzeug transportiert wurden. Ein weiteres Ziel ist es, die Essensabfälle auf höchstens 10 Prozent der Produktionsmenge zu reduzieren.

Lebensmittelabfälle belasten die Umwelt



Umweltbelastung pro Kilogramm Food Waste in Haushalten und in der Gastronomie. Je weiter oben die Lebensmittelkategorie in der Abbildung aufgeführt ist, desto grösser die Umweltbelastung pro Kilogramm. Wenn Ungegessenes weiterverwendet wird, kann z.B. Tierfutter oder Kompost eingespart werden. Der Umweltnutzen dieser Einsparungen wurde in der Abbildung berücksichtigt.

... kann ich schon lange!»

Vieles lässt sich auch im Privathaushalt umsetzen. Etwas weniger Fleisch essen macht die Ernährung deutlich schonender für Umwelt und Portemonnaie. Produkte aus der Region, saisonale und somit frisch geerntete Früchte und Gemüse sowie Fisch aus Schweizer Seen machen den Einkaufskorb ebenfalls sehr viel umweltschonender als importierte Waren – und meist auch günstiger. Ein kurzer Blick aufs Etikett verrät Ihnen, ob der Knoblauch und die Kartoffeln aus der Schweiz oder aus Ägypten kommen. Und das Wissen, dass Erdbeeren hierzulande an Weihnachten noch nicht reif und süss sind, macht es leichter, der Versuchung im Laden zu widerstehen. Besuchen Sie wieder einmal einen der zahlreichen Zürcher Wochenmärkte, am besten zu Fuss in Ihrem Quartier. Frischer und schmackhafter als beim Grossverteiler sind die angebotenen Produkte meistens und günstiger manchmal auch. Wer auf dem Markt einkauft, unterstützt die Bauern aus dem Umland. Und wer darauf achtet, nicht mehr einzukaufen, als was danach auch rechtzeitig gegessen werden kann, verhindert Abfall. Benutzen Sie lieber einmal kleinere Teller, statt nach dem Essen die Hälfte wegzuworfen, weil die Augen grösser waren als der Appetit. Oder verwenden Sie übriggebliebenes als Grundlage für die Mahlzeiten am Folgetag. So vermeiden Sie auch sogenannten «Food-Waste», zu Deutsch: Lebensmittelverschwendung.

Krumm- und Kleingewachsenes wird ungenutzt vernichtet

Wussten Sie, dass ein Drittel der noch geniessbaren Lebensmittel im Abfall landet? Nicht weil wir unsere Teller nicht leer gegessen haben, sondern weil sie vernichtet werden, bevor sie überhaupt in die Läden kommen: Zwischen Acker und Teller gehen in der Schweiz jedes Jahr 2,8 Millionen Tonnen Lebensmittel verloren, das sind über 330 Kilogramm pro Kopf! Mittlerweile gibt es gerade in Zürich auch Orte, wo jenes etwas krumm oder zu klein gewachsene Gemüse verkauft wird, das nicht den Normvorgaben der Grossverteiler entspricht, aber genauso gut schmeckt. Es gibt auch Bauern, die wöchentlich direkt ab Hof nach Hause liefern. Da die



Gemeinsames Mittagessen in der SAW-Siedlung Erikastrasse

Liefermengen für Einzelpersonen viel zu gross sind, lohnt es sich, wenn mehrere Nachbar*innen ein gemeinsames Abo untereinander aufteilen. Wer mit dem Smartphone klarkommt, kann auch die App «Too good to go» herunterladen: Sie zeigt an, wo es kurz vor Ladenschluss stark vergünstigte Lebensmittel zu kaufen gibt, die noch problemlos gegessen, jedoch nicht mehr verkauft werden können, weil das Verkaufsdatum abläuft. Oder welche Restaurants vergünstigte Menüs anbieten, weil weniger Gäste eingetroffen sind als erhofft. Die App macht sich und uns zunutze, dass «zu verkaufen bis» nicht dasselbe bedeutet wie «zu verbrauchen bis» oder «haltbar bis». Die Möglichkeiten, in Zürich gesundes, nachhaltig produziertes und oft auch günstiges Essen zu finden, sind gross. Es ist an jedem und jeder Einzelnen, das Angebot zu nutzen und die Welt genussvoll ein bisschen besser zu machen.

Surf-Tipps zur gesunden und umweltschonenden Ernährung im Alter:

Ernährungsstrategie Stadt Zürich: bit.ly/3MnmuGm

Das macht die Stadt: bit.ly/3GRVuNX

Das kann ich tun: bit.ly/38ORSzX

Schweiz. Gesellschaft für Ernährung: bit.ly/3Q0gsOS

Tipps gegen Lebensmittelverschwendung: foodwaste.ch

Mahlzeiten nach Hause: casa-gusto.ch

Gemüse ab Hof: gemuese-lieferdienst.ch

Gemüse-Retter*innen: grassrooted.ch/abo

«Erst im Alter begann ich, gesund zu leben»

AUFZEICHNUNG: NINA SCHEU, FOTOGRAFIE: DOMINIQUE MEIENBERG

René Vetter ist 92 Jahre alt und freut sich, dass er in diesem Sommer zum 24. Mal an der Seeüberquerung teilnehmen konnte. Seit Jahren schwimmt er mindestens einen Kilometer pro Woche. Das war nicht immer so.

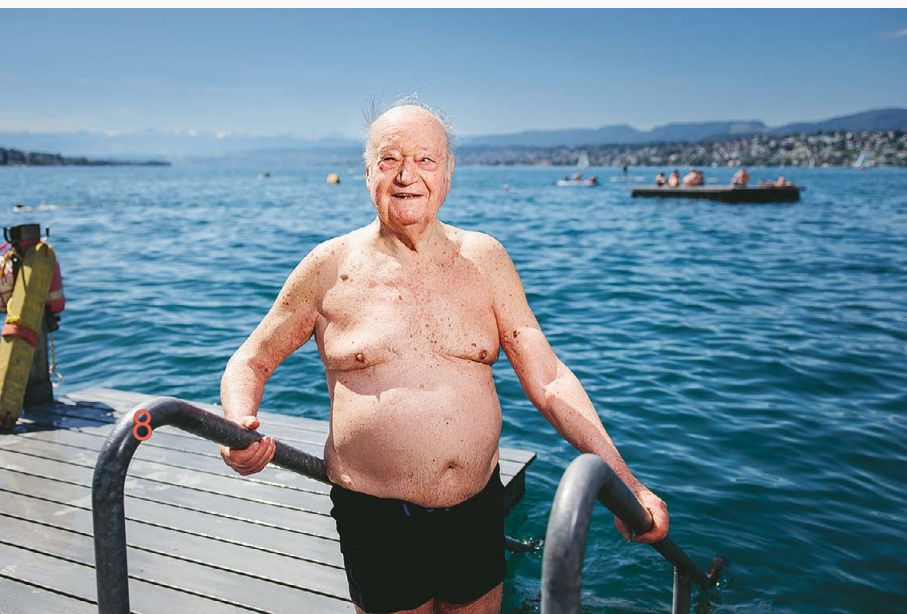
«Ursprünglich hatte ich Schriftsetzer gelernt. Diesen Beruf gibt es schon lange nicht mehr. Ich bin in Schaffhausen aufgewachsen und kam in jungen Jahren wegen der Arbeit nach Zürich. Dabei hatte ich Glück, denn ich konnte nach ein paar Jahren in den Aussendienst wechseln. So kam ich weit herum und hatte ein spannendes Leben. In diesen Jahren wäre es mir nie in den Sinn gekommen, selbst zu kochen. Ich ass immer im Restaurant, verbrachte viele Abende in Bars, und wenn ich zurückblicke, schätze ich, dass ich im Durchschnitt wohl mehr als eine Flasche Weisswein pro Tag getrunken habe. Spät erst, mit etwa 50, habe ich geheiratet. Nicht zuletzt deshalb habe ich keine Kinder. Wenn man so alt wird wie ich, kennt man immer weniger Leute, die Freunde sterben weg, und ich muss zugeben, dass ich mich manchmal etwas einsam fühle.

Meine Frau starb an Hautkrebs, als ich 63 Jahre alt war. Das stimmte mich sehr nachdenklich und ich liess mich von Kopf bis Fuss ärztlich untersuchen. Mein Hausarzt meinte, ich sei übergewichtig und ich solle mich mehr bewegen. Er hatte ja recht, ich



fühlte mich wirklich nicht gut und hatte sogar erste Anfälle von Gicht. So fing das mit dem Schwimmen an. Anfangs tat ich es nur der Gesundheit zuliebe, aber ich bekam rasch Freude daran. Ein Bekannter erzählte mir von der Zürcher Seeüberquerung, und so geschah es, dass ich im Sommer 1993, mit 63 Jahren, erstmals über den See schwamm.

«In der Badi Tiefenbrunnen aus dem Wasser zu steigen, ist ein tolles Gefühl.»



Es ist ein tolles Gefühl, wenn man in der Badi Tiefenbrunnen aus dem Wasser steigt! Der Start ist jeweils im Strandbad Mythenquai und ich brauche etwa eine Stunde, bis ich am anderen Ufer bin. Früher nahmen noch nicht so viele Leute teil, vielleicht etwa 5000, und alle bekamen nach vollbrachter Leistung ein kleines Diplom. Auch die farbigen Badekappen mit meiner Nummer drauf habe ich alle behalten.



Seit gut 30 Jahren schwimmt René Vetter jede Woche mindestens einen Kilometer, immer auf dem Rücken.

René Vetter (92), Siedlung Unteraffoltern

«Seit meiner ersten Seeüberquerung vor gut 30 Jahren lebe ich viel gesünder als früher.»



Die bunte Badekappensammlung zeigt, wie oft René Vetter schon an der Zürcher Seeüberquerung teilgenommen hat.

24 sind es bis heute, denn manchmal wurde der Anlass wegen schlechten Wetters abgesagt. Einmal musste die Überquerung wegen eines Sturms abgebrochen werden, aber ich war schon in der Mitte des Sees. Das Gewitter nahte und die Wellen schwappeten mir übers Gesicht. Aber ich wollte keinesfalls in eines der Rettungsboote, sondern habe durchgestanden bis zum Schluss.

Ich wohne in einer kleinen Wohnung in Unteraffoltern. Der Blick ins Grüne gefällt mir besonders gut. Davor hatte ich im Triemli gewohnt, aber wir erhielten alle die Kündigung, weil die Siedlung saniert werden sollte. Auf die Wohnung hier im Wolfswinkel habe ich fünf Jahre gewartet. Zum Glück hatte die Sanierung noch nicht begonnen. Trotz meines hohen Alters brauche ich noch keine Unterstützung, nur die Wäsche überlasse ich der SAW.

Heute geht es mir viel besser als vor 30 Jahren. Auch die Gicht ist längst verschwunden. Ich schwimme regelmässig meinen Kilometer am frühen Morgen im Hallenbad, wenn es noch nicht so viele Besucher hat. Alkohol trinke ich nur noch selten, mal ein Glas, und im Restaurant war ich schon ewig nicht mehr. Heute kaufe ich mir Gemüse, Käse und Salat und koche mir selbst einfache Gerichte. So lebe ich nicht nur bedeutend günstiger als früher, sondern auch gesünder. Ich sage immer, das einfache Leben ist viel besser für den Menschen. Ich bin heute jedenfalls zufrieden und viel besser im Strumpf als früher.»

Mit intelligenten Technologien zusammenleben

TEXT: MICHAEL RÜEGG, FOTOGRAFIE: NINA SCHEU

Heutzutage sind diverse Geräte und Systeme erhältlich, mithilfe derer man im Alter sicherer zu Hause leben kann. Die SAW hat eine «digitale Alterswohnung» eingerichtet, in der man sie beschnuppern kann.

Auf den ersten Blick sieht es in Elsbeth Schmid's Zuhause aus wie in einer ganz gewöhnlichen Alterswohnung der SAW. Die Wohnung der 80-Jährigen liegt in der Siedlung Espenhof Nord, eine Zweizimmerwohnung im ersten Stock mit Balkon. Im Wohnzimmer stehen Sofa und Fernseher, das Bett im Schlafzimmer ist gemacht, im Bad liegt ein Pillendösli, in der Küche steht eine Kaffeemaschine.

Hier wohnt jedoch kein echter Mensch. Elsbeth Schmid ist eine Erfindung. Der Name ist zusammengesetzt aus dem häufigsten Schweizer Nach- und einem bei älteren Schweizerinnen verbreiteten Vornamen. Frau Schmid soll also typischen Durchschnitt symbolisieren. Der Zweck der Wohnung ist es, aufzuzeigen, wie man mit neuen Technologien im Alter sicherer wohnen kann.

Das Vorhaben entstand aus der neuen Stadtzürcher Altersstrategie heraus. Die SAW und das Gesundheits- und Umweltdepartement planten und richteten die Wohnung gemeinsam ein. Sie dient als Anschauungsort für alle, die Technologien fürs Wohnen im Alter kennenlernen möchten. «Digitale Alterswohnung» heisst sie nun fortan. Wobei die Wohnung alles andere als digital ist. Sie ist so real, dass man auf den ersten Blick tatsächlich eine Bewohnerin vermutet, die hier lebt.

Einfach nachrüstbar

«Unser Ziel war es, Technologien vorzustellen, die man in jeder Wohnung problemlos nachrüsten kann», sagt Andreas Dreier, Leiter der SAW Spitex. Tatsächlich sind keine baulichen Massnahmen dafür nötig. Die Installation der Geräte lässt sich in der Regel mit wenig handwerklichem Geschick erledigen. Wobei einige der präsentierten Systeme durchaus etwas Einarbeitungszeit benötigen.

Elsbeth Schmid, würde sie denn tatsächlich in der Wohnung leben, hätte gleich ein ganzes Arsenal an Produkten bei sich eingebaut. Dazu gehört «Alexa», ein Sprachsteuerungssystem des Online-Händlers Amazon. Neben der automatischen Lichtsteuerung durch Philips Hue ist Alexa das einzige Beispiel, das nicht speziell für ältere Menschen erfunden wurde, sondern für alle Altersgruppen. Über Sprachbefehle spielt sie Musik ab, kann die Beleuchtung steuern oder im Wetterdienst nachschauen, ob man mit Schirm aus dem Haus soll. Und natürlich kann sie auch einen Notruf absetzen, sollte die Bewohnerin oder der Bewohner beispielsweise stürzen.

Im Zentrum steht der Sturz in den eigenen vier Wänden

Um Stürze dreht sich praktisch alles bei den vorgestellten Systemen. Kein Wunder, der Sturz in der eigenen Wohnung ist die häufigste Unfallursache im Alter. Dies belegen auch jedes Jahr die Zahlen, die die SAW dazu erhebt. Jedes der Systeme fokussiert auf seine Weise aufs Thema Sturz. Das geht weit über den bekannten Notfallknopf am Handgelenk hinaus: Die einen Produkte rufen bei der Notrufzentrale an, wenn man Hilfe braucht. Andere merken, wenn sich die Bewohnerin nicht wie üblich in der Wohnung bewegt – etwa wenn sie am Morgen nicht aufsteht. Und wieder andere geben Alarm, wenn ein Mensch in ihrem Sichtfeld plötzlich zu Boden fällt.

Dazu kommen bei einigen Produkten weitere Ergänzungen. Etwa eine Uhr, die Puls und Blutdruck misst. Ein Sensor unter der Matratze, der merkt, wenn man morgens nicht aufsteht. Ein Mechanismus, der Alarm schlägt, wenn die Kühlschranktür nicht aufgeht, einer für die Herdplatte, wenn sie nicht ausgeschaltet wurde, oder dann ein Rauchmelder. Einige der Systeme beobachten die Bewohnerin der Wohnung während einiger Tage. Sie merken sich, wann sie normalerweise aufsteht und wann und wie oft sie sich bewegt. Daraus erstellen sie ein Profil. Weicht nun das Verhalten stark von den Gewohnheiten ab, wird das System misstrauisch. Die Art und Weise, wie diese Daten erhoben werden, unterscheidet sich. Mal gelangen Bewegungsmelder zum Einsatz. Mal wird lediglich der Strom gemessen, etwa von Licht, Kaffeemaschine und Kühlschrank.

Besuchen Sie Elsbeth Schmid digitale Alterswohnung

Die SAW und das Gesundheits- und Umweltdepartement laden ein, die ausgestellten Systeme kennenzulernen.

Die Wohnung am Espenhofweg 34 kann nach Voranmeldung am Mittwochnachmittag zwischen 13 und 16 Uhr besichtigt werden.

Bitte kündigen Sie Ihren Besuch vorab telefonisch an unter [044 415 73 33](tel:0444157333).



Die Wohnung von Elsbeth Schmid sieht aus wie viele Alterswohnungen. Bezüglich der technologischen Ausrüstung unterscheidet sie sich jedoch grundlegend.

Keine totale Überwachung

Die Vorstellung, von einer Technologie im Alltag beobachtet zu werden, behagt vielen Menschen nicht. Doch hier darf Entwarnung gegeben werden. Einerseits werden die erhobenen Daten nicht an Dritte weitergegeben. Und andererseits schlagen die Produkte wirklich nur dann Alarm, wenn mutmasslich ein Notfall vorliegt. Ist es keiner, kann man problemlos Entwarnung geben.

Ob ein solches System sinnvoll ist und welches der diversen Angebote zu einem passt, muss natürlich jede und jeder selber entscheiden. Ziel der digitalen Alterswohnung der erfundenen Elsbeth Schmid ist es aufzuzeigen, welche Unterstützungsformen heute auf dem Markt erhältlich sind. Zur Besichtigung eingeladen sind ältere Menschen, ihre Angehörigen und interessiertes Gesundheitspersonal.



Schützen Sie sich an heissen Tagen

Heisse Sommertage sind für ältere Menschen nicht nur unangenehm, sondern auch gesundheitsgefährdend. So schützen Sie sich: Vermeiden Sie die Mittagshitze und bleiben Sie im Schatten oder in kühlen Räumen. Schliessen Sie an Sonnentagen Läden und Fenster, lüften Sie nachts und am frühen Morgen, trinken Sie viel. Am besten stellen Sie sich in jedem Zimmer ein Glas frisches Wasser auf, aus dem Sie im Vorbeigehen trinken können. Lauwarme Getränke belasten den Körper weniger als

Eisgekühltes. Essen Sie mehrmals täglich leichte Kost wie Früchte, Gemüse und Salat. Melonen enthalten viel Wasser und Mineralstoffe. Achten Sie darauf, genügend Salz zu sich zu nehmen, wenn Sie schwitzen. Eine leichte Bouillon, Suppe oder salzhaltiges Mineralwasser können rasch Linderung verschaffen. Wenn Sie sich unwohl fühlen: Wenden Sie sich an die SAW-Spitex (Tel. [044 415 73 33](tel:0444157333)) oder an das Ärztefon, kostenlose Telefonnummer: [0800 33 66 55](tel:0800336655).

Keine Angst vor QR-Codes auf Einzahlungsscheinen



Rote Einzahlungsscheine gelten nur noch bis 30. September 2022. Ab 1. Oktober müssen Einzahlungen mit den neuen Scheinen mit QR-Code getätigt werden.

Wenn Sie Ihre Einzahlungen am Postschalter erledigen, ändert sich für Sie nichts. Einfach Einzahlungsschein mitnehmen, und falls Sie ein gelbes Einzahlungsbüchlein benutzen, die IBAN-Nummer auf der obersten Zeile einfügen. Allerdings werden dafür neu Gebühren fällig. Wenn Sie Ihre Postgeschäfte am Laptop erledigen, können Sie den QR-Code vor die Kamera halten und einlesen. Nach wie vor ist es natürlich auch möglich,

wie früher die IBAN-Nummer ins dafür vorgesehene Feld einzugeben. Am einfachsten geht es mit dem Smartphone: Öffnen Sie die eBanking-App Ihrer Bank (oder der Post) und fokussieren Sie mit der Kamera auf den QR-Code. Dann öffnet sich die korrekt ausgefüllte Einzahlungsmaske von alleine. Achtung: Wenn Sie Daueraufträge eingerichtet haben, müssen Sie diese mit der neuen IBAN-Nummer erneut ausfüllen. <https://bit.ly/3zMljNZ>



Edonjeta Gashi
Fachfrau
Gesundheit



Grenda Kanaci
Fachfrau
Gesundheit



Micha Di Giuseppe
Fachmann
Betriebsunterhalt

Wir gratulieren

Wir freuen uns, dass auch in diesem Jahr zwei Lernende der SAW-Spitex als Fachfrau Gesundheit sowie unser Lernender Fachmann Betriebsunterhalt ihre Lehrabschlussprüfung erfolgreich bestanden haben. Herzliche Gratulation an Grenda Kanaci, Edonjeta Gashi und Micha Di Giuseppe!

Aktionstage Behindertenrechte



Vom 27. August bis 10. September finden im Kanton Zürich anlässlich der Aktionstage Behindertenrechte zahlreiche Veranstaltungen statt. Im Kulturmarkt an der Ämtlerstrasse wird beispielsweise ein Poetry-Slam in Gebärdensprache abgehalten, und im Konservatorium an der Florhofgasse können Besucher*innen sich durch einen barrierefreien Instrumentenparcours spielen. Dazu

kommen eine Ausstellung in der ETH-Hönggerberg, barrierefreie Stadtführungen, ein begehbare Quiz im Kaspar-Escher-Haus, Workshops und vieles mehr. Auch ältere Menschen sind häufig mit Hindernissen im Alltag konfrontiert, sei es, weil sie (zu) kleine Schriften nicht mehr lesen können oder akustische Erklärungen schlecht hören; sei es, weil ihnen hohe Stufen, lange Treppen oder zu schmale Türen den Zugang verwehren. Ähnlich geht es auch jungen Familien, die mit ihren Kinderwagen ebenfalls an baulichen Blockaden scheitern. In mehreren Freiwilligenorganisationen engagieren sich Menschen, um in solchen Situationen Unterstützung anbieten zu können. Am bekanntesten sind wahrscheinlich der ÖV-

Begleitsdienst des Roten Kreuzes und der Fahrdienst Tixi. Weniger bekannt ist, dass sich auch sehr viele ältere Menschen in diesen Organisationen engagieren. So sind viele Fahrerinnen und Fahrer von «Tixi-Taxis» über 60 Jahre alt. Falls Sie noch gut und sicher Auto fahren und sich in Ihrer Freizeit sinnstiftend beschäftigen und mit Gleichgesinnten vernetzen möchten, sind Sie beim Fahrdienst Tixi und ähnlichen Organisationen sehr willkommen. Alle Veranstaltungen während der Aktionstage: [zukunft-inklusion.ch/kalender](https://www.zukunft-inklusion.ch/kalender)
ÖV-Begleitsdienst des SRK: 044 388 25 50 oder bit.ly/3NXWS3V
Auskunft über den Tixi-Fahrdienst: 044 404 13 80 oder [tixi.ch](https://www.tixi.ch)

gaming4all zu Besuch im Technopark



Ursula, Hedi, Urs und Therese gehören seit 2019 zum Kernteam von gaming4all, das von der SAW zusammen mit Ulrike Liebert von Generation65plus initiiert wurde.

Neben ihren Schuleinsätzen, bei denen sie den Primarschüler*innen erklären, was beim Alterungsprozess passiert und welche Auswirkungen dieser auf das Gamen haben kann (auf die Reaktionszeit, das Erfassen komplexer Situationen mit vielen Akteuren, die Wahrnehmung von Kontrasten oder auf die Bedienung einer Konsole), gamen sie einmal pro Woche über drei Stunden gemeinsam und organisieren Game-Cafés für die Öffentlichkeit. Die Game-Cafés sind altersübergreifend, das heisst, Enkel sind immer willkommen. Im Rahmen des intergenerativen Pro-

jekts, in das die Mieter*innen der SAW aktiv involviert sind, fand im Mai eine Exkursion zu ddrobotec [linkedin.com/company/ddrobotec/](https://www.linkedin.com/company/ddrobotec/) im Technopark statt. Das Zürcher Start-up entwickelt robotische Personal-Trainer, die kognitive, motorische und physische Fähigkeiten trainieren. Das Training wird über sogenannte Biomarker analysiert und leistet damit spielerisch einen Beitrag zu Diagnostik und Prävention. Den Teilnehmenden der Exkursion hat es vor allem Spass gemacht, ihre Fähigkeiten am Trainingsgerät selbst testen zu dürfen.

Die Hardau kommt im Fernsehen

TEXT UND FOTOGRAFIE: NINA SCHEU

Im April diente die SAW-Siedlung Hardau als Kulisse für eine Szene der 2. Staffel der Fernsehserie «Neumatt», die im Februar 2023 im Schweizer Fernsehen ausgestrahlt wird. Wir waren bei den Dreharbeiten vor Ort.

Ankleiderin dafür sorgt, dass die Kostüme vollständig sind und richtig sitzen, organisieren die anderen bereits den nächsten Drehtag.

Preisgekrönte Regisseurin

Im Vorgarten einer kleinen Erdgeschosswohnung werden Gartentische und Festbänke aufgestellt. Lichtketten und Papiergirlanden verwandeln den Wiesenplatz in ein Festgelände. Ein Grill wird installiert und bald darauf ein Buffet mit Salaten, Pommes-Chips und Getränken. Gegen Mittag ist



Schauspieler*innen sind weit und breit noch keine in Sicht, als früh morgens die schweren Lastwagen der Produktionsfirma Zodiac zwischen den Häusern beim Albisriederplatz auffahren. Vor Ort wird sichtbar, wie viele Menschen und wie viel Technik für einen Filmdreh vonnöten sind. Bald ist der Vorplatz zwischen der SAW-Siedlung und dem benachbarten Alterszentrum von Monitoren, Mischpulten und vor allem Menschen verstellt. Dicke Kabel, die das Filmset mit Strom versorgen, führen in den Gemeinschaftsraum der Siedlung. Hier richten sich auch die Garderobiere und die Disponenten ein. Während die

alles bereit für die Gartenparty. Auch die Regisseurin und der Kameramann sind inzwischen eingetroffen. Die Zürcher Filmemacherin Andrea Štaka, die 2007 am Filmfestival von Locarno für ihren Film «Das Fräulein» mit dem goldenen Leopard ausgezeichnet wurde, dreht ihre erste Serie für das Schweizer Fernsehen. Die Arbeit unterscheide sich nicht wesentlich von einem Kinofilm, versichert sie. Allerdings dauern die acht Folgen insgesamt gut sechs Stunden, da kann die Handlung ein paar Umwege mehr einschlagen als in einem herkömmlichen Spielfilm.

NEUMATT

SRF

12 Stunden Dreharbeiten für 5 Minuten Film

In der kurzen Szene, die an diesem Tag in der Hardau gedreht wird, spielt Rachel Braunschweig die Hauptrolle. Wer die erste Staffel von «Neumatt» gesehen hat, wird nicht erstaunt sein, dass ihre Figur, Mutter Katharina Wyss, in der Filmszene ein Lied zum Besten gibt, denn Katharina wollte einst Sängerin

Erste Schweizer Serie auf Netflix

«Neumatt» wurde im September 2021 mit grossem Erfolg im Schweizer Fernsehen ausgestrahlt. Über 500 000 Menschen folgten Woche um Woche der Geschichte um die Familie Wyss und ihren hochverschuldeten Bauernhof im Zürcher Oberland. Sogar der US-amerikanische Streaming-Anbieter Netflix hat



werden. Doch dann heiratete sie einen Kleinbauern, hatte drei Kinder und schminkte sich ihren Traum von der Gesangskarriere ab. Im ersten Teil der dramatischen Fernsehserie wurde das bisherige Leben aller Familienmitglieder hart auf die Probe gestellt. Eine Situation, die viele Mieterinnen und Mieter in der Siedlung Hardau aus eigener Erfahrung kennen. Während der Dreharbeiten blieben sie dennoch meist auf Distanz – wofür ihnen die Film-Crew dankbar war. Denn nichts kann Dreharbeiten empfindlicher stören als unpassende Geräusche oder unbeteiligte Passanten, die ahnungslos ins Bild spazieren.

die Serie in sein Programm aufgenommen, wo sie in über 30 Sprachen und in 190 Ländern zu sehen ist. Wer die ersten acht Folgen bei der Erstausstrahlung verpasst hat, braucht aber kein teures Netflix-Abonnement zu kaufen: In der Schweiz kann die Sendung auf [playsuisse.ch](https://www.playsuisse.ch) im Internet gratis nachgeschaut werden. Wenn Sie selbst keinen Computer und Internetzugang haben: Wie wäre es, wenn Sie Ihre Nachbarn fragen? Vielleicht finden Sie sich bald in einer Gruppe vor einem gemeinsam genutzten Bildschirm wieder? Zusammen macht es deutlich mehr Spass, einen Film oder eine ganze Serie anzuschauen.



Gesunde Snacks, schnell zubereitet

Fertigmahlzeiten enthalten oftmals zu viel Salz, Zucker oder andere Zusatzstoffe und werden über den Tresen oder im Supermarkt relativ teuer verkauft. Erfahren Sie mehr über die eigene Zubereitung von kleinen, nährstoffreichen und gesunden Snacks mit wenig Aufwand und viel Liebe.

🕒 14 Uhr 📍 Gemeinschaftsraum Siedlung Hardau

👤 Petra Schöb, M.Sc. Gerontologie, imalterzuhaus.ch

Diese und viele weitere Veranstaltungen der SAW
finden Sie in der beiliegenden Agenda. Alle Daten sind
stets aktualisiert auch online abrufbar.



Die WohnZeit erscheint dreimal jährlich.
Nächste Ausgabe: Dezember 2022

Herausgeberin

Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich
Feldstrasse 110
Postfach
8036 Zürich

044 415 73 33

wohnenab60@zuerich.ch
www.wohnenab60.ch

Auflage

4300 Exemplare, gedruckt auf
BalancePure, 100% Altpapier

Druck

Druckerei Printoset, Zürich

Korrekturat

Regula Walser (regulawalser.ch)

Redaktion

Nina Scheu
Verantwortliche Kommunikation

Redaktionskommission

Andrea Martin-Fischer
Direktorin

Michael Rüegg
Kommunikation/Marketing

Fotografien in dieser Ausgabe

D. Meienberg (dominiquemeienberg.ch)

Gestaltung

Eidenbenz / Zürcher AG (e-z.ch)

Eidenbenz / Zürcher

Titelbild

«Food Waste» vermeiden: Auf dem Markt gibt es Gemüse und Früchte auch in kleiner Stückzahl. Sie kaufen also nicht nur regional und saisonal ein, sondern auch nur die Menge, die Sie später auch essen möchten. Dominique Meienberg fotografierte auf dem Wochenmarkt am Bürkliplatz.



Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich **SAW**