

infos

alle **S**enior*innen **W**illkommen



Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon

*Liebe Mieter*innen*

*Liebe Genossenschaftler*innen*

Herbst

Der Herbst ist da und unsere Genossenschaft erstrahlt in abwechslungsreichen Farben. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen einen Einblick in unser herbstliches Programm geben.

Unsere Blumenkurse, Lotto-Nachmittage und gemeinsamen Mahlzeiten haben uns enger zusammengeführt und unser Leben bereichert. Die bunte Jahreszeit mag die Blätter fallen lassen, aber sie lässt uns auch näher zusammenkommen. In unserer Genossenschaft finden wir Freude und Wärme im Miteinander.

Wir freuen uns schon auf ein weiteres Konzert von unserem Mieter, Albert Minudel, welches unsere Herzen mit Musik erwärmen wird, sowie auf ein spannendes Referate über Demenz welches uns neue Inputs und hilfreiche Informationen vermitteln wird.

Wir sind voller Vorfreude auf die kommenden Wochen und darauf, noch viele weitere besondere Momente in dieser herbstlichen Zeit gemeinsam geniessen zu dürfen.

Herzlichst

Ihre Alexandra Locher

Geschäftsführerin

Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon



Willkommen

Wir begrüßen unsere neuen Mieterinnen und Mieter

Bahnhofstrasse 256

Heidi Mir & Roger Wenger

Kreuzackerstrasse 1

Edith Steiner

Kreuzackerstrasse 7

Janine Caprez

Spitalstrasse 30

Ella Hartmann

Hedwig & Walter Amsler-Wellenzohn

Talstrasse 23a

Bruno Sonderegger

Wir verabschieden

Kreuzackerstrasse 1

Ursula & Heinz Reber

Kreuzackerstrasse 7

Jasmin Kreis

Gunthilde Rüegg

Talstrasse 23a

Berti Metzger

Urs Mayer

Spenden

Herzlichen Dank

Für die finanzielle Unterstützung zu Gunsten unserer Mieter*innen:

- Erbschaft Frau Frieda Jäggi, ehemalige Mieterin Spitalstrasse 30



November 2023

Referat und Lesung Demenz

Fr. 7. Nov. 23, 14.00 Uhr, Kempten

Baumschmücken

Di. 28. Nov. 23, 14.30 Uhr, Talstr. 23

Mi. 29. Nov. 23, 14.30 Uhr, Spitalstr. 30

Do. 30. Nov. 23, 14.30 Uhr, Kempten

Konzert Albert Minudel

Do. 16. Nov. 23, 14.00 Uhr, Kempten

Blumenkurs

Mo. 20. Nov. 23, 14.00 Uhr, Talstr. 23

Di. 21. Nov. 23, 14.00 Uhr, Spitalstr. 30

Do. 23. Nov. 23, 14.00 Uhr, Kempten

Chämtner Weihnachts-Märt

Sa. 25. Nov. 23, 10.00-17.00 Uhr, Kempten

„Zäme ässe“

Mo. 6. & 20. Nov. 23, Mittag, Spitalstr. 30

Mi. 8. & 22. Nov. 23, Mittag, Talstrasse 23

Di. 14. & 28. Nov., Mittag, Kempten

Dezember 2023

Clausabend

Fr. 8. Dez. 23, 17.00 Uhr, Heilig Geist Zentrum

„Zäme ässe“

Mo. 4. & 18. Dez., Mittag, Spitalstr. 30

Mi. 6. & 20. Dez., Mittag, Talstr. 23

Di. 12. & 26. Dez., Mittag, Kempten



Herzlich Willkommen

Seit dem 1. Oktober ist unser ASW-Team wieder komplett. Wir sind sehr erfreut mit Dan Landerer einen kompetenten und aufgestellten Hauswart für die Liegenschaften Bahnhofstr. 256 und Kreuzackerstr. 1 gefunden zu haben.

Dan Landerer ist wohnhaft in Männedorf und stolzer Vater von drei Kindern. In seiner Freizeit fährt er gerne Rollerblades, spielt Fussball oder



plauschmässig Unihockey. Am liebsten bringt er seine Zeit mit seiner Familie und guten Freunden, nach Möglichkeit draussen in der Natur.

Dan Landerer konnte in der Vergangenheit bereits umfangreiche Erfahrungen als Hauswart sammeln, welche er nun bei uns in der ASW erfolgreich umsetzen kann.

Wir heissen Dan Landerer ganz herzlich in unserem Team willkommen und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Diana Di Piazza

Vom Vorstand



So berechnet die ASW die Mieten

Die ASW ist eine gemeinnützige Genossenschaft und darf daher gemäss Statuten keine Gewinne erzielen. Die Mieten, die wir festlegen, decken unsere Kosten, ermöglichen Rückstellungen in den Erneuerungsfonds und stellen die Amortisation unser Häuser auf lange Frist sicher.

Berechnungsgrundlage für unserer Kostenmieten sind der vierteljährlich errechnete Referenz-Zinssatz des Bundes und der jährlich festgelegte Gebäudeversicherungswert des Kantons.

Seit 2009 ist der Referenz-Zinssatz kontinuierlich gesunken, von 3.50% auf 1.25%. Dies hat uns in den letzten Jahren ermöglicht, die Mieten massvoll zu senken. Auch der Gebäudeversicherungswert ist seitdem stabil geblieben.

Nun hat der Wind gedreht: Erstmals seit 2009 hat sich der für die Mieten massgebende Zins-

satz des Bundes, auf 1.50% erhöht und ein Anstieg im Dezember um ein weiteres Viertel ist absehbar. Zudem ist der Gebäudeversicherungswert 2023 um über 10% angestiegen und er wird sich 2024 um weitere 5% erhöhen.

Infolge des Krieges in der Ukraine sind die Energiekosten (Gas, Oel, Strom) stark angestiegen. Dies hat sich ja bereits Mitte Jahr in den erhöhten Mietkosten niedergeschlagen.

Weil wir weiterhin nachhaltig wirtschaften wollen, müssen wir unsere Mieten und Nebenkosten überprüfen. Es ist im kommenden Jahr mit Erhöhungen zu rechnen. Wir können ihnen aber an dieser Stelle versichern, dass Vorstand und Geschäftsleitung auf ihre individuelle Situation eingehen werden: Niemand darf und wird infolge der angestiegenen Mieten in Not geraten.

Jean-Pierre Kuster, Präsident

EINLADUNG ZUM REFERAT DEMENZ

Mit Michael Schmieder, dem Pionier in der Demenzbetreuung

Wir laden alle Mieter*innen, Angehörigen und Interessierte ganz herzlich ein zum Referat

**„An Demenz erkrankt, Perspektiven für Kranke und Gesunde“
mit Michael Schmieder**

(Demenzexperte, Pfleger, Ethiker und Autor)
am Dienstag, 7. November 2023
um 14.00 Uhr im Saal an der Kreuzackerstr. 1
in der ASW Wetzikon

Was darf an diesem Nachmittag erwartet werden?

Demenz ist ein grosses Thema und ist allgegenwärtig. Die Vorstellung, an Demenz zu erkranken, ängstigt viele. Oft ist die Erkrankung für die Angehörigen viel schwieriger zu ertragen und unzählige Fragen tauchen auf. Michael Schmieder wird Ihnen an diesem Nachmittag das Thema Demenz anschaulich erläutern und uns das Krankheitsbild näherbringen.

Lesung aus dem Buch

„Dement aber nicht vergessen“

Zusätzlich wird Michael Schmieder an diesem Nachmittag eine kurze Lesung aus seinem Buch „Dement aber nicht vergessen“ halten. Diese befasst sich mit den Strukturen zu Hause und in Spitälern. Vor allem aber geht es um Beziehungen und wie sich unsere Gesellschaft auf die steigende Anzahl von Menschen mit Demenz im Umfeld einstellen kann. Die Lesung gibt Einblick in deren Entstehung. Anschliessend an die Lesung bleibt genügend Zeit für Diskussionen und Fragen.

Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist frei und wir freuen uns auf zahlreiche Besucher.

Diana Di Piazza

MEDITATION DES TANZES

Tanzend im Kreis - in die Stille finden

Vor gut 25 Jahren kam ich zur Meditation des Tanzes. Seither kann ich mir ein Leben ohne Tanzen nicht mehr vorstellen. Zu Beginn war es ein anstrengendes „sich einreihen“ im Kreis und ein Versuch, die Schrittfolgen nach zu tanzen. Während der Ausbildung zur Tanzleiterin am Institut Meditation des Tanzes wurde mir bewusst, was diese speziellen Tänze auslösen können. In die Choreographien zu schönen Musik- und Gesangsstücken einzutauchen, zu spüren, wie die Musik und der Tanz Körper und Seele durchdringen, ist ein Geschenk, das Alltagsorgen und „Wehwechen“ in den Hintergrund rücken, oft sogar verschwinden lässt.



Ab 27. Oktober 2023 tanzen wir jeweils am Freitagabend von 19.00 - 20.30 Uhr im Saal der ASW, an der Kreuzackerstr. 1 in Wetzikon.

Frauen und Männer jeden Alters, mit und ohne Tanzerfahrung sind herzlich eingeladen, im Kreis mit uns erste

Schritte um ein Zentrum, eine Mitte zu tanzen. Ich freue mich auf jede Frau und jeden Mann, die/der neugierig auf die Meditation des Tanzes geworden ist.

Ursi Cossalter, Tanzleiterin

interview mit Heidi Kühni

Unsere Mieterin an der Talstrasse welche immer ihrem Herzen folgt



Frau Kühni, wo sind Sie aufgewachsen?

Ich bin in Zürich Schwamendingen, zusammen mit meiner Zwillingsschwester, aufgewachsen. Wir waren eine „Pöstlerfamilie“ und mein Vater arbeitete zuerst als Briefträger, später dann als „Päcklipöstler“. Aufwachsen durften wir in einem Reiheneinfamilienhaus einer Genossenschaft.

Was haben Sie nach der Schule gemacht?

Ich habe eine Lehre als technische Telefonistin absolviert. Danach arbeitete ich in einer Zentrale in Dübendorf. Ich musste Verbindungen herstellen und überprüfen, ob diese auch richtig funktionieren, dabei hörte ich auch mal ein kurzes Gespräch mit. Das war lustig und eigentlich gar nicht erlaubt. Später wurde alles elektronisch, da war für mich die Faszination vorbei.

Am liebsten hätte ich eine Lehre als Automechaniker gemacht, aber da waren Frauen nicht

gefragt. Mein Vater hat mir jedoch vieles an seinem VW-Käfer beigebracht. Pneu wechseln, Zündkerzen putzen und einstellen und vieles mehr konnte ich alles selber erledigen.

Wie ging es danach weiter?

Anschliessend an meine Lehre habe ich noch die Handelsschule besucht. Dort lernte ich meinen ersten Mann kennen. Danach arbeitete ich als Sachbearbeiterin in einer Baufirma, welche zuständig war für den Bau des „Volkilands“ – eine sehr spannende Zeit.

Später heiratete ich und unser Sohn Roman kam 1983 in Wetzikon zur Welt, mit welchem ich auch heute noch eine enge Bindung pflege. Leider hat meine Ehe nicht lange gehalten und es folgte keine einfache Zeit als alleinerziehende Mutter von einem fünfjährigen Sohn.

Wie ist Ihr Bezug zu Wetzikon?

Meine Mutter ist schon in Wetzikon aufgewachsen, später jedoch weggezogen. Ihre letzten Jahre verbrachte sie in Hinwil im Altersheim. Der Vater unseres Sohnes arbeitete in Wetzikon, wo wir später auch hinzogen. Ja und mein jetziger langjähriger Lebenspartner wohnt seit gut 43 Jahren ebenfalls in Wetzikon.

Wie lange wohnen Sie schon an der Talstrasse?

Ich wohne nun seit vier Jahren an der Talstrasse. Ursprünglich wollte ich mich, zusammen mit meinem Lebenspartner Paul, in der Alterssiedlung anmelden und schaute spontan in der ASW Geschäftsstelle vorbei. Es war mir wichtig, auch auf das Alter hin, gut abgesichert zu sein. Der Zufall wollte es aber, dass zu diesem Zeitpunkt gerade zwei 1 ½ Zimmer Wohnungen an der Talstrasse frei waren. In eine dieser beiden Wohnungen habe ich mich sofort verliebt.

Erzählen Sie mir mehr über diese spannende Geschichte?

Es war eine intuitive Entscheidung aus dem Bauch heraus, welche ich keinen Augenblick bereue. Ich wohne die Hälfte meiner Zeit bei meinem Lebenspartner Paul und die übrige Zeit

bin ich in meinem „Stübli“. Häufig habe ich auch Besuch von meinen zahlreichen Freundinnen. Ich kann mir keine bessere Wohnform mehr vorstellen! Es ist ein grosses Geschenk, die Wahl zu haben, sich zurückzuziehen oder die tolle Gemeinschaft hier in der Siedlung zu geniessen.

Was schätzen Sie hier in der ASW am meisten?

Die Menschen, welche hier wohnen und mir ans Herz gewachsen sind. Ebenfalls liebe ich die Anlässe und das grosse Angebot in der ASW. Vor allem das „Zäme ässe“ hat es mir sehr angetan. Ich schaue immer, dass ich es einrichten kann, an diesen Tagen dabei sein zu können. Ich fühle mich sehr gut aufgehoben, verwöhnt und manchmal schon fast wie eine Königin.

Wo wir gerade dabei sind, haben Sie ein Lieblingsessen?

Oh ja, Fleisch mit Gemüse und Wein dazu, dann bin ich glücklich!

Was sind Ihre Hobbys?

Mein grösstes Hobby ist das Nähen. Ich liebe es, günstige Kleider zu kaufen und sie für mich selber zu optimieren. Aus einem Pullover mache ich vielleicht eine nette Jacke, kurze Ärmel etc. Neben dem Nähen, lese und koche ich auch sehr gerne.

Nach welchem Motto leben Sie/ Was ist Ihnen wichtig?

Ich möchte ein offenes Ohr für alle haben. Ich mag auch „verquerte“ Menschen, diese haben oft viel Tiefgang und Feingefühl. Ich bin ein Herzensmensch und entscheide meistens aus dem Bauch heraus. Meine Familie ist mir sehr wichtig, besonders mein Lebenspartner „Päuli“. Wir kennen uns nun schon gut 30 Jahre. Er ist ein liebenswerter Mensch und immer darauf bedacht, anderen zu helfen. Diese langjährige, tiefe Vertrautheit, die wir uns erarbeitet haben, ist so wertvoll. Dafür bin ich sehr dankbar.

Was war und ist Ihr schönstes Erlebnis?

Die Geburt meines Sohnes Roman. Er kam als

„Störchlein“ zur Welt, also mit einem Beinchen und nicht mit dem Köpfchen voraus, was aber ganz problemlos verlief. Auch das Aufwachsen mit meiner Zwillingsschwester ist ein besonderes Erlebnis und ein grosses Geschenk. Fast täglich telefonieren wir zusammen und tauschen unsere Freuden und Sorgen aus - einfach wunderbar! Ich bin eben ein Glückspilz!

Gibt es etwas, das Sie bereuen, nicht gemacht zu haben?

Oh nein, ich habe immer versucht das umzusetzen, was ich für mein Leben nötig fand. Dazu verlasse ich mich immer auf mein Bauchgefühl. Ich bin eine entschlossene und handelnde Person! Mein Motto: Lieber etwas falsch machen, als nichts machen. Ich lebe im Jetzt, das bereitet mir viel Freude.

Was haben Sie noch für Träume?

Da Paul und ich seit bereits 30 Jahren nach Ägypten in die Ferien reisen, wünschte ich mir zur Abwechslung vielleicht einmal eine Flussfahrt auf der Donau.

Was würden Sie der jüngeren Generation mit auf den Weg geben?

Das Leben ist wertvoll, auch wenn nicht immer alles rund läuft. Folge deinem Herzen und sei offen für jede Begegnung. Gib jedem „Vis-à-vis“ eine Chance.

Interview Diana Di Piazza

LOTTO - NACHMITTAG

Das beliebte Glücksspiel in der ASW

Das lange Warten hatte ein Ende

Am 12. und 25. September trafen sich zahlreiche spielfreudige Mieterinnen und Mieter der ASW zum vergnüglichen Glücksspiel in den Gemeinschaftsräumen an der Spitalstrasse und Talstrasse. Der Lottonachmittag in Kempten ist noch ausstehend und wird am 30. Oktober stattfinden.



Spass gemacht hat es aber so oder so, und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben das Beisammensein und den anschliessenden feinen Zvieri mit Kaffee und Kuchen sehr genossen.



Das Spiel

Lotto, wer kennt es nicht? Ein Spiel, welches für viel Unterhaltung und Spannung sorgt und auch bei unseren Mieterinnen und Mietern sehr gut ankam. Nachdem die Spielregeln erklärt und die Karten verteilt worden waren, konnte es auch schon losgehen. Mucksmäuschenstill und voll konzentriert waren die Seniorinnen und Senioren mit dabei, ging es doch auch darum, einen der schönen Preise zu ergattern. Als Erstes ging es darum, wer zuerst eine Reihe auf einer seiner Karten voll hatte. Es dauerte nicht lange, bis das erste „Lotto“ im Raum ertönte und der erste kleine Preis abgeholt werden konnte. Es hatten mehrere Spielerinnen und Spieler an diesem Nachmittag die Gelegenheit, mit nur einer Reihe einen Preis zu ergattern. Anschliessend ging es darum, wer als Erstes eine ganze Karte füllen konnte, was mit einem etwas grösseren Preis belohnt wurde. Es gab an diesem Nachmittag Glückspilze, welche gleich mehrere Male gewonnen haben, andere hatten weniger Glück.

So ging ein sehr stimmungsvoller und gemütlicher Nachmittag mit unseren Mieterinnen und Mietern zu Ende und einige freuen sich schon heute darauf, wenn es vielleicht bald wieder einmal heisst: „Lotto“.

Diana Di Piazza

AUFRICHT FEST

Ein Grund zum Feiern

Der Neubau an der Talstrasse

Der Neubau an der Talstrasse 19 ist sichtbar vorangeschritten, das Dach ist fertig erstellt und der Innenausbau hat begonnen. Unübersehbar schmückte der traditionelle Richtbaum das Dach des Neubaus – ein Zeichen, dass der Rohbau beendet ist. Dies war für uns Grund genug, ein Fest zu feiern – das traditionelle Richtfest.

Mit dem Richtfest – in der Schweiz auch die Aufrichte genannt – dankten wir als Bauherrschaft allen beteiligten Handwerkern, welche am Neubau an der Talstrasse 19 beteiligt waren, für ihre hervorragende Arbeit. Eingeladen waren am 13. September 2023 nicht nur die Handwerker, sondern auch alle anderen Beteiligten, wie das Architektenteam, die Planer und die Bauleiter.



Der Brauch

Der Brauch des Richtfestes geht bis ins 14. Jahrhundert zurück. Schon damals wurde das Richtfest als Dank für die zahlreichen Helfer ausgerichtet, die am Bau des Hauses beteiligt waren. Die Arbeitsleistung sollte durch die Feierlichkeiten symbolisch abgegolten werden.

Der Ausdruck „Richtfest“ kommt ursprünglich von dem Begriff „Dach richten“. Wenn alle Mauern standen, der Rohbau somit beendet und das Dach bereit für die Eindeckung war, wurde dieser Meilenstein schon früher würdig gefeiert. Einst galt: Ein Hausbau ohne Richtfest bringt Unglück, deshalb haben auch wir diesen schönen Brauch fortgesetzt.



Das Fest

90 Personen trafen sich am Abend vom 13. September im zukünftigen Gemeinschaftsraum, um diesen Anlass mit uns zu feiern. Daniel Krähenbühl, Präsident der Baukommission und Vizepräsident der ASW, bedankte sich bei den anwesenden Handwerkern für die gute und harmonische Zusammenarbeit auf der Baustelle. Bauleiter Roger Frick von der Firma Baumberger & Stegmeier AG, lobte die gute Arbeit der Handwerker. Roger Schmid, Geschäftsleiter der Firma Spleiss bedankte sich für den Auftrag und sprach ein Lob für die Bauleitung und die Bauherrschaft aus und überreichte Alexandra Locher, Geschäftsführerin der ASW, ein Geschenk.

Anschliessend wurden die feinen Steaks, Würste und die verschiedenen Salate, zubereitet vom Metzger Niffeler, genossen und es wurde feierlich auf die gute Zusammenarbeit angestossen.

Standhaftigkeit und Langlebigkeit

Der Nadelbaum auf dem Dach symbolisiert Festigkeit, Standhaftigkeit und Langlebigkeit und weil Nadelbäume immergrün sind, gelten sie auch als Sinnbild für ein gesundes Leben. Genau das wünschen wir uns auch für unseren Neubau an der Talstrasse 19 und unsere zukünftigen Mieterinnen und Mieter und wir freuen uns auf die weitere gute Zusammenarbeit mit allen am Bau beteiligten Personen.

Diana Di Piazza

BLUMENKURS

Unsere Mieterinnen und Mieter gestalten bunte Herbstkörbe

Der Herbst steht vor der Türe



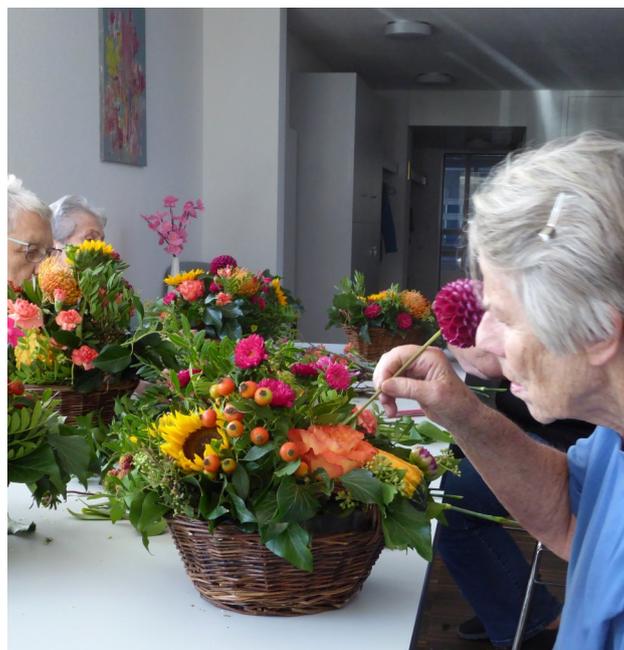
Wie im Jahr zuvor haben unsere Mieter auch dieses Jahr einen herbstlichen Korb gebastelt. Der Korb war im letzten Jahr ein grosser Erfolg und wurde von vielen unserer Mieterinnen und Mieter auch in diesem Jahr wieder gewünscht.

In diesem herbstlichen Korb fanden sich Blumen wie Dahlien, Chrysanthemen und Hortensien sowie verschiedene Beeren wie Hagebutten und Schneebeeren. Natürlich durften auch herbstliche Dekorationsartikel wie Kürbisse nicht fehlen. Die Farbpalette erstreckte sich von lebendigem Orange über sattes Rot, zartes Pink und tiefes Violett bis hin zu strahlendem Sonnenblumengelb.



Das Besondere an den Herbstkörben ist, dass alle verwendeten Materialien sehr langlebig sind und sich wunderschön zum Trocknen eignen. Der Herbst bietet eine beeindruckende Vielfalt an frischen Blumen, Früchte, Beeren

und natürlichen Dekorationsmaterialien. In unserem Herbstkurs hat sich Manuela Kalac sehr bemüht, die ganze Vielfalt des Herbstes zu präsentieren und aufzuzeigen, wie man sie kreativ in einem herbstlichen Korb gestalten kann.



Auch dieses Mal waren wieder viele glückliche und stolze Mieterinnen und Mieter anzutreffen. Und die Kunstwerke konnten sich zweifellos sehen lassen und spiegelten mit ihren lebendigen Farben perfekt den Zauber des Herbstes wider.





Stimmen von unseren Mieterinnen und Mietern zu den Blumenkursen

„Ich nehme regelmässig an den Blumenkursen teil und schätze es ausserordentlich, dass die ASW diese Kurse zu solch erschwinglichen Preisen pro Saison anbietet. Wo sonst könnte ich so etwas finden? Vor allem die Auswahl an Pflanzen ist stets beeindruckend, und die Kursleiterin ist einfach fantastisch. Wir erhalten immer eine Fülle von Tipps, und ich fühle

mich in meiner Kreativität bestens unterstützt. Zudem lernt man ständig neue Menschen kennen, die genauso viel Freude an Blumen haben wie ich, und ich empfinde stets eine herzliche Gemeinschaft.“

Luzia Hochstrasser

„Ich schätze das Angebot der Blumenkurse sehr und habe bereits an mehreren teilgenommen. Sei es das Befüllen von Blumenvasen oder das Gestalten von Körben, beides macht unglaublich viel Spaß. Bei uns an der Spitalstrasse wäre es toll, wenn noch mehr Mieterinnen und Mieter daran teilnehmen würden. Dadurch könnten wir uns noch intensiver austauschen. In einer grösseren Gruppe macht es einfach mehr Spass, gemeinsam etwas Schönes zu basteln.“

Marianne Gasser

„Ich liebe Blumen über Alles und finde es grossartig, dass ich hier bei der ASW die Möglichkeit habe, von diesen angebotenen Kursen zu profitieren. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam mit anderen Menschen kreativ zu sein und nach den Kursen noch einen Kaffee zusammen zu trinken. Die Vielfalt der Aktivitäten sorgt stets für Abwechslung, und es macht grossen Spass, die beeindruckenden Werke der anderen Teilnehmer zu bewundern.“

Heidi Gerlach

Es gab viel zu bestaunen

Nach einem schönen Nachmittag sassen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch bei Kaffee und Canapés gemütlich zusammen. Sie bewunderten gegenseitig die vielen wunderbaren Werke, die wie immer sehr individuell waren. Die Atmosphäre war entspannt und voller Wertschätzung für die kreative Vielfalt, die sie miteinander teilten. Es war ein harmonischer Ausklang eines gelungenen Tages, an dem die Schönheit der Kunst und die Freude am Zusammensein im Mittelpunkt standen.

Diana Di Piazza



Dement, aber nicht vergessen

Autor Michael Schmieder

Mit dem Buch „Dement, aber nicht vergessen“ liefert der Autor praxisnahe Tipps für den Umgang mit Demenzkranken und stellt deren Bedürfnisse und Würde in den Mittelpunkt. Für Schmieder steht nicht der Kranke im Mittelpunkt, sondern der Mensch. In diesem Buch geht es darum, was sich Demenzkranke wünschen und wie wir ihnen diese Wünsche erfüllen können

Beschreibung

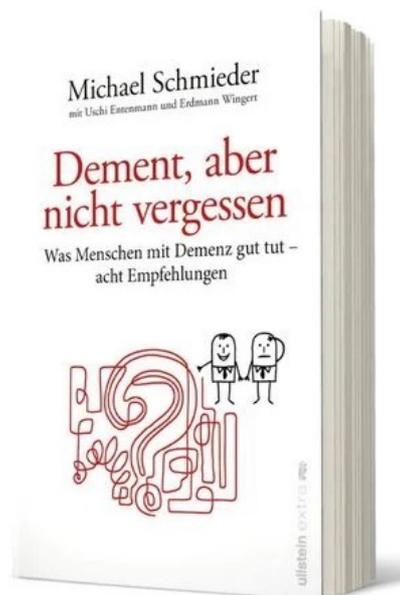
Viele Angehörige fühlen sich hilflos und alleingelassen. Was tun, wenn der Mutter, dem Partner oder Geschwistern ihr selbstbestimmtes Leben entgleitet? Michael Schmieders Buch ist eine fundierte Anleitung, die ganz konkret erklärt, wie wir Menschen mit Demenz gerecht werden. Im Zentrum steht die Frage: Was wünschen sich die Demenzkranken? Wie können wir verstehen, was ihnen wirklich guttut? Es ist für Angehörige und Pflegekräfte oft schwer zu erkennen und zu verstehen, was Demenzkranke sich wünschen.

In acht Kapiteln formuliert Michael Schmieder – unterstützt von Uschi Entenmann und Erdmann Wingert – seine Ideen für ein besseres Leben von Betroffenen und deren Angehörigen.

Das Buch befasst sich mit den Strukturen zu Hause, in Spitälern, mit der Frage des assistierten Suizids bei einer demenziellen Erkrankung, mit Kultur und kultureller Teilhabe. Vor allem aber geht es um Beziehung und Beziehungen und wie sich unsere Gesellschaft auf die steigende Anzahl von Menschen mit Demenz im Umfeld einstellen kann.

Schmieder, der Ethik studiert, als Pfleger gearbeitet und ein Heim für Demenzkranke aufgebaut hat, versucht auf mehreren Ebenen, Bewusstsein für den Umgang mit Demenz zu

schaffen. Er beschreibt zunächst Möglichkeiten zur Bewältigung des gemeinsamen Alltags mit Erkrankten, indem er Beispiele für gelungene Interaktionen aufzeigt, die auf realen Begebenheiten basieren. Anschliessend folgen alltagspraktische Antworten auf Fragen wie: Was tun, wenn mein demenzkranker Partner den Arztbesuch verweigert? Wie gewinnen wir Sicherheit in der Diagnose? Wie finde ich einen guten Pflegedienst? Wie bewahre ich Erkrankte vor peinlichen Situationen bei Besuchen und in der Öffentlichkeit?



Daneben versucht Schmieder tiefgründige Fragen zu beantworten, etwa, ob Menschen mit Demenz ihr Leben noch geniessen können oder ob dieses überhaupt einen Sinn hat, wenn man den Verstand verliert. Der Autor möchte ermutigen. Seine Erfahrungen in der Pflege stützen seine Überzeugung, dass es zahlreiche Dinge gibt, die das Leben von Betroffenen schön und genussvoll machen.

Meinung zum Buch

Mit diesem Buch gelingt es ihm, seiner Leserschaft die Angst vor der Krankheit zu nehmen und Betroffene nicht auf ihre Demenz zu reduzieren. Ist die Haltung, mit der wir ihnen begegnen, von Achtung und Sympathie geprägt, erschliesst sich der Rest schon fast wie von selbst.

Ebenfalls empfehlenswert ist das erste Buch von Michael Schmieder „Dement, aber nicht bescheuert“ welches bereits im Jahre 2015 erschienen ist. Beide Bücher können bei uns in der Geschäftsstelle ausgeliehen werden

Viel Spass beim Lesen

Diana Di Piazza

DAS LEBEN FRÜHER UND HEUTE

Ein Besuch der 3. Klasse des Schulhaus Feld Wetzikon

Das Thema «Früher und Heute» ist ein Lernstoff in der 3.Klasse.

Dieses Thema interessiert die Schülerinnen und Schüler immer sehr. Besonders spannend finden die Kinder die Unterschiede zu heute.

Deshalb entstand die Idee, Menschen zu befragen die damals jung waren. Auf Anfrage bei der Geschäftsleitung der ASW wurden wir mit offenen Armen empfangen. Sehr unkompliziert konnten wir am 27. Juni 2023 mit unserer 3. Klasse bei Ihnen vorbeikommen. Wir besuchten die Alterssiedlung in Kempten zweimal, jeweils mit einer kleinen Gruppe von elf Kindern am Morgen und Nachmittag.

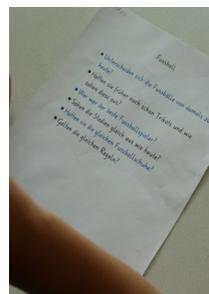


Text von Linda aus der 3.Klasse im Schulhaus Feld

Thema Telefon: Früher gab es noch keine Handys und man musste immer zu Hause an einem Ort sein, wo das Telefon war. In manchen kleinen Dörfern gab es nur in einer Familie ein Telefon.

Thema Licht und Uhr: Es gab schon Taschenlampen. Es gab nicht so viel Licht wie heute. Früher waren die Schulen sehr klein. Es gab noch keine Digitaluhren. Früher hat es Uhren mit roten Diamanten gegeben. Es gab auch noch kein Youtube und Google.

Zwischendurch gab es noch eine kulinarische Stärkung und wir wurden mit Znüni und Glacé verwöhnt. Auch akustisch wurde spontan etwas geboten. Die Kinder staunten nicht schlecht, als sich plötzlich jemand ans Klavier gesetzt hat und etwas gespielt hat, so ganz ohne Noten.



Die Kinder haben über viele Dinge gestaunt, konnten sie sich so manches nicht wirklich vorstellen und sind mit neuen Ideen und Vorstellungen bereichert worden. Der Tag wird ihnen bestimmt in Erinnerung bleiben.

Sie haben viel gelernt über früher und aber auch über den Umgang mit älteren Menschen. Wir danken recht herzlich für die tolle Begegnung und hoffen auf ein Wiedersehen in ähnlichem Rahmen.

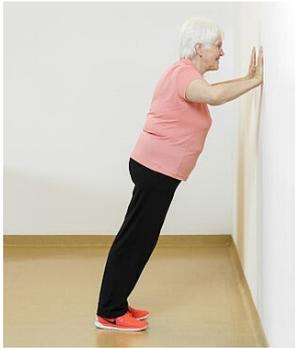
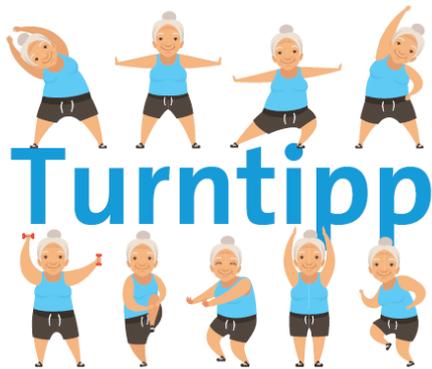
3. Klasse aus dem Schulhaus Feld mit Anne Puls



Als wir dort eintrafen, war Alles bereits vorbereitet und wir wurden sehr offen und herzlich empfangen. Auf uns warteten sehr freundliche und auskunftsfreudige Senioren, welche sich sehr freuten mit den Schülern ein Interview zu halten. Die Kinder konnten all ihre vorbereitete

Fragen stellen und erhielten auf alles eine Antwort. Dabei war das Spektrum der Fragen der Kinder sehr vielfältig; Fussball, Strom, Schule, Spiele, Wohnen, Bauen und vieles mehr war mit dabei.





Quelle: Diakoneo.de

Regelmässige Bewegung beugt viele Krankheiten vor

Im Alter fit und aktiv bleiben: Übungen im Stehen und Sitzen

1. Stärkung der Armkraft im Stehen

Liegestütze an der Wand.

Warum ist diese Übung so wichtig?

- Leichteres Tragen von Gegenständen
- Verbesserung der Lungenbelüftung
- Erleichterung der Bewegungsabläufe von Rücklage-Seitlage-Sitz-Stand

2. Balance

Seitlicher Wiegeschritt in den Einbeinstand.

Warum ist diese Übung so wichtig?

- Sturzprophylaxe
- Oberkörperstabilisierung
- Verbesserung des Körpergefühls

3. Muskelleistung

Trippeln auf dem Vorderfuss.

Warum ist diese Übung so wichtig?

- Sturzprophylaxe
- Durchblutungsförderung
- Koordinationsförderung

4. Stärkung der Beinkraft im Sitzen und Aufstehen

Langsames Hinsetzen und Aufstehen ohne Beinaktivität.

Warum ist diese Übung so wichtig?

- Sicherer Stand und Gang
- Leichteres Aufstehen von Bank, Toilette usw.

Neues aus der Fachstelle Alter + Gesundheit der Stadt Wetzikon

Fragil-Veranstaltungen: Vorsorgeauftrag / Patientenverfügung

Mit der Veranstaltungsreihe "fragil" bieten die Fachstelle Alter + Gesundheit der Stadt Wetzikon und die Spitex Bachtel AG den Seniorinnen und Senioren Informationsnachmittage rund um Gesundheit und Sicherheit an.



Die Veranstaltung zum Thema **Vorsorgeauftrag** hat bereits Mitte Oktober 2023 stattgefunden. Nach einem spannendem Referat konnte man sich bei einem leckeren Apero austauschen mit den anwesenden Fachleuten.

Frau Dr. med. Barbara Loupatzatzis referiert am **31. Oktober 2023** zum Thema **Patientenverfügung**. Die Veranstaltung gibt Denkanstösse rund um das Thema. Dabei werden Vorteile, aber auch Grenzen der Patientenverfügung besprochen und Tipps gegeben, wie eine Patientenverfügung gestaltet sein sollte, damit sie vom medizinischen Personal im Notfall auch umgesetzt werden kann.

Anschliessend an die Referate besteht die Möglichkeit, sich mit den anwesenden Fachpersonen bei leckeren Häppchen aus der Küche des PZ Wildbach Wetzikon auszutauschen. Beide Veranstaltungen finden in der **alten Turnhalle, Wetzikon von 14.00 – 16.30 Uhr** statt.

Senioren-Bowling

In den Herbst- und Winter-Monaten findet jeweils Dienstag ab 16.30 Uhr ein Bowling-Abend für Seniorinnen und Senioren statt. Für CHF 5.-- inkl. Schuhmiete kann im Joe's Bowlingcenter gespielt werden. Nähere Informationen werden folgen

Kontakt Anlaufstelle 60plus der Stadt Wetzikon

Für Fragen rund ums Thema Alter steht Ihnen die Anlaufstelle 60plus der Stadt Wetzikon gerne zur Verfügung.

Nadine Hafner, Stadt Wetzikon

Ergebnisveranstaltung "lokal vernetzt älter werden"

Über ein Jahr lang haben die Arbeitsgruppen, die am Mitwirkungsanlass im Juli 2022 gegründet wurden, an den Projekten "Chämtner Märt & Kommunikation" gearbeitet. Am 4. Juli 2023 war es so weit und die Arbeitsgruppen präsentierten die entstandenen Angebote. Mit einem festlichen Anlass, an dem 60 Personen aus dem Quartier Kempten anwesend waren, bedankte sich Remo Vogel, Stadtrat von Wetzikon, für das grosse Engagement der Seniorinnen und Senioren. Für Unterhaltung sorgte an diesem Tag der Jodelclub Seeröslü aus Wetzikon.



Alle, an diesem Projekt Mitwirkenden, können sehr stolz auf das daraus resultierende Ergebnis sein. Die Stadt Wetzikon mit der Fachstelle Alter + Gesundheit, die Suchtprävention Kanton Zürich und die ASW möchten sich nochmals ganz herzlich bei allen bedanken, die dieses Projekt möglich gemacht haben. Der anschliessende Apéro sorgte für viel Leben im Saal der Alterssiedlung Wetzikon.

Brigitte Selm, Stadt Wetzikon

Apfelkuchen

Das Rezept für diesen leckeren Apfelkuchen stammt von Judith Hennig, der Tochter von Hildegard Hennig. Wir durften den Kuchen am diesjährigen Osterbrunch probieren und waren begeistert. Judith Hennig hat den Kuchen nochmals für diese Rezept nachgebacken und wurde dabei von der Fotokamera begleitet.

Zutaten

- 50 g Butter oder Margarine, weich
- 150 g Zucker
- 2 Eier
- 2 grosse Boskoop-Äpfel schälen und raffeln (Röstiraffel)
- 1 dl Milch
- 1 abgeriebene Zitronenschale
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 1 Prise Salz
- 200 g Mehl
- 1 Backpulver
- Boskoop-Äpfel zum Belegen (ca. 2-3 Stk.)

Zudem wird zum Backen eine Springform 24 – 26cmØ benötigt.

Zubereitung

Butter, Zucker und Eier schaumig rühren, restliche Zutaten bis Backpulver dazugeben und gut verrühren. Teig in die ausgebutterte Springform geben.

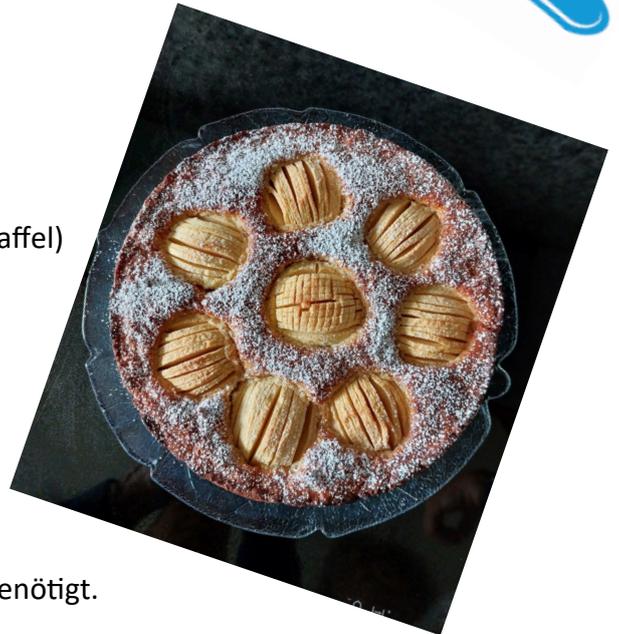
Boskoop-Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und fächerartig einschneiden. Die vorbereiteten, geviertelten Äpfel auf den Teig legen und leicht eindrücken.

Im Backofen auf der untersten Rille bei 230° 35 – 40 Minuten backen.

Wenn der Kuchen kalt ist, diesen mit wenig Puderzucker bestreuen.

Der Kuchen schmeckt 1 – 2 Tage nach dem Backen am besten.

Viel Spass beim Backen und „en Gute“
Eure Hildegard & Judith Hennig



Repair Café Wetzikon

Reparieren statt wegwerfen

Ein neues Angebot der Freiwilligenarbeit für Wetzikon und Seegräben öffnet seine Türen. Unter dem Dach des Vereins Nachbarschaft Wetzikon + Seegräben nimmt das Repair-Café Wetzikon am 26. Oktober seinen Betrieb auf.

Was ist ein Repair Café?

Repair-Cafés bieten die Möglichkeit, konkret etwas gegen die Ressourcenverschwendung und die wachsenden Abfallberge zu tun. Ganz nebenbei wird das Portemonnaie geschont. Man trifft neue Leute und kann sich bei Kaffee und Kuchen unterhalten. Repair-Cafés verleihen der Kultur des Reparierens neuen Auftrieb und machen Spass!

Heutzutage wandern tagtäglich zahlreiche Produkte in den Müll. Auch Gegenstände, an denen nicht viel kaputt ist und die nach einer einfachen Reparatur problemlos wiederverwendet werden könnten. Leider ist das Reparieren bei den meisten Menschen aus der Mode gekommen oder es fehlt das notwendige Wissen, um die Produkte selbst zu reparieren. Gleichzeitig gibt es zahlreiche Menschen mit grossem handwerklichem Geschick. Das Repair Café versucht, diese beiden Gruppen zusammenzubringen und so die Lebens- und Nutzungsdauer von Produkten zu erhöhen.

Wie funktioniert es?

Besucherinnen und Besucher bringen den defekten Gegenstand ins Repair-Café. Wenn möglich, reparieren sie den Gegenstand selber. Sie werden dabei von fachkundigen Personen beraten und unterstützt, die nötigen Werkzeuge stehen kostenlos zur Verfügung.

Im Repair-Café Wetzikon können also schon bald defekte Haushaltsgeräte, Spielsachen, Kleinmöbel und vieles mehr repariert und damit wieder ihrem ursprünglichen Gebrauch zugeführt werden. Zum Nutzen unserer Umwelt und

natürlich zur persönlichen Freude. In der Gaststube gibt es Kaffee und Kuchen. So lassen sich einfach unter Gleichgesinnten neue Kontakte knüpfen. Spenden ermöglichen den Aufbau und die Durchführung des Projekts.

Sollte die Reparatur mal komplizierter sein, wird von der Betriebsgruppe versucht, diese auf einen vereinbarten Termin hin zu erledigen. Ersatzteile gehen jeweils zu Lasten der Auftraggebenden, die Arbeit selbst ist kostenlos.

Eine Reparaturgarantie ist leider nicht möglich, jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Wenn aber das Teil wieder funktioniert, macht es Ihnen und der Umwelt garantiert Freude!

Was kann in Wetzikon repariert werden?

- Haushaltsgeräte (Mixer, Toaster, Bügeleisen...)
- Holzgegenstände (Stühle, kleinere Möbel, Schlitten...)
- Metall- und Lederartikel, Spielsachen usw.

Wann und wo?

Das Repair-Café befindet sich im West 36 an der Weststrasse 36 in Wetzikon. Zum ersten Mal geöffnet ist es am 26. Oktober von 16 – 19 Uhr, danach in zweiwöchigen Abständen. Die genauen Termine finden sich unter www.repaircafe-wetzikon.ch

Interesse?

Wenn Sie Interesse an aktiver Mitarbeit im Repair-Café oder an einer anderen freiwilligen Arbeit haben, melden Sie sich einfach bei ZEIT.WERK, dem Zentrum für Freiwilligenarbeit Wetzikon+Seegräben (044 552 27 27). Fachwissen ist immer gefragt.

Wo gibt es sonst noch Repair Cafés?

Repair-Cafés werden von der Stiftung für Konsumentenschutz unterstützt. Es gibt mittlerweile in der Schweiz über 200 solcher Reparaturmöglichkeiten. Auf www.repair-cafe.ch findet man Orte und Öffnungszeiten.

Christoph Wachter



Mitte August durfte ich Familie Rutz an der Talstrasse 23b besuchen, ihren schön gestalteten Balkon bestaunen und einige wertvolle Tipps erhalten, welche bereits ihre Eltern, mit Erfolg praktiziert haben.

Verschiedene Sorten Geranien, Herbstaster, Fuchsia, drei Stöckli Winterastern, welche erst jetzt auf den Herbst zu blühen anfangen und eine über zwei Meter hohe Cherrytomaten-Pflanze schmücken den Balkon.

Was haben Sie dazu beigetragen, dass alles so schön wächst?

Es gibt sehr viele Dinge, welche grossen Einfluss auf die Pflanzen haben und oft unterschätzt werden und wir achten gut darauf.

Der Standort:

Der Standort der Pflanze ist von grosser Bedeutung. So hat unsere rosa Fuchsia dieses Jahr bedeutend später geblüht, da sie weiter hinten auf dem Balkon platziert ist. Dies hat einen grossen Einfluss auf die Blumen.

Das Wasser: Die Pflanzen haben viel lieber gestandenes Wasser und gedeihen damit oft viel besser. Also nach Möglichkeit das Wasser in der Giesskanne aufbewahren oder gestandenes Regenwasser verwenden. Ebenfalls geben wir den Pflanzen alle zehn Tage ein wenig Flüssigdünger.

Die Erde: Es gibt unzählig viele Sorten von Erden, mit oder ohne Torf. Wir benutzen am liebsten die Gartenerde, denn bei dieser



sieht man sofort, wenn sie trocken ist und Wasser benötigt. Grundsätzlich ist Erde mit Torf besser, jedoch ist diese in den letzten Jahren ein wenig in Verruf geraten. Bei der Blumenerde ist Torf jedoch der Hauptbestandteil und auch für die Anzucht und die Aussaat sehr wichtig. Zu viel Torf ist aber auch nicht gut, da dieser den Boden zu sauer macht, es gilt also: „Alles in einem gesunden Mass“. Heidelbeeren, Hortensien und auch Erika sind Ausnahmen und benötigen einen sehr sauren Boden.

Stecklinge: Mit Stecklingen lassen sich die meisten Pflanzen auf einfache Weise vermehren. Man spart nicht nur Geld, sondern hat auch den Vorteil, dass die neue Pflanze alle Eigenschaften der Mutterpflanze besitzt. Wir stellen

dafür die Stecklinge einfach in ein Glas lauwarms Wasser. Das Wasser sollte bis knapp über den Blattansatz reichen, jedoch nicht über das erste Blatt selbst! Nach etwa zwei bis drei Wochen sollte der Steckling neue Wurzeln bilden. Man sieht so sofort, ob sich überhaupt Wurzeln bilden und sich die Mü-

he lohnt, sie in einen Topf zu pflanzen.

Überwintern: Was viele Leute nicht wissen: Geranien lassen sich sehr gut überwintern. Dazu geben wir ihnen ab September keinen Dünger mehr und packen sie vor dem ersten Frost gut mit einem Vlies ein. Im Februar oder März schneiden wir sie dann auf drei Augen zurück (jedes Blatt zählt als ein Auge) und entfernen alle verdorbenen und verfaulten Blätter. Eigentlich lohnt sich der Aufwand bei den heutigen Preisen gar nicht mehr und neu gekaufte Pflanzen blühen einiges früher. Und doch sind wir auf unsere über dreissigjährige Geranie, welche jedes Jahr wieder blüht, sehr stolz!

Familie Vreni & Ulrich Rutz

B	Z	Q	R	A	E	T	S	E	L	K
S	F	A	S	W	D	N	K	M	R	L

Buchstabensalat

Regeln: Das Ziel ist es, die folgenden 10 Wörter im Buchstabensalat zu finden:

1. Referat
2. Demenz
3. Meditation
4. Lotto
5. Herbst
6. Apfel
7. Toaster
8. Richtfest
9. Geranie
10. Spenden

Die Wörter können waagrecht oder senkrecht stehen.

V A K I H
V T H M R M L Q Z
S Q N J R A M O D Z W
V Q H R G E B V T R B S O
I Q Q A P F E L I Y E P K
U B G D E M E N Z M J U E G E
Y R D D H E R B S T G H N T V
L K S C M D A Z F O K J D X H
L O T T O I T R Q B W E E W T
A Y R Q K T E I G E R A N I E
I S T O A S T E R X F T V
R I C H T F E S T I Q I T
J A Z I A V K J S H R
S U O K U Z R N I
N F K K S

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

Gewinnspiel

Bitte reichen Sie die gelösten Rätsel auf dieser Seite (Sudoku und Buchstabensalat) inklusive Namen bis am 30. November 2023 bei der Verwaltung ein. Mit ein wenig Glück gewinnen Sie einen kleinen Preis.

Name:

Adresse:

Sudoku

Regeln:

Das Ziel ist es alle leeren Kästchen innerhalb der neun Quadrate mit Zahlen zu füllen. Und zwar so, dass die Zahlen 1 bis 9 jeweils nur einmal vorkommen – in jeder Spalte, in jeder Zeile und in jedem der neun kleineren, dick markierten Quadrate.



Die Gewinnerin der Verlosung aus der 10. ASW-Zeitschrift Ausgabe ist:

Erika Lang

Herzlichen Glückwunsch!

Verwaltung

*Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon
Bahnhofstrasse 256
8623 Wetzikon
Tel. 044 931 17 17
E-Mail: info@aswetzikon.ch
Internet: www.aswetzikon.ch*

Redaktion

*Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon
Diana Di Piazza
Bahnhofstrasse 256
8623 Wetzikon
Tel. 044 931 17 18
E-Mail: d.dipiazza@aswetzikon.ch*