

März 2025, Nr. 17

# infos

**a**lle **S**enior\*innen **W**illkommen

---

## **FRÜHLINGSERWACHEN IN DER ASW**

*Liebe Mieter\*innen*

*Liebe Genossenschaftler\*innen*

Mit dem Frühling erwacht auch unsere ASW-Gemeinschaft zu neuem Leben! Die ersten Sonnenstrahlen und das Erwachen der Natur haben uns viele schöne Momente beschert. Ich hoffe, es war für jeden Geschmack etwas Passendes dabei - es ist eine Freude zu sehen, wie diese Veranstaltungen unsere ASW-Gemeinschaft bereichern und die Mieter\*innen einander näher bringen.

### **BÄNKLI**

Ein neues Bänkli an der Talstrasse lädt nun zum Verweilen und Plaudern ein – ein kleiner, aber wertvoller Ort der Begegnung.

### **SCHÜBLIG**

Unser farbenfroher Schübligzeitig brachte Leben und Freude in alle Siedlungen und zeigte einmal mehr, wie wichtig Gemeinschaftserlebnisse sind.

### **SEERÖSLI**

Ein musikalischer Höhepunkt war der Auftritt des Jodelchors Seerösli, der mit seinen klangvollen Stimmen und beeindruckender Gesangstechnik begeisterte.

### **SCHLAFEN IM ALTER**

Und für alle, die nachts nicht so gut zur Ruhe kommen, bot der spannende Vortrag eines Schlafexperten wertvolle Impulse für einen besseren Schlaf.

### **WEITERE ERLEBNISSE**

Es war schön, dass so viele unserer Mieter\*innen dabei waren! Ich freue mich auf viele weitere frühlingshafte Begegnungen und gemeinsame, bereichernde und fröhliche Erlebnisse voller spannender und lehrreicher Momente.

*Herzliche Grüsse*

*Alexandra Locher, Geschäftsführerin  
Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon*



# Willkommen

## KEMPTEN

Hermann & Margrit Weiss-Gubler

## Spitalstrasse

Greta Färber-Schlatter

## TALSTRASSE

Gina & Mara Luzio

Jean-Daniel Mohr

## Wir verabschieden

## SPITALSTRASSE

Robert Huber

Anton & Margrit Bamert

## Talstrasse

Vreni Rutz

## KEMPTEN

Ursula Gugerli

Lonny Cortesi

Hedy Wiederkehr



## April 2025

### „Zäme esse“

Mo, 07. & 21. April 2025, Spitalstrasse 30

Di, 01. & 29. April 2025, Kempten

Mi, 09. & 23. April 2025, Talstrasse 19

### Osterbrunch

Di, 15. April 2025, Spitalstrasse 30

Mi, 16. April 2025, Talstrasse 19

Do, 17.04.2025, Kempten

### Osterlotto

Di, 15. April 2025, Talstrasse 19

### Konzert Albert Minudel

Do, 24. April 2025, Kempten

### Blumenkurs

Mo, 07. April 2025, Talstrasse 19

Di, 08. April 2025, Spitalstrasse 30

Do, 10. April 2025, Kempten

## Mai 2025

### „Zäme esse“

Mo, 05. & 19. Mai 2025, Spitalstrasse 30

Di, 13. & 27. Mai 2025, Kempten

Mi, 07. & 21. Mai 2025, Talstrasse 19

### Monatsmarkt Kempten

Samstag, 17. Mai 2025, Kempten

### Event Apotheke

Samstag, 24. Mai 2025, Kempten

### Senioren-Matinée - Schweizer Künstler

So, 25. Mai 2025, Talstrasse 19

## Juni 2025

### „Zäme esse“

Mo, 02., 16. & 30. Juni 2025, Spitalstrasse 30

Di, 10. & 24. Juni 2025, Kempten

Mi, 04. & 18. Juni 2025, Talstrasse 19

### Garten-Einweihung

Montag, 2. Juni 2025, Kempten

### Monatsmarkt Kempten

Samstag, 14. Juni 2025, Kempten

### Tanznachmittag mit Leo Jud

Di, 10. Juni 2025, Talstrasse 19

## Glasfaseranschluss



### Was bedeutet das für unsere Mieter?

In den nächsten acht bis neun Jahren wird das alte Kupfernetz in Wetzikon abgeschaltet. Damit Sie weiterhin Internet, Telefon und TV nutzen können, wird in allen Wohnungen kostenlos ein Glasfaseranschluss installiert.

### Die Verwaltung organisiert alles

Sie müssen nur den Zugang zur Wohnung gewähren. Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben — Voraussichtlich wird die Umstellung zwischen August und Dezember 2025 vorgenommen. Mieter\*innen in Neubauten sind nicht betroffen, da diese bereits einen Glasfaseranschluss haben.

### Was bedeutet die Umstellung für Sie?

- Schnelleres und stabileres Internet
- Zukunftssicherheit – das alte Kupfernetz wird abgeschaltet
- Mehr Anbieter zur Auswahl

### Kann ich weiterhin die alte Dose nutzen?

Ja, solange das Kupfernetz aktiv ist. Nach der Abschaltung müssen Sie auf Glasfaser umsteigen.

### Muss ich meinen Anbieter wechseln?

In der Regel ist das nicht notwendig, da die meisten Anbieter Glasfaser unterstützen.

### Könnte ich einfach nichts tun und weiterhin fernsehen und telefonieren?

Solange das Kupfernetz funktioniert, ja. Nach der Abschaltung müssen Sie auf Glasfaser umsteigen, wenn Sie weiterhin telefonieren und das Internet nutzen wollen.

### Wenn ich keine Internetverbindung brauche, was ändert sich für mich?

Sie können weiterhin telefonieren und fernsehen, aber nach der Abschaltung des Kupfernetzes benötigen Sie auch für Telefon und TV Glasfaser.

die meisten Anbieter Glasfaser unterstützen.

### Was kostet mich der neue Anschluss?

Die ASW konnte organisieren, dass die Umstellung für alle Mieterinnen und Mieter kostenlos ist.

### Was muss ich tun?

Nichts – Ihre Verwaltung kümmert sich um alles. Sie müssen lediglich den Zugang zu Ihrer Wohnung für die Installation ermöglichen. Die Umstellung ist für sie kostenlos. Bei Fragen hilft Ihre Verwaltung gerne weiter.

*Alexandra Locher, Geschäftsführerin*

## Vom Vorstand



Im Rahmen eines Vorstandssessens wurde Lisbeth Holderegger Anfang Februar aus dem Vorstand verabschiedet. Die diplomierte Bauleiterin wurde 2018 in den Vorstand gewählt und sie war Mitglied der Baukommission. Sie hat mit ihrer langjährigen Berufserfahrung, ihrem profunden Fachwissen und mit grossem Engagement in der Baukommission Talstrasse mitgewirkt, die leidige Duschensanierung an der Bahnhofstrasse geleitet und die Umsetzung des Sicherheitskonzept für alle unsere Liegenschaften geplant.

Auf die kommende Generalversammlung hin, habe auch ich, nach sechzehnjähriger Tätigkeit, meinen Rücktritt erklärt (mehr dazu im Interview in diesem Heft). Der Vorstand wird meine Nachfolge klären und mit zwei Findungskommissionen werden neue Mitglieder für den Vorstand gesucht und der GV vom 16. Juni zur Wahl vorgeschlagen.

*Jean-Pierre Kuster, Präsident*

# 10 JAHRE APOTHEKE DROGERIE KEMPTEN

Gesundheitschecks im Alter: Ein Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben

Das Team der Apotheke Drogerie Kempten lädt ein zum Feiern des 10-jährigen Jubiläum – einem besonderen Ereignis, das ganz im Zeichen Ihrer Gesundheit steht!

Seit der Eröffnung unserer Apotheke im Jahr 2015 an der Bahnhofstrasse 257 begleiten wir unsere Kundinnen und Kunden mit Freude und Engagement in allen Gesundheitsfragen. Zum 10-jährigen Bestehen bieten wir exklusive Angebote: Nutzen Sie die Möglichkeit, wichtige Gesundheitsuntersuchungen wie Blutdruck und nüchternen Blutzucker. Den Langzeitblutzucker-Test, die Lipidmessung und die Kontrolle des Impfstatus bieten wir zu einem Spezial-Preis von nur Fr. 50.- statt Fr. 65.- an.

## Verschiedene Gesundheitsakteure vor Ort

Am Samstag, 24. Mai 2025, ab 10.00 Uhr, laden wir Sie ein, sich über aktuelle Gesundheitsthemen zu informieren und vor Ort Gesundheitschecks durchführen zu lassen. Zahlreiche Gesundheitsakteure aus Wetzikon werden vor Ort sein und auf dem Vorplatz der ASW an der Bahnhofstrasse 256 spannende Informationen sowie praxisnahe Tipps zu Prävention, zum Wohlbefinden und einem gesunden Lebensstil bieten. Mit etwas Glück können Sie zudem einen der tollen Preise gewinnen! Und auch für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt – Speis und Trank stehen bereit, um Ihnen den Tag noch angenehmer zu gestalten.



## Gesundheitschecks und Beratung

Besuchen Sie uns am Samstag, 24. Mai 2025, im Saal der Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon (ASW) an der Kreuzackerstrasse 1 von 10.00 bis 16.00 Uhr, und lassen Sie sich vom Team der Apotheke Drogerie Kempten folgende

Gesundheitschecks durchführen:

### Blutzucker: Diabetes rechtzeitig erkennen

Mit einem Gratis-Blutzuckertest im nüchternen Zustand können Sie leicht feststellen, ob ein Risiko für Diabetes besteht. Mit einem erweiterten Test können wir den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten drei Monate testen. Eine frühzeitige Diagnose hilft, Diabetes und Folgeerkrankungen zu vermeiden.

### Lipidmessung: Herz und Gefässe schützen

Die Messung der Blutfette (Cholesterin und Triglyceride) zeigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf. Frühzeitige Massnahmen wie Ernährung oder Medikamente können helfen.

### Impfstatus überprüfen: Schutz vor Infektionen

Ein aktueller Impfstatus schützt vor schweren Krankheiten wie Grippe, Lungenentzündung oder Gürtelrose. Auch Auffrischungsimpfungen sind wichtig.

### Fazit: Vorsorge zahlt sich aus

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt zu stellen! Melden Sie sich zum vergünstigten Gesundheitscheck in der Apotheke Drogerie Kempten an und geniessen Sie Ihren Lebensabend gesund und aktiv.

Wir laden alle – Jung und Alt – herzlich ein, diesen besonderen Tag mit uns zu feiern. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und darauf, Sie persönlich begrüßen zu dürfen!

Bleiben Sie gesund!

Ihre Apotheke Drogerie Kempten

## Apotheke Drogerie Kempten 2015



# interview MIT JEAN-PIERRE KUSTER

## 15 Jahre Präsident der ASW

Nach sechzehn Jahren tritt Jean-Pierre Kuster als Präsident der ASW auf die kommende Generalversammlung hin zurück. Wir wollten daher einiges von ihm wissen, zu seiner Herkunft, seiner Zeit in der ASW und wie er seine Zukunft sieht. Im Interview beantwortet er unsere Fragen.

### Wo und wie bist du aufgewachsen?

Aufgewachsen bin ich an der Leisihalde in Kempten. Meine Eltern hatten 1949 am Dorfrand ein Haus gebaut und weil es damals noch keine Bauordnung gab, war es möglich, fast überall zu bauen. Es gab weder Erschliessung noch Kanalisation. Zum Haus führte ein Flurweg, der bei Regen ziemlich schlammig war, und ein Güllenloch diente der Abwasserentsorgung.

Für uns Kinder war der Ort paradiesisch. Der nahe Eichholzwald, die gemähten Wiesen und die Wege waren unsere Spielplätze. Und im Winter, den es damals noch gab, wurde die nicht geteerte Eichholzstrasse zur Dorfschlittelbahn und ich konnte mit dem Schlitten in die damalige Primarschule an der Tösstalstrasse sausen. Auf der Schulhauswiese spielten wir nach Schulschluss fast täglich Fussball, sofern der muffelige Abwart diese freigab.

Im Winter konnten wir auf den zugefrorenen Weihern Schlittschuh laufen oder Hockey spielen. Heute sind diese Fabrikweiher im Dorf fast alle zugeschüttet, es gibt eigentlich nur noch den prächtigen Chrattenweiher.

### Was sind deine Hobbies?

Radfahren ist für mich sehr wichtig, ich hatte schon sehr früh ein Rennrad, damals noch mit Collés, was immer wieder zu Platten führte. Vor 50 Jahren war man, im Gegensatz zu heute, mit einem Rennrad noch ein Exot und die platten Pneus eine mühselige Realität.

Mit dem Tourenvelo unternahm ich viele Reisen, auch in Frankreich und Italien. Am meisten geblieben sind mir die Fahrten durch den Jura an den Genfersee, eine fünftägige Tour, die ich mit einem Freund über längere Zeit fast jährlich

unternahm. Der Jura, die Heimat meiner Mutter, ist für mich eine mystische Landschaft, vor allem an den frühen Sommermorgen, wenn noch Nebelschwaden in den Tälern lagen.

Lesen ist neben dem Sport für mich wichtig. Das Schönste waren in der Kindheit die vielen Bücher, die an Weihnachten unter dem Christbaum lagen und in die ich



mich in der kalten Jahreszeit vergraben konnte. Ich überliess meinem Bruder gerne den Stockys-Baukasten oder die Wesa-Eisenbahn.

Schön ist, dass ich meine Hobbies unabhängig vom Älterwerden pflegen kann. So bin ich mit dem Rennrad noch immer gerne im Oberland unterwegs, als Schönwetterfahrer – und den Steigungen weiche ich heutzutage doch eher aus.

### Wie sieht dein beruflicher Werdegang aus?

1960 konnte ich ins Gymi an der neuen Kantonschule in Wetzikon eintreten. Es war für mich eine völlig neue Welt. Das Gymnasium war dannzumal elitär, der Oberschicht vorbehalten. So meinte ich, als Sohn eines Gemeindebeamten, dass Latein die Sprache von Lateinamerika sei. Die erste Landmittelschule wurde damals von den Städtern als «Puuregimi» verspottet.

Nach der Matura studierte ich Geschichte und Politologie in Zürich und Lausanne und schloss mit einer Lizenziatsarbeit über den Stäfnerhandel und Ustertag ab.

Weil ich nicht Lehrer werden wollte, landete ich noch während des Studiums in den Medien, zuerst als Korrespondent für die

«Oberländer AZ», welche vom legendären Erwin Lang redigiert wurde. Ich lernte von ihm die journalistische Arbeit von der Pike auf. Als die Herausgabe eines von uns Studenten verfassten Dokumentenbandes zur Geschichte der Arbeiterbewegung aus politischen Gründen abgesägt wurde, gaben wir 1975 das Buch in dem von uns gegründeten Limmatverlag heraus, und ich lernte das Verlagshandwerk kennen.

### Medien

Nach Abschluss des Studiums fand ich 1975, eher zufällig, in der Dokumentation des Schweizer Fernsehens eine Stelle. In jener Zeit wurden die Zeitungsartikel noch ausgerissen und nach Schlagworten in Mappen alphabetisch abgelegt. Als in den späten Siebzigerjahren die Informatik Einzug ins Archivwesen hielt, hatte ich die Chance, zuerst bei Ringier und später beim Radio und Fernsehen DRS als Projektleiter die Neuerungen umzusetzen. Irgendwann hatte ich genug von der immer bürokratischer werdenden Arbeit. Ich gab meine Stelle auf und ging 1986 nach Berlin, wo ich im Rahmen der 750-Jahrfeier der Stadt am Ausstellungsprojekt «Geschichte der Wissenschaften» mitarbeiten konnte.

### Politik

Mit vierzig zurück in der Schweiz, landete ich, wiederum zufällig, in der Politik. Ich übernahm das Präsidium der SP Uster, war Gemeinderat und wurde Mitglied der Geschäftsleitung der Kantonalpartei. Und weil die Partei nicht mehr zeitgemäss aufgestellt war, wechselte ich ins Sekretariat, wo wir mit einem neuen Team die SP erfolgreich in die Neuzeit führten. So gelang es uns, nach 28 Jahren mit dem späteren Bundesrat Moritz Leuenberger den zweiten Regierungsratssitz zurückzuholen. 1991 wurde ich in den Kantonsrat gewählt. Und spätestens da wurde mir klar, dass die langatmige Politik, das «Bohren von harten Brettern», wie es der Soziologe Max Weber so schön formulierte, nicht meinen Vorstellungen entsprach.

### Genossenschaftliches Wohnungswesen

Mit Abschluss des Studiums hatte es mich zurück ins Oberland gezogen. Seit bald fünfzig Jahren wohne ich in Uster, eine Zeitlang auch in einer Wohngemeinschaft. Irgendwann einmal hatten wir genug von dieser Wohnform und wir starteten wir mit unserem Freundeskreis das Projekt Hausgemeinschaft. Anfang der Achtzigerjahre wurden wir in Oberuster fündig, wo wir an der Inselstrasse am Aabach die heruntergekommenen fünf «Isebähnli»-Häuser kaufen konnten. Ohne Erfahrung, schlossen wir uns der Genossenschaft für selbstverwaltetes Wohnen, der Wogeno Zürich, an, welche uns den nötigen Rückhalt gab. Wir organisierten die Renovation, kratzten die nötigen Mittel zusammen und setzten von 1981 bis 1985 das Projekt um.

Dem Wohnen in einer Hausgemeinschaft blieb ich treu, 1997 bauten wir unser Haus am Talweg im Rahmen einer Genossenschaftssiedlung, wobei unser Haus im Stockwerkeigentum realisiert wurde. Ich wohne nun seit bald dreissig Jahren da, zusammen mit meiner Frau, Rosmarie, und einem Freundeskreis. Hier werden wir gemeinsam alt. Schon heute würden wir alle die Bedingungen für die Aufnahme in eine Alterssiedlung erfüllen.

Nachdem ich die Politik aufgegeben hatte, suchte ich eine neue Beschäftigung, und wieder kam mir der Zufall entgegen: Ein Mitglied der Architektorgenossenschaft, mit welcher wir das Isebähnli renoviert hatten, erhielt von einem Freund in Rüti Land im Baurecht, mit der Bedingung, eine Wohnüberbauung auf genossenschaftlicher Basis zu realisieren. Angefragt zur Mitarbeit, gründete ich die Genossenschaft und übernahm die Projektleitung. Und so fand ich meine dritte berufliche Tätigkeit, die ich für über dreissig Jahre ausüben konnte.

In den Neunzigerjahren herrschte, wie heute wieder, eine grosse Wohnungsnot. Die Gemeinden sahen sich gezwungen, Lösungen zu suchen, und sie überliessen Genossenschaften

Land im Baurecht, meist zu Bedingungen, die den subventionierten Wohnungsbau ermöglichen. Wir gründeten mit lokalen Initiativgruppen diverse Genossenschaften, welche wir um das Kompetenzzentrum Wohnbaubüro gruppierten. Wir realisierten im Glattal, Oberland und im Tösstal eine Reihe von Projekten. Zum Beispiel das «Werk» in Uster oder die Überbauung Langfurren in Wetzikon. Nach der Jahrhundertwende vereinten wir die Genossenschaften zur Gewo Züri Ost und ich übernahm die Geschäftsleitung. Weil im Oberland nicht mehr allzu viel lief, verlegten wir die Tätigkeit des Wohnbaubüros nach Zürich, wo wir dank unserem Erfahrungsvorsprung aus den Neunzigerjahren viel zur Wiederbelebung des genossenschaftlichen Wohnungsbaus beitragen konnten.

### Wie hast du die ASW angetroffen?

Ich bin zufällig zur ASW gestossen. Grund war, dass man niemanden in Wetzikon für das Präsidium fand. Für mich war es eine Rückkehr in meine alte Heimat, der ich wieder nähergekommen war, weil meine Mutter ihre letzten Lebensjahre in der damaligen Pflegewohngruppe an der Kreuzackerstrasse 7 in Kempten verbracht hatte. Ich fuhr sie jeden Freitag mit dem Rollstuhl durch Kempten und sie erzählte mir viel über mein Dorf, in dem ich Kindheit und Jugend verbracht hatte.

Ich hatte 2009 eine ASW angetroffen, welche stark von der damaligen Geschäftsführerin, Elisabeth Koller, geprägt war. Sie führte die ASW kompetent und mit grossem Engagement, und der Vorstand liess sie agieren. Es gab keine Reglemente und so auch keine Klarheit, wer für was zuständig war. Sie vergab in eigener Regie die Wohnungen, wobei ihr das Vermeiden von Leerständen ein grosses Anliegen war. So wurden halt immer wieder Wohnungen an Ortsfremde vergeben. Gemerkt hat dies der damalige Gemeindepräsident, welcher mich zitierte, weil ja gemäss Statuten die Wohnungen für Personen aus Wetzikon und Seegräben bestimmt waren. Und eine statutengemässe Aufnahme von Mitgliedern gab es nicht, das besorgte Elisabeth Koller. Die Hauswartungen wurden in Teilzeit von fünf Ehepaaren geführt, wel-

che alle in den Siedlungen wohnten und zum Teil über dreissig Jahre lang tätig waren. Auch sie waren sehr engagiert und kümmerten sich über ihre Aufgaben hinaus auch um das Wohl unserer Mieterinnen und Mieter. Und sie waren kleine Königinnen und Könige in ihren Länden.

Die grosse Wachtablösung begann vor etwa zehn Jahren, als sukzessive die Geschäftsführerin und die Hauswart-Ehepaare in Pension gingen. Die personelle Erneuerung war nicht immer einfach, sondern mit Konflikten verbunden, und es brauchte mehr als einen Anlauf, bis sich das heutige Team gefunden hatte. Wir konnten in diesen Jahren die Strukturen verändern und die Aufgabenverteilung klären. Wichtig war sicher auch die Professionalisierung der Hauswartungen. Diese Transformation ist ein langer Prozess, der noch nicht ganz abgeschlossen ist.

### Schönste Ereignisse bei der ASW?

Ich bin ein leidenschaftlicher Wohnungsbauer und ich konnte in der ASW meine Tätigkeit über meine Pensionierung im Jahr 2012 hinaus fortsetzen. Mit der Bahnhofstrasse realisierten wir ein erstes Projekt. Dabei wurde mir bewusst, dass die allzu engen Verflechtungen zwischen Planung und Bauherrschaft für den Bauprozess nicht förderlich waren. Ich denke, dass die Bahnhofstrasse schliesslich gut herausgekommen ist, wenn auch mit beträchtlichen Kostenüberschreitungen, die in diesem Ausmass für mich neu waren.

So wollte ich meine Baukarriere nicht abschliessen, und ich bekam zehn Jahre später eine zweite Chance mit der Talstrasse 19. Es ist ein schönes Projekt, realisiert in einer schwierigen Zeit, mit Corona und Krieg, den schwierigen Lieferketten und zum Schluss noch mit einer Explosion der Kapitalkosten. Auch wenn wir die avisierten Ziele bezüglich Mietkosten nicht erreichen konnten, hat sich der Aufwand gelohnt. Das Haus ist meines Erachtens zu einem Leuchtturm in Wetzikon geworden. Und bekanntlich werden anfänglich teure genossenschaftliche Wohnungen aufgrund der Kostenmiete mit der Zeit im Vergleich zu Objekten mit Marktmiete immer günstiger.

Das Schönste war aber die gute Zusammenarbeit im Vorstand und mit dem Team, weiter auch die vielen Kontakte zu unseren Mieterinnen und Mietern, vor allem in Kempten. Ich begegnete immer wieder Personen aus meiner Vergangenheit, so beispielsweise einer früheren Lehrerin oder der Mutter einer Jugendfreundin.

Schön ist das Angebot an geselligen Anlässen, an Vorträgen und Veranstaltungen, das in den letzten Jahren vom Team ausgebaut und angeboten wird. Dieses reiche Angebot steht in keinem Vergleich gegenüber meiner Anfangszeit. Beeindruckt hat mich immer wieder das Engagement unserer Mieterinnen und Mieter, wie sie sich gegenseitig unterstützen oder Anlässe organisieren. Eindrücklich ist vor allem die Energie und Fantasie, welche die neue Mietergemeinschaft der Bahnhofstrasse aufbrachte.

### **Hast du noch unerfüllte Träume, die du in den nächsten Jahren verwirklichen willst?**

Ich hatte die Chance, im Leben viele Träume zu verwirklichen, in der Arbeit, in Partnerschaften, im Zusammenwohnen oder in längeren Sabbaticals, die ich in Italien und Berlin verbringen konnte. Weiter auch auf Reisen, vorwiegend in Europa und später in Afrika, wo ich in Äthiopien im Rahmen meiner Tätigkeit im Genossenschaftsverband für ein Wohnprojekt tätig sein konnte. Wobei ich jetzt auch die Schattenseiten erlebe: Das Projekt wurde durch den wieder aufflammenden Bürgerkrieg gestoppt.

Ich bin bald achtundsiebzig Jahre alt, und grosse Träume habe ich nicht mehr, eher Ziele und Wünsche. So hoffe ich, dass meine allerliebsten Enkelkinder trotz allem Ungemach in eine gute Zukunft blicken können und nicht in einer zerstörten Umwelt leben werden. Als Optimist hoffe ich, dass ich die Wende zum Guten in der Klima- und Biodiversitätskrise noch erleben darf. Und dass die Zeit der Kriege, die wir in Europa über Jahrzehnte nicht mehr kannten, wieder endet.

Vielleicht werde ich mich auch wieder meiner ursprünglichen Passion, der Geschichte zuwenden. Als Sozialhistoriker beschäftigt mich die Zeit der bürgerlichen und industriellen Revolu-

tion, im Oberland versinnbildlicht durch den Ustertag und Usterbrand. Diese Geschichte möchte ich fortschreiben bis hin zum Zürifutsch. Ob ich aber dafür noch die Energie aufbringe, weiss ich nicht.

### **Wenn du zurückblickst: Was sind die wichtigsten Lektionen, die du gelernt hast?**

Nicht zu viel planen. Wenn ich auf meine beruflichen Tätigkeiten zurückblicke, die Zeit beim Fernsehen, bei der SP, mein Einstieg in den genossenschaftlichen Wohnungsbau und in die ASW: Alles ungeplant: Ich war einfach zur richtigen Zeit am richtigen Ort.

Man hat im Leben immer zwei Optionen: An den Schwächen feilen oder an den Stärken arbeiten: Ich bin den zweiten Weg gegangen, habe früh realisiert, dass ich Projekte durchführen und Leute dafür motivieren kann. Ich habe das Projektmanagement von Grund auf gelernt und festgestellt, dass man damit überall reüssieren kann: bei einem Buchprojekt, beim Wohnungsbau oder auch bei einer Ausstellung.

### **Was würdest du der jüngeren Generation mit auf dem Weg geben?**

Ich bin Teil der Nachkriegsgeneration, gehöre also zu den Vor-Babyboomern. Für uns war die Welt offen, es ging nur obsi, materiell und gesellschaftlich. Die Klimakrise war bis zum Bericht vom Club of Rom weit weg. Wir konnten neue Lebensformen suchen, die Emanzipation der Frau war ein wichtiges Thema, welches uns Männer oft in Nöte brachte. Man fand Arbeit und konnte auch Neues anpacken, ohne Sorgen, was die Zukunft bringen würde.

So gesehen ist es schwierig, der jüngeren Generation etwas auf den Weg zu geben. Es ist mir bewusst, dass die Zukunft sie vor schwierigere Probleme stellt, als wir sie hatten. Wichtig ist, für etwas zu brennen, sich zu engagieren und vielleicht auch etwas zu wagen. Und nicht schon mit dreissig auszurechnen, wie hoch die Pension sein wird.

*Jean-Pierre Kuster, Präsident*

# BÄNKLEINWEIHUNG TALSTRASSE 19

Ein Geschenk der Stadt Wetzikon an die ASW

## Ein freudiges Einweihungsfest

Am 21. Januar 2025 wurde das Wetziker-Bänkli der Stadt Wetzikon feierlich an die ASW übergeben und hat nun an der Talstrasse 19 seinen Platz gefunden. Vor Ort herrschte wunderbare Stimmung, die den Anlass zu einem unvergesslichen Erlebnis machte.



Organisiert wurde die Veranstaltung von der ASW in enger Zusammenarbeit mit der Fachstelle Alter der Stadt Wetzikon. Diese Kooperation zeugt von einem starken Engagement für die Bedürfnisse der älteren Generation in Wetzikon.

Die Einladung richtete sich an alle Seniorinnen und Senioren aus Wetzikon, sodass zahlreiche Mieterinnen und Mieter aus verschiedenen Liegenschaften sowie einige externe Gäste den

Nachmittag besuchten. Dieser Anlass bot eine wunderbare Gelegenheit für Austausch, Begegnung und gute Gespräche.



Stadtrat und Vorstandsmitglied Remo Vogel hielt eine herzliche Ansprache, in der er erklärte, dass das Bänkli ein Geschenk der Fachstelle Alter der Stadt Wetzikon an die ASW ist. Die Ansprache war nicht nur eine Würdigung des Geschenks, sondern auch eine Einladung an alle, aktiv am Gemeinschaftsleben teilzunehmen und die Angebote der Stadt zu nutzen.

Musikalisch umrahmt wurde der Nachmittag von den Klängen des Tweralp-Sepp. Die fröhlichen Lieder sorgten für eine ausgelassene Atmosphäre.

*Nina Kündig*



## Das Huhn, das vom Fliegen träumte

Ein Roman von Sun-Mi Hwang

Die schon ältere Legehenne, um die es in der Geschichte geht, heisst Sprosse. Gelangweilt von ihrem monotonen Dasein, bricht Sie eines Tages aus ihrem Gehege aus.

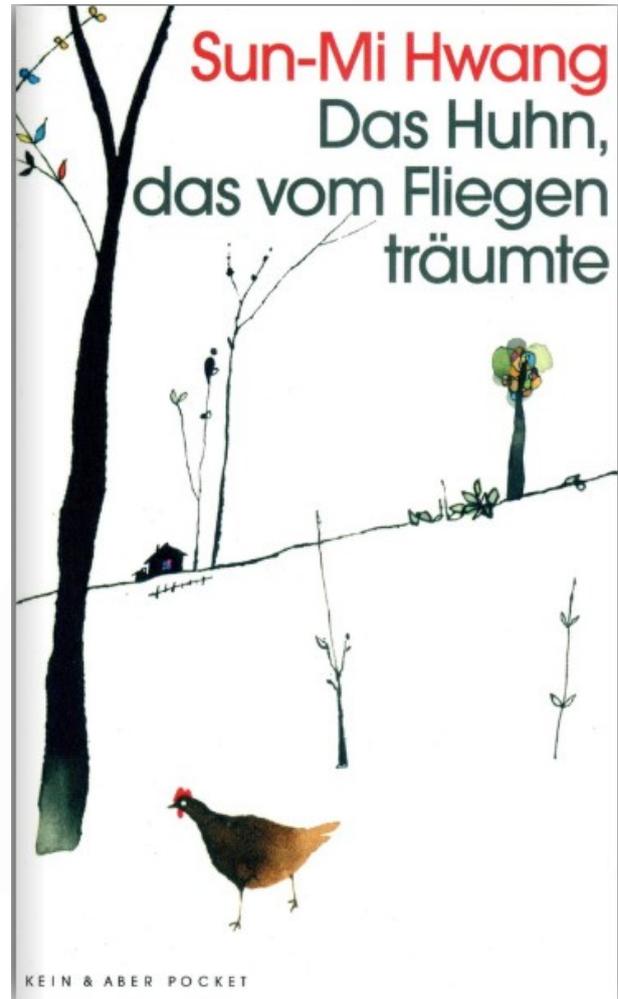
Die Bäuerin hatte sich schon seit Tagen beschwert, weil die Eier kleiner und kleiner werden und nun verstrichen sogar zwei ganze Tage ohne gelegtes Ei. Dasjenige, das sie mit letzten Kräften aus sich herausdrückte und jetzt in ihrem Nest liegt, hat keine Schale, ist weich und voller feiner Fältchen.

In der Freiheit war das Leben viel härter und unbarmherziger, als sich Sprosse das vorgestellt hat. Die Wende kam mit dem gefundenen Ei in einem verlassenen Nest.

Für Sprosse ihr grosses Glück. Hoffnungsvoll und mutig schöpft Sprosse Kraft und Zuversicht. Freudig übernimmt sie die Verantwortung und sieht darin einen Sinn.

Die Abenteuer vom Huhn mit dem Traum vom Fliegen, ihrem Schmerz und ihrer Sehnsucht, ist eine wunderschöne Geschichte über das Träumen und die Liebe, die Lesende begeistern wird.

Der Roman hat unter der Oberfläche verschiedene Ebenen welche meine Seele berühren und mir Mut machen, das Leben mit seinen Herausforderungen anzunehmen. Dankbar zu sein für das, was ich erreicht habe, und mich mit dem mir unerreichten zu versöhnen.



Sun-Mi Hwang ist Autorin und Professorin für Literatur in Seoul. Sie veröffentlichte bereits zahlreiche Bücher und erhielt diverse Preise, das doch der internationale Durchbruch gelang der Autorin erst mit ihrem Roman Das Huhn, das vom Fliegen träumte.

Er wurde in neunzehn Sprachen übersetzt, prägte zehn Jahre lang die Bestsellerliste Koreas und war Vorlage für den Animationsfilm Liefi. Ein Huhn in der Wildnis.

Viel Spass beim Lesen wünscht Euch  
*Eure Antonia Schlunegger*

# SCHÜBLIG ZIISTIG-FRIITIG

## Traditionen im Zürcher Oberland

In der ASW gibt es nicht nur den legendären Schüblig-Ziistig – oh nein, bei uns wird die Freude an diesem köstlichen Genuss gleich an mehreren Tagen zelebriert! Auch der Schüblig-Dunnschtig und der Schüblig-Friitig stehen auf dem Programm und sorgen für eine unvergessliche Woche voller Gaumenfreuden und geselligem Beisammensein.



### Grossartige Stimmung

Die Schübligwoche in der ASW ist ein Ereignis, auf das sich alle mit grosser Vorfreude einstellen. Die gesamte Atmosphäre ist geprägt von einer bunten Vielfalt an Dekorationen, die die Räumlichkeiten in ein festliches Ambiente verwandeln. Überall hängen farbenfrohe Luftschlangen, die Tische sind bunt geschmückt, so dass der Raum in warmes Licht taucht und einladende Stimmung schafft. Lustige Kostüme und fröhliche Gesichter tragen zur grossartigen Stimmung bei, die während dieser besonderen Tage herrscht. Das Lachen und die fröhlichen Gespräche hallen durch die Räume und schaffen eine Atmosphäre des Miteinanders und der Gemeinschaft.





Insgesamt durften wir eine beeindruckende Zahl von 200 Mieterinnen und Mietern zu diesem fantastischen Event begrüßen. Sie alle wurden kulinarisch verwöhnt mit schmackhaftem Schüblig und herzhaftem Kartoffelsalat, zubereitet von der renommierten Metzgerei Eichenberger. Ein besonderes Highlight sind auch die zahlreichen fleissigen Bäckerinnen und Bäcker, deren kreativen Desserts das Buffet bereichern und keine Wünsche offenlassen. Von saftigen Torten bis hin zu verführerischen Plätzchen – hier ist für jeden süßen Zahn etwas dabei!



Die Schübligwoche in der ASW ist mehr als nur ein Festmahl; sie ist ein Ausdruck von Gemeinschaft, Freude und unvergesslichen Momenten, die wir gemeinsam erleben dürfen.

*Nina Kündig*



# JODLER KONZERTE — CLUB SEERÖSLI

Stimmungsvolle Alpenklänge in der ASW

An allen Standorten der ASW fanden jeweils am Donnerstag – Abend Konzerte des Jodler – Club statt. Am 30. Januar waren wir an der Spitalstrasse, am 13. Februar 2025 in Kempten, Kreuzackerstrasse und am 20. Februar an der Talstrasse.



Wir sangen jeweils ca. eine Stunde vor einem aufmerksamen Publikum, was uns grosse Freude bereitete. Anschliessend durften wir noch eine gemütliche Zeit bei Kaffee und feinen Wähen mit den Anwesenden verbringen. Es war auch schön, mit Menschen zusammen zu kommen, die von früher mit dem Seerösli verbunden sind.



In diesem Zusammenhang möchte ich erwähnen, dass wir sehr dankbar sind, dass wir den Saal in Kempten zum Proben benutzen dürfen.

*Jodler – Club Seerösli Wetzikon  
Noldi Roth, Präsident*

## Mieterrückmeldung

Wir möchten uns im Namen aller Anwesenden für diesen wunderbaren musikalischen Vortrag vom Jodlerchor Seerösli herzlich bedanken. Auch der reichliche Dessert war vom feinsten – wir konnten am nächsten Morgen beim Frühstück noch davon profitieren!



Sehr wertvoll war für uns auch der nachträgliche Gedankenaustausch mit den Sängerinnen und Sängern bei Kaffee und Kuchen. Speziell die Seegräbner Sängerinnen und Sänger haben uns mit Fragen und auch Komplimenten intensiv gefordert.



# SCHLAFEN IM ALTER

## Das A&O für eine gute Gesundheit

«Wow, das Thema Schlaf berührt viele Mitbewohner\*innen!», kommentierte ich meine Verwunderung über die grosse Teilnehmerzahl meiner Frau gegenüber, als wir den Gemeinschaftsraum der ASW in der Talstrasse 19 betraten. Das Thema «Schlafen im Alter» sprach meine Frau und mich sofort an, obwohl wir selbst (noch) keine Schlafprobleme haben, ausser wenn uns das Finanzamt seine Zahlungsaufforderungen zustellt. Wir kennen viele Menschen in unserem Umfeld, die unter Schlafstörungen leiden. So gingen wir mit der Erwartung in den Vortrag, mehr über Ursachen, Vorbeugung und Empfehlungen zu erfahren.

Der Referent, Dr. phil. Daniel Brunner, ist seit 35 Jahren Experte auf dem Gebiet der Somnologie, der Wissenschaft vom Schlaf. Seine profunde Kompetenz wurde mir sofort klar, als er über die Bedeutung des Schlafes für alle Lebewesen sprach, nicht nur für den Menschen. Anschaulich erklärte er uns die Vorgänge auf physiologischer Ebene, unter anderem, dass sich die Hirnströme im Schlaf im Vergleich zum Wachzustand geradezu überschlagen. Mit anderen Worten: Im Schlaf sind wir aktiver als im Wachzustand. Erstaunlich, würde man nicht denken, wenn man einen schlafenden Menschen beobachtet! Der Referent führte mit vielen Folien systematisch durch das Thema, hin zu den vielfältigen Ursachen von Schlafstörungen und deren Auswirkungen auf Körper, Geist und soziales Umfeld. Egal, ob jung oder alt: Schlaf dient der körperlichen Erholung, der seelischen Gesundheit, unterstützt das Gedächtnis, die Konzentrations- und Lernfähigkeit, den Stoffwechsel und die Gewichtskontrolle, vermindert Herz-Kreislauf-Probleme und stärkt nicht zuletzt das Immunsystem. Kurz gesagt: Schlaf ist ein Wundermittel – die beste Medizin für ein gesundes Leben!

Pauschale Ratschläge zum Schlaf sind jedoch mit Vorsicht zu geniessen, denn jeder Mensch hat ein ganz individuelles Schlafverhalten. Es ist genetisch bedingt und wird durch Erziehung, Erfahrungen und das soziale und kulturelle Umfeld geprägt. Wirtschaft und Schlaf, so der Referent, sind eng miteinander verknüpft, denn übermüdete Menschen wirken sich negativ auf Wirtschaft und Gesellschaft aus. «Das ist der Moment, in dem der Bundesrat per Dekret die Siesta für alle einführt, ...», war mein erster Gedanke.

Mit zunehmendem Alter wird guter und ausrei-

chender Schlaf immer wichtiger, da altersbedingte Risiken wie Schwächung des Immunsystems, Nachlassen der kognitiven Funktionen, emotionale Instabilität u. a. durch Insomnie oder Schlafapnoe die Lebensqualität beeinträchtigen. Ärzte greifen bei Schlafstörungen viel zu schnell zu Schlafmitteln, was eher eine Symptombekämpfung als eine wirkliche Ursachenbekämpfung ist. Ärzte müssen, so Dr. Brunner, noch mehr über dieses Thema lernen und verstehen. Die Quintessenz: Schaut euch euer Verhalten an und versucht es bewusst im Sinne einer besseren Schlafqualität zu ändern. So sollte z.B. das Schlafzimmer so genutzt und eingerichtet werden, dass es nur zum Schlafen und nicht als Ruhe-, Lese- oder Esszimmer dient.



Von meiner Seite ein herzliches Dankeschön an den Referenten für diesen Vortrag. Er hat meiner Frau und mir mit seinen Ausführungen und seiner Kompetenz vieles wieder bewusst gemacht und wir haben viele gute Anregungen mitgenommen. Dr. Brunner hat sein umfangreiches Wissen zu diesem spannenden Thema in den Vortrag gesteckt. An einigen Stellen war der Vortrag allerdings durch die Fülle der Informationen etwas langatmig. Das hatte zur Folge, dass mein Verdauungsprozess nach dem Mittagessen, das ich gerade zu mir genommen hatte, noch auf Hochtouren lief und ich mit Schlafattacken zu kämpfen hatte. Kürzere Abschnitte, mehr Interaktion und Beispiele aus dem reichen Erfahrungsschatz des Referenten wären wünschenswert gewesen und hätten das Publikum besser eingebunden.

Unsere Empfehlung: Meine Frau und ich können die Teilnahme und das spannende Thema von Dr. Brunner nur weiterempfehlen. Denn da wird einem wieder bewusst, was schon Konfuzius (551 – 479 v. Chr.) der chinesische Philosoph sagte: «Drei primitive Dinge genügen mir zum Leben: Etwas Wasser zum Trinken, etwas Brot zum Essen und ein angewinkelter Arm zum Schlafen.»

*Gennaro Quagliarelli*

# GESUNDHEITSTURNEN

## Mach mit—bleib Fit

### Ein gelungener Start

Nach den Sommerferien sind wir mit dem wöchentlichen Turnen am Montagmorgen im Gemeinschaftsraum an der Talstrasse 19 gestartet. Als ausgebildete und erfahrene Turnleiterin für Frauen- und Männergruppen im Alter macht es mir Freude, diese Gruppe zu leiten. Dem ASW-Team danke ich herzlich, dass wir den schönen, hellen Raum benützen dürfen.

### Wertvolles Zusammensein

Es freut mich, dass sich eine Gruppe von 12 bis 16 Teilnehmenden von der Talstrasse 19 und 23 gebildet hat. Das ist sozial wertvoll und gut für ein besseres Kennenlernen untereinander. Die Teilnehmenden schätzen dieses Bewegungsangebot vor Ort. Die Übungen gestalte ich so, dass sie Jede und Jeder seinem Fitnesszustand entsprechend ausführen kann. Spass und Freude stehen im Vordergrund!



### Der Ablauf

Zu Musik beginnen wir jeweils mit Aufwärmen und Mobilisieren von Armen, Schultern, Beine, Becken und Rücken. Dann führe ich die Gruppe durch ein Programm, das Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Reaktion und Koordination fördert. Auch kleine Bewegungen gehören dazu. Es werden verschiedene Handgeräte wie Thera-Band, Ball, Ring, Tuch, Seil usw. eingesetzt. Dazu gehört auch Gehirnjogging und Spiel, abgerundet mit Entspannungs- und Dehnübungen. Auch Übungen auf dem Stuhl haben ihren Platz.

Ein wichtiger Inhalt ist Gelenk- und Herzkreislauftraining, eine gute Körperhaltung und vor allem Sturzprävention! Jede und Jeder macht mit, wie es ihm möglich ist, hebt Arme oder Beine mehr oder weniger hoch. „Schnuufe nöd vergässe“ ermahne ich manchmal, wenn mit dem Thera-Band oder Seil Kraft trainiert wird. Der Stuhl ist jederzeit da zum Halten, vor allem bei Einbeinstand- und Gleichgewichtsübungen für sichere und gute Haltung. Und natürlich wird immer wieder gelockert oder ausgeschüttelt, um die aktivierten Muskeln wieder zu entspannen. Ein abwechslungsreiches Programm von Kopf bis Fuss für mehr Sicherheit im Alltag!



Die regelmässige Bewegung ist von zentraler Bedeutung für die Selbständigkeit im Alter und erhöht die Lebensqualität. Von den Teilnehmenden höre ich oft: „Es ist motivierend in der Gruppe und praktisch, das Turnangebot vor Ort zu haben. Ich bin beweglicher im Alltag, und es macht Freude und Spass.“

### Willkommen

Das Turnen findet jeden Montag von 9.00 – 10.00 Uhr im Gemeinschaftsraum der Talstrasse 19 statt. Während den Schulferien wird pausiert. Die Kosten betragen CHF 5.– pro Teilnahme.

Unser Motto lautet: Mach mit— bleibe fit und gesund bis ins hohe Alter!

Ich freue mich auf viele weitere Turnstunden mit bewegungsfreudigen Frauen und Männer.

*Rita Mauchle, Turnleiterin*

# KEMPTNERMÄRT

## Interessante Einblicke unserer Standbetreiber\*Innen

Der Kemptnermärt, der jeweils einmal im Monat stattfindet, ist ein grosser Erfolg. Initiiert vom Verein Wetzikonkontakt, organisiert Marco Lutz mit seinem Team an neun Samstagen im Jahr den Markt mit einem vielfältigen Angebot. Lassen Sie sich inspirieren!

### Janine Caprez

Als ich vor ein- einhalb Jahren hier eingezogen bin, musste ich mich leider von meinen Webstühlen trennen. Als gelernte Handweberin hatte ich in mei-



ner vorherigen Wohnung zwei Webstühle, an denen ich gerne arbeitete. So sind viele Webereien (Schals, Tischläufer, Set, Brotsäcke, etc.) entstanden. Ich dachte mir, vielleicht kommt ja mal eine Gelegenheit, wo ich meine Sachen unter die Leute bringen kann. Ja, und dann kam der Markt und ich konnte probeweise am Stand von Norman Hasselbrink ein paar Webereien ausstellen. Das Treiben auf dem Markt ist anregend und es entstehen interessante Gespräche. Bei den nächsten Märkten hatte ich dann meinen eigenen Tisch.

Nun freue ich mich auf den Frühling und den Marktbeginn und hoffe, das Wetter spielt auch mit.

### Erika Berger

Mein Name ist Erika Berger, mein Hobby ist Häkeln. Mit Liebe und Sorgfalt fertige ich einzigartige Tier- und Babyartikel, die ich jeweils auf dem Monats-Markt in Kempten präsentiere, an. Mit meinem Häkel-Handwerk möchte ich nicht nur meine Mitmenschen inspirieren, sondern auch zur kulturellen Vielfalt in Wetzikon beitragen.

Herzlichen Dank an Marco Lutz und sein Team fürs organisieren.



### Peach Keller

Als lokale Brauerei ist es ein Muss, an den lokalen Märkten und Aktivitäten teilzunehmen. Das ist jetzt bereits das dritte



Jahr wo wir teilnehmen. Wir sind überzeugt, dass der Kemptner-Märt seine Berechtigung hat und sich sehr gut entwickelt hat. Der Treffpunkt am Samstag ist für alle ein Erlebnis und Highlight. Man spürt das Bedürfnis der Besucher, sich zu unterhalten bei einem Keller-Bier, Glas Wein oder Prosecco. Wir freuen uns jetzt schon wieder auf die kommende Saison und hoffen, dass der Kemptner-Märt für ganz Wetzikon ein Treffpunkt wird. Für uns als lokale Brauerei die Gelegenheit, das Keller-Bier den Besuchern direkt zugänglich zu machen und mit der Ape (3-Rad Piaggio) immer auch ein Ereignis der Unterhaltung.

# VEREIN NACHBARSCHAFT

## 2024. Ein Jahr im Einsatz für die Gemeinschaft

### Gemeinsam sind wir stark.

*Das hat das Jahr 2024 wieder in vielen Facetten gezeigt. Nachbarschaftshilfe, Besuchsdienst, Nachbarschaftsauto – Freiwilligenarbeit kommt allen zugute.*

Damit das so bleibt, ist der Verein Nachbarschaft Wetzikon + Seegräben auf die tatkräftige Mithilfe aller angewiesen. 2024 war für den Verein und damit für Zeit.Werk ein erfolgreiches Jahr. Die erfreuliche Zunahme an Freiwilligen, die ihre Zeit und Dienste zur Verfügung stellen, hilft, dem Wachstum gerecht zu werden, gerade im Besuchsdienst und beim Nachbarschaftsauto.

Die Hilfe von Mensch zu Mensch prägt den Geist von Zeit.Werk und unterstützt das Leben in unserer Gemeinschaft. Daneben finden sich aber noch weitere Angebote, die sich grosser Beliebtheit erfreuen.

### Kafi ZEIT.WERK

Der beliebte Treffpunkt ist für viele nicht mehr wegzudenken. Er fand im November erstmals im Saal der ASW statt. Die fast 40 Anwesenden fühlten sich in diesem hellen und grosszügigen Raum sehr wohl.

### Neue Angebote zur Kontaktpflege

Einmal im Monat findet der Sonntagstreff statt. Organisiert wird dieser Brunch von einer engagierten Gruppe von Freiwilligen, die ein tolles Buffet zusammenstellen. Und neu bietet eine ältere Dame Schnupperstunden an ihren Webstühlen an, wo man das traditionelle Handwerk in einem persönlichen Rahmen ausprobieren kann.

### Reparieren statt wegwerfen

Gegen Ende 2023 nahm das Repair Café seine Arbeit mit 5 Freiwilligen auf. Heute umfasst das Team mehr als 20 Personen. Neben dem Reparaturservice gibts auch die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen auszutauschen.

### Die Computeria Wetzikon

Einmal im Monat beraten drei IT-Fachleute in der Regionalbibliothek Wetzikon alle Hilfesuchenden zu Fragen rund um ihre mobilen IT-Geräte (Handys, Computer, Tablets etc.). Sie zeigen, wie die heutige Technik im Alltag sinnvoll genutzt werden kann und helfen, offene Fragen zu klären.

### Ein würdiger Abschluss des Jahres 2024

Ende November 2024 wurde allen Freiwilligen des Vereins Nachbarschaft der unermüdete und selbstlose Einsatz auf genussvolle Art verdankt. Das traditionelle Dankesessen im Pflegezentrum Wildbach war ein voller Erfolg. Die festliche Stimmung und das Gefühl der Gemeinschaft machten diesen Anlass zu einem besonderen Erlebnis. Rund Drittel aller Freiwilligen waren anwesend.



Das Dankesessen, der gemütliche Abschluss eines ereignisreichen Jahres.

*Nachbarschaft* wetzikon seegräben

### Die Mitglieder als Rückgrat

Vergessen wir nicht die Mitglieder des Vereins. Sie stärken und sichern die Arbeit des Vereins Nachbarschaft Wetzikon+Seegräben mit ihrem solidarischen Beitrag. Je breiter abgestützt der Verein ist, desto mehr Aufmerksamkeit und Resonanz findet er in der Öffentlichkeit. Warum also nicht selbst Mitglied werden? Das Anmeldeformular findet sich unter [www.vnws.ch](http://www.vnws.ch).

*Christoph Wachter, Verein Nachbarschaft*



### Vorderfuss heben

#### → Hauptziel Muskulatur

Schienbein- und Fusshebemuskulatur

#### → Relevanz für Alltag

Abrollbewegung des Fusses beim Gehen, Anheben des Fusses über Hindernisse, sicherer Stand

#### → Hilfsmittel

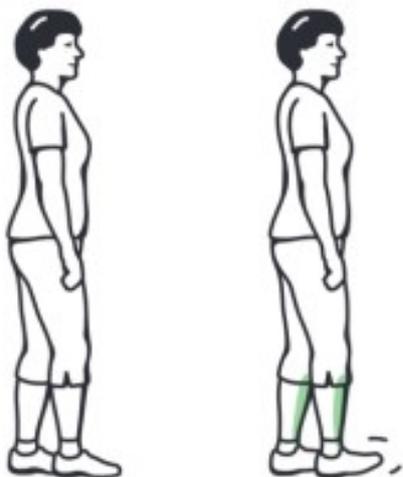
Stuhl/Wand

#### Ausgangsstellung

Semi-Tandem-Stand, evtl. Stuhl/Wand als Haltehilfe, aufrechter Oberkörper, Knie leicht gebeugt

#### Bewegungsausführung:

Vorderfuss anheben und absenken (Fersen bleiben am Boden)



**Wichtig:** Sturz nach hinten vermeiden und nur ein Fuss aufs Mal trainieren!

### Waden/Fersen heben

#### → Hauptziel Muskulatur

Wadenmuskulatur (Fuss-Streckmuskulatur)

#### → Relevanz für Alltag

Strecken des Fusses beim Gehen, stabile Schrittführung, sicherer Stand

#### → Hilfsmittel

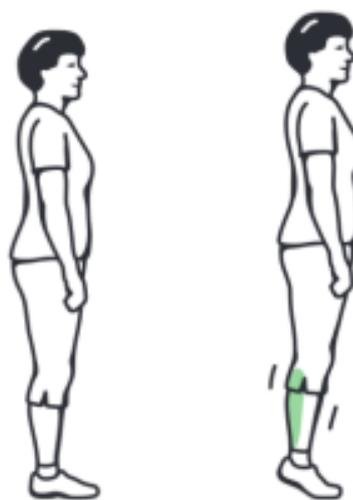
Stuhl/Wand

#### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand, evtl. Stuhl/Wand als Haltehilfe, aufrechter Oberkörper, Knie leicht gebeugt

#### Bewegungsausführung:

Fersen anheben und absenken, auf die Zehen stehen



**Wichtig:** Gleichgewichtsverlust im Zehenstand vermeiden!

# STADT WETZIKON

## Neues aus der Fachstelle Alter

### Italienisch lernen für die Ferien und den Alltag—Kurs für Anfängerinnen und Anfänger

Im Saal der ASW Talstrasse 19 hat sich eine Gruppe von 12 junggebliebenen Seniorinnen und Senioren zusammengefunden, um ein neues Abenteuer zu beginnen: das Erlernen der italienischen Sprache.

Unter der Leitung von Silvia Höchli, die viele Jahre im Tessin lebte, dürfen die Teilnehmer an sieben Donnerstag Nachmittagen, abwechslungsreiche Italienischstunden erleben. Das Erlernen von neuen Vokabeln, Verben und Grammatik wird mit vorbereiteten Arbeitsblättern und gemeinsamen Dialogen geübt. Natürlich dürfen die "compiti per casa" – Hausaufgaben nicht fehlen, um das Gelernte zu festigen.

Motiviert und begeistert trainieren die Kurs-Teilnehmer die neue Sprache, mit dem Ziel das Italienisch beim Reisen und im Alltag anwenden zu können. Der Kurs ist eine willkommene Abwechslung zum Alltag und die Fortschritte machen Freude.

An dieser Stelle bedankt sich die Fachstelle Alter ganz herzlich bei Silvia Höchli für ihr grosses freiwilliges Engagement und die vielen Vorbereitungen, damit dieser Italienisch-Kurs durchgeführt werden konnte.



### Kreativität kennt kein Alter

Das Angebot aus dem Veranstaltungskalender "Karten selber gestalten," fand im Atelier Arner im Bachtelhof statt. Stempelfarben, eine grosse Auswahl Stempel-Motive und schönes Papier erwartete die gespannten Teilnehmerinnen. Edith Arner zeigte auf, wie mit einfachen Techniken unterschiedlichste Karten gestaltet werden können. Sie ermutigte auszuprobieren, eigene Ideen einzubringen für Geburtstags- Dankes- Hochzeitskarten etc.

Das kreative Schaffen an den eigenen Karten begeisterte die Seniorinnen und es entstanden am Nachmittag verschiedenste, tolle Motive.

### Vorschau



Die Veranstaltungsreihe "**fragil**" rund ums **Alter**, startet am 8. April 2025 um 14.00 im Saal des Restaurants Krone in Wetzikon. Die Fachstelle Alter organisiert in Zusammenarbeit mit Pro Senectute und der Spitex Bachtel in diesem Jahr drei Anlässe zum Thema "**Fit im Kopf**".



Beim ersten Informationsnachmittag mit dem Referat - **So halten wir unser Hirn fit und gesund** - werden Strategien und Aktivitäten aufgezeigt, um unser Gedächtnis und Konzentration zu verbessern, dazu mit vielen praktischen Übungen. Anschliessend wird für alle Teilnehmer Kaffee mit Kuchen offeriert.

Ihr Kommen freut uns!

Herzlichst  
*Eveline Blöchlinger, Fachstelle Alter*

## ANTONIOS PASTA CARBONARA

### ZUTATEN (FÜR 2 PERSONEN)

- 200g Pasta (z.B. Spaghetti oder Penne)
- 100g Speckwürfel
- 1 Zwiebel
- 0.5dl Weisswein
- 2 Eier
- 1EL Salz (und ein bisschen mehr)
- 1 Prise Muskatnuss
- 100g geriebener Parmesan
- Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Wasser und 1 EL Salz in einem genügend grossen Topf aufkochen
2. In der Zwischenzeit Speck in der Bratpfanne anbraten, Zwiebel dazugeben und weiter anbraten
3. Mit Weisswein ablöschen
4. In einer separaten Schüssel, Eier mit Muskatnuss, Pfeffer und 1 Prise Salz gut verrühren und Parmesan dazugebe
5. Pasta al Dente kochen und abtropfen, Pasta-Brühe aufbewahren
6. Pasta mit Speck und Zwiebel in der Bratpfanne vermischen und danach das Ei- Gemisch dazugeben. Alles gut vermengen und mit Pasta-Brühe verfeinern.

**Sofort servieren und geniessen.**

Buon Appetito wünschen Euch

*Enza und Antonio Aggiato*



Viva Robenhausen ist mehr als «nur» eine begleitete Alters-Wohngemeinschaft (WG). Der gemeinnützige Verein bietet im historischen Kern von Robenhausen ausserdem einen kleinen und feinen Quartier-Treffpunkt namens «Generationen-Treff». Die wichtigsten Fragen dazu beantwortet dieser Artikel.

### Was ist der Generationen-Treff?

Der «Generationen-Treff» oder kurz «GT» ist ein Begegnungsort im Sinne eines Quartier-Treffpunkts ähnlich dem in der Alterssiedlung Kempton. Mit seinen 20 Innenplätzen ist er jedoch viel familiärer. Der Fokus liegt thematisch auf Angeboten, welche die Seniorinnen und Senioren mit den weiteren Generationen und dem Quartier in Verbindung bringen.

### Was findet im GT statt?

Das Veranstaltungsprogramm des Generationen-Treffs ist geprägt von den Freiwilligen, welche ihre Ideen und Zeit einbringen. Die Angebote sollen aber alle den (Generationen-) verbindenden Charakter haben. So gab es bisher diverse Filme zu sehen, feines Essen am Eintopf-Znacht, Basteln und Spiele und Hilfe bei PC & Handy Problemen. Geplant werden die Angebote an den Mitwirkungsanlässen. Der nächste für alle offene ist am 8. März um 14h im GT.

### Wo sehe ich, was im GT läuft?

Die Anlässe, welche angeboten und durchgeführt werden, sind jederzeit auf unserer Website unter «Anlässe» ersichtlich. Teilweise sind sie auch über verschiedene Veranstaltungsprogramme ausgeschrieben und werden ausserdem regelmässig über unseren Newsletter kommuniziert.

### Kostet die Teilnahme etwas?

Die meisten Anlässe sind derzeit dank Freiwilligen, welche den grossen Aufwand leisten und eines Sponsorings für den Raum noch gratis. Je nach Anlass kann es aber einen Unkostenbeitrag geben. Eine freiwillige Kollekte ist immer sehr willkommen.

### Gibt es Verpflegung und/oder Getränke?

Der Generationen-Treff ist mit einer Küche ausgestattet. Das Angebot variiert je nach Anlass. Ab dem 2. April wird es neu jeden Mittwoch ein öffentliches Kaffee mit dem fantastischen Kaffee und Gebäck von Chrigi geben (Betreiberin Kaffee-Fenster am Wochenmarkt Robenhausen).

### Gibt es einen Fahrdienst oder ähnliches?

Die Fussdistanz ab Haltestelle Buchgrindel oder Robenhausen ist 5-10 Minuten. Wem das zu weit ist, darf bei uns via [info@vivarobenhausen.ch](mailto:info@vivarobenhausen.ch) für ein «Taxi» durch unsere Freiwilligen frühzeitig anfragen.



*Adventssterne Basteln mit Rosalie - einer von vielen verbindenden Anlässen im letzten Jahr im Generationen-Treff*

### Kann man den schönen Raum auch mieten?

Unser Schmuckstück mit praktischer Infrastruktur kann auch privat gemietet werden wie zum Beispiel für einen Geburtstag. Weitere Informationen sind auf unserer Website unter «Vermietung» ersichtlich.

### Warum sind die Angebote für die ASW-Bewohnerinnen und Bewohner interessant?

Der rote Faden sind Anlässe von und für ältere Menschen aus Wetzikon. Teils angeboten von ebenso reiferen Persönlichkeiten - und teils auch von etwas «jüngeren». Auch dürfte die Raummiete für einen Geburtstag oder ähnliches interessant sein.

**Wer unsere Angebote im Generationen-Treff nutzen möchte oder sich für den letzten Platz in unserer begleiteten Alters-WG interessiert, ist weiterhin herzlich eingeladen, sich über unsere Website zu melden. Wir freuen uns auf euch/sie!**

Verein Viva Robenhausen  
Dorfstrasse 56, 8620 Wetzikon  
Mehr Infos: [www.vivarobenhausen.ch](http://www.vivarobenhausen.ch)

*Daniel Müller, Viva Robenhausen*

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 8 Wörter im Buchstabensalat zu finden:

1. Jodeln
2. Umgebung
3. Kempten
4. Turnen
5. Apotheke
6. Schlafen
7. Tanzen
8. Schueblig

Die Wörter können waagrecht oder senkrecht stehen.

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

### GEWINNSPIEL

Bitte reichen Sie die gelösten Rätsel auf dieser Seite (Sudoku und Buchstabensalat) inklusive Namen bis am 6. Mai 2025 bei der Verwaltung ein. Mit ein wenig Glück gewinnen Sie einen kleinen Preis.

Name: .....

Adresse: .....

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

### 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.



Der Gewinner der Verlosung aus der 16. ASW-Zeitschrift Ausgabe ist:

**Hans-Rudolf Santschi**



**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!**

### Verwaltung

*Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon  
Bahnhofstrasse 256  
8623 Wetzikon  
Tel. 044 931 17 17  
E-Mail: [info@aswetzikon.ch](mailto:info@aswetzikon.ch)  
Internet: [www.aswetzikon.ch](http://www.aswetzikon.ch)*

### Redaktion

*Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon  
Nina Kündig  
Bahnhofstrasse 256  
8623 Wetzikon  
Tel. 044 931 17 18  
Titelbild: Sarina Reutemann*