

Wir Senior.innen

Die Stimme der Seniorinnen & Senioren im Kanton Zürich

N° 2 | 2023

Zürcher
Seniorinnen
und
Senioren
ZSS



18. Zürcher
**Alters-
konferenz**
30. August 2023

Wohnen im Alter

Gemeinschaftliche
Wohnformen | **S. 6**

Wissen

Was tun an
Hitzetagen | **S. 10**

Kultur

Vielseitige
Altersbibliothek | **S. 24**

The background of the advertisement shows two business professionals, a woman on the left and a man on the right, sitting at a table. They are both smiling and looking towards each other. The woman has short blonde hair and is wearing glasses and a dark cardigan over a light blue shirt. The man has dark hair and is wearing a grey sweater over a white collared shirt. They are holding glasses and a laptop is open on the table in front of them. The setting appears to be a modern office or meeting room with soft lighting.

Komplex muss nicht kompliziert sein.

Wir beraten Sie bei Steuer- und Finanzfragen.

Liebe Mitglieder, geschätzte Leserinnen und Leser

Diese Ausgabe widmet sich dem Schwerpunktthema Wohnen im Alter. Wie wollen und können wir uns im Alter so einrichten, dass wir möglichst lange selbständig und komfortabel leben können? In den letzten Jahren gab es unzählige Studien mit ganz unterschiedlichen Ideen, wie wir unser Wohnumfeld im Alter neugestalten könnten. Mittlerweile sogar viele gute Beispiele aus der Praxis.

Leute, welche in jungen Jahren gute Erfahrungen mit WGs gemacht haben, schwören auf Cluster-Wohnungen oder sogar Alters-WGs. Andere möchten gerne eine eigene kleinere, hindernisfreie Wohnung mit Lift im Haus, hellen Räumen, Balkon und Weitsicht. Hausbesitzer sind sich unschlüssig, wann der richtige Zeitpunkt für eine Veränderung da ist: anbauen oder verkaufen? Jahrzehntelange Mietverhältnisse werden aufgekündigt wegen Umbau oder Abriss und ältere Mietende müssen sich mit ganz neuen Mietbedingungen auseinandersetzen.

Für Ältere ist es nicht einfach, sich auf dem heutigen raschen Immobilienmarkt zurechtzufinden. Wie erhöht man die Chance auf Erfolg bei der Suche einer altersgerechten Wohnung? Die Unterstützung von Angehörigen und Fachstellen oder auch von Vermietern könnten helfen. Niederschwellige Plattformen für Wohnungstausch wären eine Option.

Generell gilt, es müssen mehr (altersgerechte) Wohnungen bereitgestellt werden – rasch. Gemeinden, Bauherren und Gesetzgeber sind gefordert. Gesetzliche Blockaden sind zu mindern, Prozesse für Bewilligungen und Rekurse zu beschleunigen und Immobilienentwickler sollen im Einklang mit den Gemeinden altersgerechte Wohnmöglichkeiten erstellen.

Dies würde den Entscheid vieler Seniorinnen und Senioren erleichtern, sich zu verändern.



Es grüsst Sie herzlich

Cäcilia Hänni

Präsidentin Zürcher Seniorinnen und Senioren

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Hänni'.

INHALTSVERZEICHNIS



Wohnen im Alter

- Neue Wohnformen
Nina Scheu 06
- Hürdenlauf Wohnungssuche
älterer Menschen
Peter C. Meyer 12
- Zu Hause alt werden:
Gemeinden in der Pflicht
David B. Fässler 20
- Gut umsorgt zu Hause leben
Sarah Greil 35

Gesundheit

- Kraftvolle Muskelgesundheit
durch Eiweisse
Heike A. Bischoff-Ferrari 09
- Unterstützung für gewalt-
betroffene ältere Menschen!
*Unabhängige Beschwerdestelle
für das Alter (UBA)* 27
- Endlich gibt es einen Surfkurs
in Gebärdensprache
Stiftung Denk an mich 39

Kultur

- Aufhören! Zeigefinger
auf den Jahrgang
Isolde Schaad 14

- Seitensprung
Silvio Seiler 23
- Vielseitige Altersbibliothek
Peter C. Meyer 24

Wissen

- Das ist zu tun an Hitzetagen
Franziska Herren 10
- Steuerliche Aspekte der
Teilvermietung von Eigenheimen
David Ehrensperger 17
- Sicher zuhause mit Home Instead
Home Instead 22
- Hypothek im Alter – Hier sind
Sie in guten Händen
Zürcher Kantonalbank 31
- Wilde Nachbarn
Zürcher Tierschutz 32

Freizeit

- Erleben Sie mit dem ZVV
einen Sommer der Superlative
Zürcher Verkehrsverbund 28
- Kreuzworträtsel 38



ZSS

Generalversammlung ZSS <i>Cäcilia Hänni</i>	18
Neues vom Verband <i>Denise Moser</i>	30
Hilfe, ich muss mein Haustier weggeben! <i>Cäcilia Hänni</i>	34
Kollektivmitglieder <i>Peter C. Meyer</i>	36
ZSS-Agenda/Anlässe <i>Cäcilia Hänni</i>	37

In den goldenen Jahren zuhause bleiben.



Mit uns ist das
unkompliziert möglich.
Wir betreuen Sie fürsorglich
zuhause.

Ihr Betreuungsspezialist aus dem
Kanton Zürich.

sentivo

www.sentivo.ch | 052 338 20 22

Impressum

Wir Senior:innen

Offizielles Organ des Zürcher Seniorinnen
und Senioren ZSS

Erscheinung

Vierteljährlich

Auflage

10 000 Exemplare

Leserschaft

10 000 Haushalte und über 17 000 Seniorinnen
und Senioren im Kanton Zürich

Herausgeber

Zürcher Seniorinnen und Senioren,
8606 Nänikon

Verleger

Stutz Medien AG, 8820 Wädenswil

Redaktion

Co-Leitung: Peter C. Meyer und Ashley Stutz
Cäcilia Hänni, Silvio Seiler, Ruedi Stutz

Marketing-Plattform und Content-Marketing

Ruedi Stutz, Leitung
Cäcilia Hänni, Ashley Stutz

Anzeigen-Marketing

Christian Aeschlimann
Mobile 076 369 14 05
christian.aeschlimann@stutz-medien.ch

Adressmutationen

zss-sekretaer@bluewin.ch

Website

www.zss-zh.ch

Layout, Druck und Adressierung

Stutz Medien AG, 8820 Wädenswil
wirsenioren@stutz-medien.ch

Versand

Schweizerische Post

Korrektorat

Daniel Tewlin

Papier

115 g/m² Novatech Satin, halbmatt, beidseitig
gestrichen, weiss FSC Mix

Copyright

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
Genehmigung des Verlags. Für unverlangte Ein-
sendungen wird jegliche Haftung abgelehnt.

ISSN 2813-2807

printed in
switzerland

Neue Wohnformen

Wie wollen ältere Menschen in Zukunft leben? Eine Umfrage in der Stadt Zürich zeigt ein grosses Interesse an neuen Wohnformen, die «Cluster, Wohngemeinschaft und Grosshaushalt» genannt und im Artikel beschrieben werden.

Von Nina Scheu

Die Generation, die derzeit ins Pensionsalter kommt, hat in ihrer Jugend mit neuen Wohnformen experimentiert. Viele lebten als junge Erwachsene in Wohngemeinschaften, die nicht bloss Mittel zum Zweck – der Verbilligung der Miete – waren, sondern bewusst mit dem traditionellen Familienmodell brachen. Nicht nur Wohnzimmer, Küche und Bad wurden geteilt, sondern auch die Ideologie, die Kindererziehung und mancherorts sogar die Schlafzimmer.

Aus diesen oft radikalen Anfängen sind zahlreiche neue Wohnmodelle gewachsen, die in den vergangenen Jahren vielerorts auf unterschiedliche Weise umgesetzt wurden. Die bekanntesten Beispiele in der Stadt Zürich sind die Häuser der Genossenschaften Karthago, Kraftwerk1, Kalkbreite und Mehr als Wohnen. Es gibt jedoch auch andere, weniger bekannte Projekte, wie Nena1, die Genossenschaft Dreieck oder die Altersgemeinschaft Schreiberweg am Zürichberg. Sie alle unterscheiden sich bezüglich der Schwerpunkte, die das Zusammenleben bestimmen. So fasste man beispielsweise in den Häusern an der Kalkbreite und an der Zollstrasse zur Verminderung der Isolation kleinere Studios zu Clustern zusammen und bietet neben einem Mix aus unterschiedlichen Gemeinschaftsflächen, Kleinwohnungen, Wohngemeinschaften und Grosshaushalten auch Unterstützung für Wohngemeinschaften älterer Menschen an.

Wie möchten Sie wohnen?

Bereits im Mitwirkungsverfahren der städtischen «Altersstrategie 2035» von Zürich zeigte sich, dass «eine gute Wohnsituation im Alter» ganz oben auf der

Wunschliste vieler Zürcherinnen und Zürcher steht. Was das genau bedeutet, wurde allerdings kaum zum Thema. Die Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW), die verteilt über die ganze Stadt 34 Wohnsiedlungen mit rund 2000 Wohnungen anbietet, hat sich mit dieser Frage intensiv beschäftigt. Die SAW hat sich dazu verpflichtet, nebst dem Bau von deutlich mehr kostengünstigen Alterswohnungen im Rahmen von Neubauten und Sanierungen, neue gemeinschaftliche Wohnformen zu erproben und ihr Wohnangebot entsprechend zu erweitern.

Was also ist aus den Vorstellungen der einstigen Jugendlichen aus den Siebziger- und Achtzigerjahren geworden? Welche ihrer Ideen wurden – wie ihre damaligen musikalischen Präferenzen – von der Mehrheitsgesellschaft längst übernommen, und welche erwiesen sich als Fehlschläge? Auf wie viele Quadratmeter wären sie heute gewillt zu verzichten, um von grösseren Gemeinschaftsflächen profitieren zu können? Und welche Annehmlichkeiten sind für sie unabdingbar? Um dies herauszufinden, hat die Stiftung Alterswohnungen SAW im vergangenen Sommer zweitausend über 55-Jährige aus allen Stadtkreisen zu einer grossen Umfrage eingeladen.

Grosses Interesse an neuen Wohnformen

Rund 500 Personen haben die Online-Umfrage ausgefüllt. Aus den 482 gültigen Antworten wird deutlich, dass die Mehrheit in einer generationendurchmischten Umgebung wohnen möchte. Nur 24 Personen wünschen sich, ausschliesslich mit anderen Seniorinnen und Senioren zusammenzuleben. Am wichtigsten sind den Befragten Merkmale, die beim Bau von SAW-Siedlungen schon immer berücksich-

tigt wurden, wie die Nähe zu öffentlichen Verkehrsmitteln und Einkaufsmöglichkeiten bei gleichzeitiger Anbindung an grüne Erholungsräume.

Das Interesse an neuen Wohnformen ist gemäss Umfrageergebnissen unerwartet hoch. Die Initiative der SAW, neue Wohnformen zu evaluieren und in Workshops mit Interessierten weiter zu vertiefen, entspricht also dem Zeitgeist. Selbstverständlich bedeutet ein generelles Interesse nicht, dass ein allfälliges Angebot auch tatsächlich in Anspruch genommen würde. Im konkreten Fall tendieren viele Menschen dazu, konservativer zu entscheiden als in einer unverbindlichen Umfrage. Zudem spielen bei der Wahl einer Wohnform viele Faktoren mit: die Lage der Wohnung, ihr Grundriss, die Zusammensetzung der Mieterschaft, der Zeitpunkt und manchmal sogar das Stockwerk oder die Farbgebung der Treppenhäuser, Küchen und Badezimmer.

Gemeinschaftlich Wohnen im Trend

Über die Hälfte der Befragten möchte im Alter in einer gemeinschaftlichen Wohnform leben. Die meisten davon in einem Cluster oder in einem Grosshaushalt. Im Vergleich hat die klassische Wohngemeinschaft etwas an Attraktivität verloren, was vielleicht an der Erinnerung an die Macken ehemaliger Mitbewohner/-innen liegt.

Wie unterscheiden sich Cluster, Wohngemeinschaft und Grosshaushalt?

Antwort dazu in den drei Info-Boxen

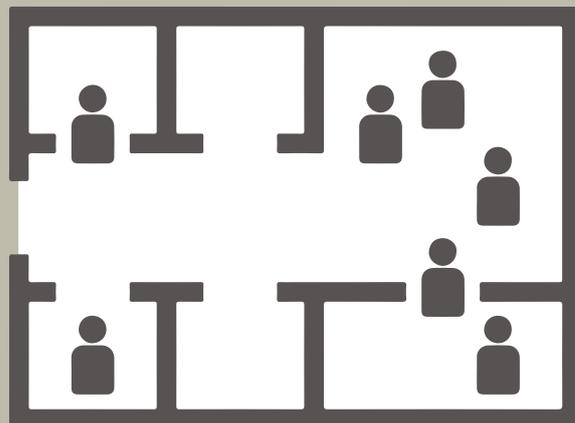
Das grosse Interesse an gemeinschaftlichen Wohnformen erklärt sich teilweise mit der grossen Zahl der Alleinstehenden: Rund zwei Drittel der Befragten sind entweder ledig, geschieden oder verwitwet und möchten nach einem erfüllten Berufsleben womöglich weiterhin viele Kontakte im täglichen Umfeld pflegen. Knapp die Hälfte von ihnen, 44 Prozent, lebt

derzeit alleine, während 8 Prozent schon jetzt in einer gemeinschaftlichen Wohnform leben.

Nachdenklich stimmt die Tatsache, dass 10 Prozent angeben, wegen einer geplanten Sanierung bald umziehen zu müssen, während fast doppelt so viele ihre momentane Unterkunft zu teuer finden. Und das, obwohl mehrheitlich gut gebildete und somit finanziell eher besser Gestellte die Umfrage ausgefüllt haben. Hier liegt denn auch eine Schwäche der Umfrage: Trotz eines Unterstützungsangebots für Fremdsprachige ist es nicht gelungen, Migrantinnen und Migranten oder auch tiefere Bildungsschichten anzusprechen.

Wohngemeinschaft

Wohngemeinschaften teilen sich Küche, Wohnzimmer, Bad/WC und je nachdem auch die Balkone. Dem privaten Rückzug dient in der Regel einzig das Schlafzimmer. Oft wird zusammen eingekauft und gekocht. Arbeiten im Haushalt werden gemeinsam erledigt oder unter den Mitbewohnenden aufgeteilt. Wohngemeinschaften eignen sich für Menschen, die Lust haben, den Haushalt mit anderen zu teilen und wenig privaten Raum brauchen, geselliges Zusammensitzen schätzen und kleinere Differenzen und Diskussionen nicht scheuen.



WOHNEN IM ALTER DREI TRENDS IM ÜBERBLICK

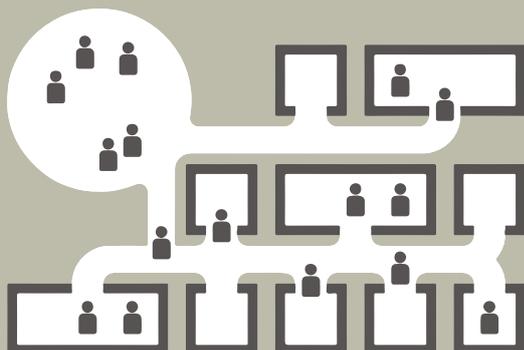
Cluster

Eine Cluster Wohnung unterscheidet sich von einer Wohngemeinschaft dadurch, dass alle Personen/ Paare eine private Wohneinheit (1 bis 2 Zimmer mit eigener Mini Küche, Nasszelle und Balkon mieten, die z. B. über einen Korridor, jedoch nicht über die Gemeinschaftsflächen erschlossen ist. Gemeinschaftlich bewirtschaften sie eine Wohn-Ess-Küche oder andere Begegnungsflächen, die irgendwo zwischen den Cluster-Wohneinheiten liegen und auch für private Treffen genutzt werden können.



Grosshaushalt

Beim Typ Grosshaushalt finanzieren rund 50 Mietende gemeinsam die Miete einer Grossküche mit Essraum und den Lohn einer Köchin oder eines Kochs, die/der ein gemeinsames Mittag- oder Abendessen zubereitet. Die Mahlzeiten werden zu einem günstigen Preis einzeln verrechnet. Gewohnt wird in voll ausgestatteten, kompakten Single- oder Paar-Wohnungen. Man kann sich also Tag für Tag entscheiden, ob man selber kocht, oder an den gemeinschaftlichen Essen teilnimmt.



Zukunftsmusik

Die Ergebnisse der Umfrage wurden in partizipativen Workshops analysiert und werden nun weiterentwickelt, damit sie in die Planung zukünftiger Bauprojekte der SAW einfließen können. Einige Pilotprojekte sind bereits in der Pipeline. Im Ersatzneubau Werdhölzli werden drei Clusterwohnungen für je sechs Personen realisiert. Und für die Siedlung Felsenrain ist in enger Zusammenarbeit mit der Stiftung Wohnungen für kinderreiche Familien ein **Generationswohnen** Tür an Tür geplant. Als ergänzendes Angebot für Hochaltrige entsteht zudem Raum für zwei **Pflegewohngruppen**. Dazu kommen gemeinschaftlich nutzbare Innen- und Aussenräume; angedacht sind auch ein städtischer Kindergarten sowie ein kleineres Gastronomieangebot. Die SAW nutzt also die politische Forderung, ihr Wohnungsangebot in den nächsten zehn Jahren um die Hälfte zu vergrössern, auch zur Diversifizierung des Angebots. Denn eines hat die Altersstrategie deutlich gemacht: Die Wünsche und Entwicklungsmöglichkeiten der Menschen sind bis ins hohe Alter nahezu unbegrenzt. Die SAW blickt der Zukunft gespannt und voller Vorfreude entgegen.

Kraftvolle Muskel- gesundheit durch Eiweisse

Selbstständig und aktiv bleiben bis ins hohe Alter: Das Zentrum Alter und Mobilität (ZAM) erforscht, wie wir der Gebrechlichkeit entgegenwirken und unsere Muskelgesundheit erhalten können.

Von Heike A. Bischoff-Ferrari

Aktiv und selbstbestimmt bleiben

Selbstbestimmtheit und Teilnahme am sozialen Leben sind Voraussetzungen für eine gute Lebensqualität. «Zufrieden» älter werden hängt zudem direkt damit zusammen, wie aktiv und bewegt der eigene Alltag gestaltet werden kann. Viele fürchten sich vor dem Verlust der Selbstständigkeit und der «Gebrechlichkeit» im (hohen) Alter. Denn oft führt diese dazu, dass ein Leben im eigenen Zuhause nicht mehr möglich ist.

Gebrechlichkeit und Muskelabbau

Gebrechlichkeit bedeutet unter anderem einen überproportionalen Verlust der körperlichen Fähigkeiten. Zum Beispiel nimmt die Handkraft stark ab oder wird die Gehgeschwindigkeit so langsam, dass ein sicheres Überqueren einer Strasse innerhalb der Grünphase der Ampel schwierig wird. Oft ist die Entwicklung von Gebrechlichkeit ein schleichender Prozess mit einem Teufelskreis: Der Körper baut im Alter Muskeln ab – es wird mühsamer, aktiv und in Bewegung zu bleiben – man bleibt lieber im Sessel sitzen – ohne Bewegung schwinden die Muskeln jedoch weiter und man wird immer gebrechlicher. Hochwertige Eiweisse wie Molken-Proteine sowie auch Krafttraining haben jeweils eine aufbauende Wirkung auf die Muskeln. So zeigte es die Forschung an jüngeren Personen. Für Menschen 75+ ist jedoch noch wenig über den Effekt von Molken-Eiweiss mit und ohne

Kombination mit Training auf die Muskelgesundheit bekannt.

Wie STRONG sind Sie?

Unter der Leitung von Prof. Heike Bischoff-Ferrari untersucht das ZAM daher in der randomisierten Studie «STRONG», wie sich ein Trainingsprogramm für zu Hause (3×/Woche) und die Einnahme eines Molkeneiweiss- oder Vergleichspulvers (2×/Tag) auf die Sturzhäufigkeit und die Muskelfunktion/-kraft auswirken.

Sind Sie 75 Jahre alt oder älter? Verspüren Sie eine Muskelschwäche oder sind Sie im letzten Jahr gestürzt? Dann laden wir Sie ein, an STRONG teilzunehmen!

Die Studie dauert für Sie zwölf Monate. Das Startdatum wird individuell festgelegt. Sie erhalten insgesamt vier Termine am ZAM (Studienzentrum am Stadtspital Zürich Waid) und alle zwei Monate rufen wir sie an. Die Zuteilung in die Vergleichsgruppe erfolgt zufällig.

Bei Interesse melden Sie sich gerne
unter 044 417 10 76 oder
cornelia.dormann-fritz@stadtspital.ch.
Für weitere Informationen: www.usz.ch/zam



Das ist zu tun an Hitzetagen

Wer freut sich nicht auf schöne Sommertage. Wenn das Wetter heiss wird, müssen sich vor allem ältere Menschen gut schützen. Ein paar Tipps.

Von Franziska Herren, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Sonnige und heisse Tage gehören zum Sommer wie offene Freibäder, Eiscreme und Mückenschwärme am Gewässer. Wenn die Temperatur mehrere Tage lang über 30°C hoch ist und das Thermometer nachts nicht unter 20°C sinkt, spricht man von einer Hitzewelle.

Hitze belastet den Körper

Gerade für ältere Menschen sind Hitzetage und Hitzewellen belastend. Denn mit zunehmendem Alter verschlechtert sich die Wärmeregulation. Das heisst: Der Körper nimmt die hohen Temperaturen nicht mehr so gut wahr und reagiert nur langsam mit Schwitzen. Auch der Durst stellt sich nur verzögert ein und ist einiges schwächer ausgeprägt als bei Jüngeren. Als ältere Person kann man sich also nicht mehr darauf verlassen, dass man Durst bekommt oder schwitzt, wenn es dem Körper zu warm wird.

Warnsignale ernst nehmen und handeln

Grosse Hitze ist ein Stress für den Körper. Es gibt Warnzeichen, die ernst zu nehmen sind:

- Hohe Körpertemperatur
- Erhöhter Puls
- Schwäche/Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Bei diesen Anzeichen sollte man sich hinlegen und sich mit kalten und feuchten Tüchern abkühlen. Ausserdem ist es wichtig, in dieser Situation etwas zu trinken. Wenn dies nicht hilft, sollten Betroffene ihre Hausarztpraxis oder das Ärztelefon anrufen, Telefon 0800 33 66 55.

Genügend trinken und erfrischende Speisen essen

An heissen Tagen ist es besonders wichtig, viel zu trinken – auch wenn man keinen Durst verspürt. Empfohlen sind mindestens 1.5 Liter pro Tag. Am besten füllt man sich einen Krug mit Wasser oder ungesüsstem Tee, den man bis am Abend trinkt. Das Wasser lässt sich geschmacklich noch aufwerten, wenn man ihm einen Zitronenschnitt und frische Kräuter wie Zitronenmelisse oder Pfefferminze beifügt. Es empfiehlt sich, mehrere kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen anstelle von drei grossen und möglichst leichte und frische Nahrungsmittel zu verzehren wie Salate, Früchte, Gemüse und Milchprodukte. Genügend Salz aufzunehmen ist ebenfalls sehr wichtig.

Aktivitäten anders planen

Aktivitäten im Freien sollten an Hitzetagen auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegt werden. Das gleiche gilt auch für Einkäufe oder Arztbesuche. Allenfalls kann eine andere Person die Einkäufe erledigen oder die Waren können online bestellt werden. Entlastung bringt auch ein Mahlzeitendienst. Bei CasaGusto von Pro Senectute lassen sich à la Carte frische Menüs nach Hause bestellen via Telefon 058 451 50 50 oder Internet: www.casagusto.ch.



An Hitzetage ist es besonders wichtig, viel zu trinken – auch wenn der Durst ausbleibt.
© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

Den Körper kühlen

Bei Hitze ist leichte, luftige und atmungsaktive Kleidung ideal. Diese ermöglicht, dass die Luft am Körper zirkuliert. Die Körpertemperatur lässt sich auch senken, indem man kalte Wickel oder feuchte Tücher auflegt. Zusätzlich hilft es, die Unterarme in kühles Wasser zu halten oder ein kühles Fussbad zu nehmen. Auch eine lauwarmer Dusche bringt Abkühlung. Zu kaltes Wasser kann zu Kreislaufproblemen und vermehrtem Schwitzen führen.

Sich von der Hitze fernhalten

An heissen Tagen ist es ratsam, sich möglichst im Schatten aufzuhalten. Eine kühle Wohnung ist in dieser Situation Gold wert. Innenräume lassen sich kühl halten, indem man tagsüber die Läden schliesst und nachts ausgiebig lüftet. Wichtig ist ausserdem, dass man bei grosser Hitze weder Personen noch Tiere im abgestellten Auto zurücklässt.

Enkelkinder schützen

Personen, die Enkelkinder hüten, sollten darauf achten, dass auch die Kinder vor Hitze und Sonnenstrah-

len geschützt sind. Schutz bieten Kleider, Sonnenhüte und Sonnencreme und natürlich der Aufenthalt im Schatten. Kinder sollten ausserdem stündlich ein Glas Wasser trinken. Am besten bereitet man ein kühles und leichtes Essen zu, wie zum Beispiel Gurken, Melonen oder andere Früchte. Bei Säuglingen und Kleinkindern sollte die Hauttemperatur regelmässig geprüft werden. Bei Bedarf bringen eine lauwarmer Dusche oder feuchte Tücher eine Abkühlung. Ganz wichtig: Kinder dürfen an heissen Tagen nie unbeaufsichtigt im Auto zurückgelassen werden. Das Auto erhitzt sich nämlich schnell und Kinder können so innerhalb kurzer Zeit einen Hitzeschlag erleiden.

Aktivitäten für Drinnen

Auf der Website www.gesund-zh.ch finden ältere Menschen Ideen für Aktivitäten, die sie an Hitzetagen drinnen verrichten könnten. Beispiele dafür sind mit dem «Selbst-Check» von «Wie geht's dir» das eigene Wohlbefinden testen, Rätsel lösen, Podcasts oder Hörspiele hören, mit einer App Fotobücher gestalten oder die eigenen Essgewohnheiten unter die Lupe nehmen.

Hürdenlauf Wohnungssuche älterer Menschen



Die Suche einer Wohnung ist für ältere Menschen ein Hürdenlauf. Schnelle digitale Prozesse, fehlende Wohnungen und Ablehnung von hochaltrigen Bewerber:innen machen es äusserst schwierig, eine Wohnung zu finden.

Von Peter C. Meyer, Vorstandsmitglied des ZSS

Barrieren der Online-Suche

Maria und Anton H. suchten vergeblich eine Wohnung in der Stadt Zürich. Sie hatten 40 Jahre in Zürich gewohnt und gearbeitet, zogen dann aber nach ihrer Pensionierung in ihr abgelegenes Häuschen auf 1400 Meter Höhe im Kanton Glarus, wo Maria H. aufgewachsen war. Im Alter von 80 Jahren wurde das Leben dort oben zu anstrengend, deshalb wollten sie zurück nach Zürich. Bei der Wohnungssuche kamen sie meist zu spät im online-Verfahren. Wenn sie doch mal durchkamen, wurde ihnen beschieden, dass die Wohnung nicht an über 70-jährige Personen vermietet würde.

Was tun? Zum Glück konnten sie die Wohnungssuche ihrer digital fitten Tochter übergeben, die die Suche erfolgreich übernahm und für ihre Eltern eine geeignete Wohnung auf ihren Namen und ihre Verantwortung mieten konnte.

Die Soziologin Joëlle Zimmerli untersuchte die Schwierigkeiten älterer Menschen bei der Wohnungssuche, siehe den Hinweis in der Infobox. Eine Barriere für ältere Leute sind die online-Portale und die Geschwindigkeit, mit der dort vermietet wird. Wenn ein Angebot um 8 Uhr morgens aufgeschaltet wird, muss eine Bewerbung oft vor 9 Uhr erfolgen,

und wer den Zuschlag erhalten will, muss sich sofort entscheiden können. Alte Menschen, die aus ihrer Vergangenheit Bewerbungen mit Briefpost und Besichtigungen vor Ort kannten, bevor sie sich für eine Wohnung entscheiden mussten, sind von dieser Situation völlig überfordert. Joëlle Zimmerli zeigt, wie sie unterstützt werden können.

Blockierte Umbauten und Neubauten

Weil es in der Schweiz und ganz besonders in den städtischen Zentren immer weniger leerstehende Wohnungen gibt, ist dort auch die beste Unterstützung bei der Wohnungssuche oft erfolglos. Gleichzeitig gibt es leerstehende Häuser, blockierte Bauprojekte und ältere Menschen, die gerne in eine kleinere Wohnung ziehen würden, diese aber nicht finden.

Hans K. lebte bis zu seinem Tod allein in einem hübschen, kleinen Reiheneinfamilienhaus in der Stadt Zürich. Er hatte längere Zeit eine altersgerechte kleine Wohnung gesucht, aber nichts gefunden. Nach seinem Tod verkauften die Erben das Haus an eine junge Familie. Die neuen Eigentümer brauchen Geduld und verlieren viel Geld, denn sie zahlen steigende Hypothekarzinsen und Unterhaltskosten für das Haus, das nun schon seit zwei Jahren leer steht. Die Familie hatte bereits früh ein Bauprojekt zur Sanierung des Hauses eingereicht, musste dann aber



Wohnsiedlung Winterthurerstrasse BGO heute mit 70 Wohnungen. Foto: Peter C. Meyer



Durch Rekurs verhindert Ersatzneubau Winterthurerstrasse BGO mit 120 Wohnungen (Visualisierung). Bild: Jim Knopf

ein ganzes Jahr bis zur Baubewilligung warten. Die enorme Dauer des Bewilligungsverfahrens ist in der Stadt Zürich leider üblich geworden. Missgünstige Nachbarn reichten dann einen Rekurs ein. Der Rekurs wird voraussichtlich abgewiesen werden, weil die Nachbarn keinen substantiellen Nachteil durch denn Umbau erleiden. Aber das Rekursverfahren ist langwierig, teuer und frustrierend. Bis die junge Familie einziehen kann, wird das Haus insgesamt mindestens vier Jahre leer stehen.

Die Baugenossenschaft Oberstrass wollte an der Winterthurerstrasse in Zürich mit einem Ersatzneubau 120 anstelle der bisherigen 70 Wohnungen erstellen. Über die Hälfte der Wohnungen hätten Kleinwohnungen werden sollen für Mieter, deren Kinder ausgezogen sind, und für ältere Menschen. Die Baubewilligung wurde erteilt und die Bauarbeiten hätten 2020 starten sollen. Ein Rekurs von Nachbarn hat das nun verhindert; die Baubewilligung wurde vom Baurekursgericht und vom Verwaltungsgericht aufgehoben.

Es bleibt zu hoffen, dass einige allzu restriktive Bestimmungen auf Ebene Bund, Kanton und Gemeinden aufgehoben oder abgeschwächt werden, damit solche Bauten in Zukunft nicht mehr verhindert werden können.

Wohnungsnot nimmt zu

Wie gross ist die Wohnungsnot tatsächlich, und was könnte dagegen getan werden? Die Wohnbautätigkeit geht seit der Zinswende, dem Ende der Negativzinsen, zurück, während die Nachfrage weiter zunimmt, was zur Folge hat, dass immer weniger Wohnungen leer stehen. In zwei kürzlich erschienenen, seriösen Untersuchungen der grossen Hypothekarkassen ZKB und Raiffeisen wird die Entwicklung und die aktuelle Situation des Wohnungsmarktes detailliert beschrieben, siehe die Hinweise in der Infobox.

Im Bericht der Raiffeisenbank werden zahlreiche mögliche Massnahmen gegen die Wohnungsnot aufgeführt und beurteilt.

Wohnungstausch für ältere Menschen

Besonders interessant für ältere Menschen ist der Vorschlag, eine Plattform für Wohnungstausch einzurichten, die von Vermietern unterstützt würden. Senior:innen in zu grossen Wohnungen könnten mit Familien in zu kleinen Wohnungen tauschen, ohne dass der Mietzins stark erhöht würde. Heute scheidet ein Wohnungstausch oft daran, dass der Mietzins bei langjähriger Miete viel tiefer ist als bei einem neuen Mietvertrag.

Es gibt Massnahmen, die die Wohnungsnot vermindern könnten, zum Beispiel der Abbau von bürokratischen Hürden, bessere Rahmenbedingungen für gemeinnütziges Bauen und Wohnen oder Unterstützung des Wohnungstausches. Um Erfolg zu haben, geht es dabei nicht um ein Entweder-oder, sondern um ein Sowohl-als-auch, mit gut schweizerischen Kompromisslösungen.

Studien zur Wohnungssuche und zum Wohnungsmarkt

Joëlle Zimmerli (2019): Demographie und Wohnungswirtschaft. Seniorenfreundliche Zugänge zum Mietwohnungsmarkt. Zimraum GmbH, Zürich

Raiffeisen Economic Research (2023): Immobilien Schweiz – 2Q 2023. Soft Landing. Raiffeisen Schweiz (Hrsg.), Zürich

Zürcher Kantonalbank (2023): Drohende Wohnungsnot. Immobilien aktuell, April 2023, Zürich

Aufhören! Zeigefinger auf den Jahrgang

Aufhören! Dieser Zeigefinger auf den Jahrgang, dieser Imperativ des Kalenders, der uns als ausgemustert anzeigt – was tun wir, wenn die Endlichkeit an die Türe klopft? Ergreifen wir die Flucht nach vorn, eine, wie es heute heisst, proaktive Massnahme, um sich gegen Enttäuschung und Resignation zu schützen? Aufhören, der schwerste Anfang.

Von **Isolde Schaad**

Alte Frauen schauen zum Fenster hinaus, die Umwelt im Blickfeld. Sie möchten den Anschluss an das Leben nicht verpassen, denn das Leben spielt sich jetzt ausserhalb ihrer Wohnung ab, sie stellen sich vor, von oben, aus der Vogelschau den Überblick zu haben, aber das Leben, das sie von oben erblicken, ist nicht mehr ihres, es findet in weissen Turnschuhen statt, mit blossen Knöcheln in überlangen Mänteln, Joggingdressen und Strickmützen. Die Eleganz, die ihre Generation gepflegt hat, ist verschwunden, Eleganz ist ein Fremdwort geworden.

Alte Frauen werden übersehen, es sei denn, sie sind Künstlerinnen, die oft erst im Alter eine blendende Karriere hinlegen, Stichwort Louise Bourgeois. Als Autorinnen sind sie hingegen bloss das unscheinbare Pendant zu den überaus präsenten alten weisen Herren, die von jungen Genderbewegten, von farbigen Zeitgenossinnen abgetischt werden wollen. Ein Seitenwagen der MeToo Bewegung, die einen neuen Sexismus entfacht? Das könnte noch kommen. Bald werden alte weisse Frauen eine identitäre Minderheit sein, die dann jemand für schützenswert erklärt. Dann kommen sie in den Zoo der Genderkorrektheit. Das ist nicht der Himmel, oh nein.

- Aufhören, der schwerste Anfang.
- Aufhören, die Haare zu färben.
- Aufhören, High Heels zu tragen.
- Aufhören, wütende Pamphlete in die Maschine zu hämmern, oder Leserbriefe zu verfassen, die dann doch im Papierkorb landen.
- Aufhören, die Kalorien zu zählen, aufhören, abnehmen zu wollen, abnehmen als der seit Jahrzehnten diktierte verinnerlichte Weiblichkeitsreflex.
- Aufhören, von alpinen Landschaften zu träumen, die man in Schneeschuhen überquert.
- Aufhören, Reisen zu planen, die seit Jahren auf der Pendenzliste stehen, das Gebirge, den Gipfel, das Land, die Stadt der Sehnsucht zu sehen, bevor es zu spät ist. Es ist längst zu spät.

Überhaupt aufhören mit den unstillbaren Wünschen, etwa nach einem unsichtbaren, lautlosen Heinzelmann, der alles Unangenehme stillschweigend erledigt, die administrativen Unannehmlichkeiten, die Bürde des Haushalts. Ein Heinzelmann, der mit starken Armen und grossem Herzen einfach und arglos ist.

Aufhören mit Widerworten, die sich impulsiv regen und nach aussen wollen – anlässlich der haarsträubenden Ansichten, die etwa Gäste äussern, die der



Isolde Schaad: Das Schweigen der Agenda. Vom Innehalten und Aufhören – diverse Geschichten. Ca. 160 Seiten. Erscheint im Sommer 2023 im Limmat Verlag, Zürich.

Nachbar, sogar die beste Freundin von sich gibt. Heisst das auch aufhören, sich zu wehren? Gegen Missverstehen, gegen falsche Annahmen, gegen Verleumdungen, gegen abstruse Behauptungen?

Lebenshaltung aufgeben

Ist dann das Aufhören die kampflose Preisgabe einer Lebenshaltung, die einen rebellischen Charakter mit kritischem Intellekt zusammenballt und bis dato ankert? Wäre dann Aufhören ein Akt der Feigheit, Ingeborg Bachmann würde sagen «die Preisgabe der Tapferkeit vor dem Freund». In ihrem Gedicht Alle Tage ist das Ende der Zivilisation angesagt: «Das Ungehörte ist alltäglich geworden» Weiterdenken ist gefährlich, weiterdenken führt zur letzten Konsequenz. Die schieben wir in der Vorstellung immer hinaus.

Nehmen wir uns das Handlichere vor. Die Quizfragen, die die Tage der Rentnerin begleiten. Die Kreuzwörter-Beschäftigungen, die uns die letzten Fragen vom Leib halten. Wie lautet der Schlusssatz von Thomas Manns Zauberberg? Wie heisst die Hauptstadt von Kolumbien? Wie hiess der Mann, der den Nordpol entdeckte. Was steht am Ende von Elfriede Jelineks Kinder der Toten, ihrem ungelesenen Monumentalroman?

Von Beethoven, dessen Jubeljahr wegen Corona so ziemlich in die Hosen ging, heisst es, dass er seine

Compositionen nicht abzuschliessen wusste; am wenigsten gelang ihm das bei seinen Klavierkonzerten, die sich ins Finale stürzen, dort in ein brausendes Crescendo steigern bis zum erwartbaren Schlussakkord, der noch und noch einen draufgibt; das Hämmern hört nicht auf. Der Mann soll tagelang um seinen geliehenen Flügel herum gestampft, gewütet haben, weil ihm kein plausibler Schluss einfiel. Diese zur schönen Anekdote geronnene Annahme ist zu bezweifeln.

Solche Erwägungen liefen mir durchs Vorderhirn, als ich zur Busstation tappte, mein Knie spürte, diesmal wars das linke, das nie durch einen Sturz oder eine Verletzung tangiert gewesen war, es muss Arthrose sein, was es zwackt und zwick, nahm ich an, um das Wort Schmerz zu vermeiden.

«Die Trägheit ist die Mutter des Aufhörens, selten die Einsicht. Das Aufhören führt brutal zum Thema Entsorgung.»

Ich stand also an der Bushaltestelle mit diesem Klumpen im Magen, ein schwer zu beschreibendes Unbehagen, das auf die Seele drückt und den Atem flach hält, diese Ganzkörperempfindung des Nichtmehr, des Allesvorbei, die tiefer geht als die manchmal ganz angenehme Nostalgie. Dann hielt mein Blick an der Litfasssäule nebenan, die ich sonst nie betrachte, doch jetzt fiel mir unter kunterbuntem Popgeschmeiss der ahnungsvolle weisshaarige Kopf mit den verwiterten Zügen auf, ein grantiger Kerl, aber ein Kerl, der eine Gitarre in der Linken hielt und sich als John Mayall herausstellte. So ein alter Sack, dachte ich, was will der hier und heute? Ich war beleidigt, dass dieser ausgelaugte Greis sich erlaubte, mein Jugendidol



Isolde Schaad

Isolde Schaad, geboren 1944, lebt in Zürich und gehört zu den namhaften Schweizer Autor:innen der 68er-Generation.

Foto: Ayşe Yavaş

gleichen Namens zu beschatten, ja, regelrecht zu beschämen. Ich war hingerissen gewesen von der Platte Turning Point, die in mir ausgelöst hatte, was gewöhnlich das ganz grosse Gefühl heisst, das sonst nur für den berühmten Coup de foudre reserviert ist.

Dann trat ich zurück und fragte mich, weshalb alte weisse Musiker keinen Heranschmeiss-Blues mehr offerieren sollen, der über Jahrzehnte Millionen von Fans beglückt hat. Sie können nicht aufhören. Das irritiert mich. Sie wollen immer noch das Eine, und das Eine ist das Alte. Sie schmeissen sich an die Jugend heran, in himmelhoher Selbstüberschätzung und pochen auf ihren offenbar auf ewig geltenden Kredit. Sprich Sex Appeal.

Dann, eines Tages, in heftiger Auseinandersetzung mit dem Freund der Freunde wurde ich eines Besseren belehrt. Meine in Blei gegossenen Qualitätsmassstäbe begannen zu wanken, denn als rettungslos konservative Seele denunziert zu werden, tat weh.

Aufhören ist keine Option

Plötzlich sah ich ein, dass es auch befreiend wirken kann, wenn nun in den Künsten der Eklektizismus regiert und daher Äpfel durchaus mit Birnen verglichen werden können. Kriterien ändern sich, gerade und vor allem in dem, was bürokratisch das Kulturschaffen heisst. Ich stand an der Haltestelle und verpasste den Bus. Tief in Gedanken ging ich zu Fuss. Nein, die

Alten sollen, die Alten dürfen, die Alten müssen, was schliesslich mein Befund. Aufhören ist keine Option für arrivierte Kulturtäter – international nicht und auch nicht lokal. Nicht für Adolf Muschg oder Franz Hohler, und sie war auch keine für Christa Wolf und Friederike Mayröcker. Währenddessen sich ein Max Frisch schon Ende sechzig fragte, ob sein Schreiben noch etwas taue. Bekanntlich hat er das vierte Tagebuch nicht autorisiert zur Publikation, es genügte seinem hohen Anspruch nicht. Ob sein Leben ohne Publikationen angenehmer war, hätte ich gerne gewusst.

Meine Umfrage schlitterte in die Sackgasse, der Befund war zu vielfältig, die Sachlage zu divers, um eine Theorie daraus abzuleiten. Die Schlussfolgerung war in ungefähr diese: Die Trägheit ist die Mutter des Aufhörens, selten die Einsicht. Der Aufwand, Dinge zu tun, die nicht lebensnotwendig sind, wird mit vorrückendem Alter beschwerlich. So lässt sich das Schreiben, Songsongwriten inbegriffen, bis zum letzten Atemzug durchaus als lebensnotwendig erachten, während das Tragen von hohen Absätzen sich mit der Zeit von selbst erübrigt. Wie so oft in Interviews, waren die Fragen interessanter als die Antworten. Die Erkenntnis, dass das Thema Aufhören linear und entsprechend brutal zum Thema Entsorgung führt, blieb spürbar, doch unausgesprochen. Sie war keine Linderung des Unabänderlichen, das dahintersteht. Das Endgültige.

Kurs für betreuende Angehörige

Wohlbefinden steigern

Sie betreuen Angehörige und stossen dabei manchmal an Grenzen? Im **kostenlosen Onlinekurs** lernen Sie über **mehrere Kurstage** verteilt, Strategien kennen, mit denen Sie sich selbst Sorge tragen können.

Mehr Informationen und Anmeldung: www.gesund-zh.ch

Ein Angebot von



Mit Unterstützung von



Steuerliche Aspekte der Teilvermietung von Eigenheimen

Erträge aus Immobilien im Privatvermögen unterliegen der Einkommenssteuer. Als Erträge aus Immobilien gelten dabei nicht nur die mit der Vermietung einer Liegenschaft erzielten Mietzinseinnahmen, sondern auch der Nutzwert des selbst genutzten Eigenheims.

Wesentliches Kriterium: Zum Eigengebrauch zur Verfügung stehend

Die Besteuerung des Eigenmietwerts setzt im Wesentlichen voraus, dass sich die steuerpflichtige Eigentümerin die Möglichkeit, ihre eigene Liegenschaft zu nutzen, dauernd zur Verfügung hält. Mit anderen Worten spielt es keine Rolle, ob die Steuerpflichtige das Haus oder die Wohnung tatsächlich und ständig bewohnt. So ist die Eigentümerin einer Ferienwohnung, welche diese nur während fünf Wochen im Jahr nutzt und in der übrigen Zeit nicht an Dritte vermietet, grundsätzlich für den ganzjährigen Nutzwert steuerpflichtig.

Eine differenzierte Betrachtungsweise drängt sich auf, wenn die Nutzungsmöglichkeit des Eigentümers eingeschränkt ist. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn das Haus oder die Wohnung zeitweise ganz

oder zu Teilen an Dritte vermietet wird. Zwar stellen die durch die Vermietung erzielten Mietzinseinnahmen wiederum Erträge aus Immobilien und damit steuerbares Einkommen dar. Jedoch steht dem steuerpflichtigen Wohneigentümer eine Kürzung des Eigenmietwerts zu.

Unterschiede je nach Kanton

Die Methoden zur Ermittlung des Betrages, um den der Eigenmietwert gekürzt werden darf, sind von Kanton zu Kanton unterschiedlich. Bei der Vermietung einzelner Zimmer wird in der Regel der vermietete Teil zur gesamten Liegenschaft ins Verhältnis gesetzt, etwa aufgrund der Anzahl Raumeinheiten oder aufgrund der Wohnfläche. Vereinzelt sind auch Pauschalmethoden zugelassen. Vermietet die Zweitwohnungsbesitzerin die Ferienwohnung nur zeitweise und hält sie sich diese in der übrigen Zeit selbst zur Verfügung, verzichten gewisse Kantone auf die Besteuerung der Mietzinseinnahmen, soweit diese den Eigenmietwert nicht übersteigen.

Im Ergebnis können Sie je nach kantonaler Praxis mit der Vermietung der ansonsten selbst genutzten Liegenschaft Mietzinseinnahmen erwirtschaften, ohne dass dies Ihr steuerbares Einkommen erhöhen würde. Erkundigen Sie sich frühzeitig nach der Praxis im Liegenschaftskanton, sofern Sie gedenken, Ihr Haus oder Ihre Wohnung zeit- oder teilweise zu vermieten.



Kontaktieren Sie unseren Experten

David Ehrensperger
BDO AG
Rechtsanwalt und Steuerberater
david.ehrensperger@bdo.ch
www.bdo.ch/stuern

GV beschliesst neuen Namen: Zürcher Seniorinnen und Senioren

Die Generalversammlung vom 5. April 2023 des Zürcher Senioren- und Rentnerverbandes beschliesst einstimmig die Statutenrevision inklusive Namensänderung.

Von Cäcilia Hänni, Präsidentin ZSS

Kantonsratspräsidentin Esther Guyer, seit 24 Jahren Kantonsrätin der Grünen und selbst bereits im Pensionsalter, zeigte sich beeindruckt vom Engagement und dem digitalen Auftritt unseres Verbandes. «Freiwilliges Engagement im Alter ist wichtig, damit alle bis ins hohe Alter in Würde leben können», meinte sie in ihrem Grusswort.

Die Statutenrevision mit Namensänderung rundet den vor 1 ½ Jahren angestossenen Erneuerungsprozess ab: Auf das neue Verbandsmagazin «Wir Senior:innen» anfangs 2022 folgte im Frühjahr 2023 die (digitale) «Plattform für Senior:innen und für Altersthemen im Kanton» (www.zss-zh.ch). Damit verfügt Zürcher Seniorinnen und Senioren über zeitgemässe, attraktive Kommunikationsmöglichkeiten gegenüber den Mitgliedern und der Öffentlichkeit. Da unsere Vorstandsmitglieder alle im Home Office tätig sind, wurde zudem das bisherige Büro an der Forchstrasse 145 aufgelöst.*

Die Anlässe für die Mitglieder fanden auch 2022 grossen Zuspruch bei den Mitgliedern: Die 37. Alterskonferenz «Digitale Gesellschaft: Chancen und Risiken für ältere Menschen» mit attraktivem Marktplatz war sehr gut besucht, und die Gäste diskutierten und fragten ausgiebig. Der Besuch im Kriminalmuseum kurz bevor es seine Tore schloss, war ebenso ein Besuchermagnet wie die Führung in der kolonial inspirierten Villa Patumbah in Zürich und die Besichtigung

der neu renovierten Tonhalle. Der Arztvortrag «Rheuma im Alter» von Dr. med. Andreas Krebs brachte für die Teilnehmenden neue Einsichten in eigene manchmal unklare Beschwerden. Die Adventsfeier mit der Ansprache von Pfarrer Niklaus Peter (ehem. Pfarrer Fraumünsterkirche) und das Blockflötenkonzert von OCTOPLUS unter der Leitung von Martina Joos war ein sehr stimmungsvoller Jahresabschluss.

Für die Vorstände der Kollektivmitglieder organisierte der Verband zwei Netzwerkanlässe: zur Revision der Altersvorsorge und zur Tätigkeit der Unabhängigen Beschwerdestelle für das Alter. Ausführliche Berichte zu den Anlässen auf unserer Website www.zss-zh.ch

*Der Sitz von Zürcher Seniorinnen und Senioren und die Adresse für Briefsendungen ist neu der Wohnort unseres Verbandssekretärs und lautet wie folgt:

Zürcher Seniorinnen und Senioren
8606 Nänikon



Kantonsratspräsidentin Esther Guyer, Grüne



Tony Ettlín mit seinen Geschichten.

Im Anschluss an die GV genossen die Teilnehmenden die Unterhaltung von Tony Ettlín und Air Collage mit feinsinnigen, heiteren, leisen und lebhaften und

überraschenden Geschichten, Wortspielen und Musikbeiträgen

VitalBoutique Hotel Zurzacherhof

1 Nacht im Doppelzimmer Superior inkl. Frühstück
und Eintritt in die Therme für CHF 135 statt CHF 270

Entdecken Sie die Schweiz zum Spartariff

Mit der HotelCard sparen Sie bis zu 50% in 500 Top-Hotels! Eines dieser fünfhundert Hotels ist das VitalBoutique Hotel Zurzacherhof. Das 3-Sterne-Superior-Hotel liegt direkt neben der Therme Zurzach, wo Sie sich von Kopf bis Fuss entspannen können.

Mit der HotelCard buchen Sie diese Hotelperle bereits **ab CHF 135 statt CHF 270**. Sie übernachten im eleganten Doppelzimmer Superior und das feine Frühstücksbuffet sowie der Eintritt in die Therme sind bereits inbegriffen.

Angebot für Wir Senior:innen

Bestellen Sie jetzt bis zum 31.08. Ihre HotelCard zum Spezialpreis. Damit erhalten Sie Zugriff auf die exklusiven Hotelangebote und geniessen das ganze Jahr über traumhafte Hotelaufenthalte zum absolut besten Preis!

**20.–
Rabatt**

HotelCard 1 Jahr
79.– statt 99.–



Angebot für Wir Senior:innen

Jetzt HotelCard bestellen und Zugang zu den exklusiven Hotelangeboten erhalten
1-Jahresabo für CHF 79 (statt CHF 99)



hotelcard.ch/wirseniorennen1
Telefon: 0800 083 083
Mo-Fr: 9-12 und 14-17 Uhr

*Angebot gültig bis 31.08.2023 für HotelCard-Neukunden.

Zu Hause alt werden: Gemeinden in der Pflicht

Erst wenige Gemeinden initiieren oder unterstützen Wohnprojekte für alterstaugliches Leben und Wohnen. Die Zeit drängt, denn die Gesellschaft altert rasch. Welche Lösungsansätze für gutes Wohnen gibt es?

Von David B. Fässler

Gemäss Referenzszenario des Bundesamts für Statistik (BFS) wächst bis zum Jahr 2050 der Anteil der über 65jährigen von 18 auf 27% der Gesamtbevölkerung. In den meisten Gemeinden wird sich bis 2050 die heutige Zahl der 80jährigen Einwohnerinnen verdoppeln, in einigen gar verdreifachen.

Alt werden ist teuer – für die öffentliche Hand

Viele betagte Menschen im vierten Lebensalter (ca. ab 80 Jahren) benötigen Betreuung und Pflege. Dies findet so lange wie möglich zu Hause statt. Viele wohnen jedoch in nicht alterstauglichen Wohnungen oder in zu grossen Einfamilienhäusern in abgelegenen Quartieren. Ein rechtzeitiger Umzug in ein neues Zuhause ist auch im Interesse einer Gemeinde. Einerseits wird dadurch Wohnraum für steuerzahlende Familien frei, andererseits schonen ältere Menschen, die lange autonom und selbständig in geeigneten

Wohnungen leben, die Budgets der öffentlichen Hand. Das schweizerische Gesundheitsobservatorium (Obsan) ortet bei unveränderter Versorgungspolitik bis 2040 einen Bedarf von rund 900 zusätzlichen Pflegeheimen.

Umsetzung der Altersstrategie sicherstellen

Damit wächst der Druck auf die Gemeinden, dem Wunsch nach einem langen Leben zu Hause nachzukommen. Für eine erfolgreiche Umsetzung einer kommunalen Altersstrategie ist die Zusammenarbeit der Ressorts Planung und Bau sowie Gesundheit und Soziales unabdingbar. Zuerst muss eine Gemeinde die demografische Entwicklung analysieren und die bereitzustellenden Räume abschätzen. Sodann kann sie Fragen zur Befriedigung künftiger Bedürfnisse in Betreuung und Pflege beantworten. So ist evaluierbar, in welcher Form ein langes Leben zu Hause überhaupt möglich ist und welche Rolle Wohnraumanbieter einnehmen müssen.



David B. Fässler

Rechtsanwalt, M.B.A., CAS in Gerontologie, Geschäftsführer FRED GmbH, Strategieberatung und Projektbegleitung «Wohnen im Alter», www.fredpartner.ch

Zusammenarbeit mit privaten Investoren

Innovative Kooperationskonzepte können umgesetzt werden, wenn die beteiligten Institutionen das Gespräch suchen, wie folgendes Beispiel zeigt: Eine Pensionskasse sucht im Vorfeld einer Siedlungssanierung den Kontakt zum benachbarten gemeindeeigenen Alterszentrum und erfährt, dass aus Platznot das Anmieten von externen Räumen eine Option ist. In der Folge evaluiert das Alterszentrum die Übernahme aller Mietwohnungen für betreutes Wohnen sowie die Einrichtung einer dringend benötigten Tagesstätte. Ziel ist, dass die Mieterschaft so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden betreut und gepflegt wird. Die Zusammenarbeit der Pensionskasse mit dem kommunalen Alterszentrum ermöglicht eine win-win-Lösung.

Entlastung für Gemeinden

Schweizweit liessen sich so gemäss Obsan rund zwei Milliarden Franken einsparen, würde der Eintritt in ein Pflegeheim ein Jahr später stattfinden. Gemeinden sind gefordert, guten Wohnraum für die ältere Bevölkerung zu sichern.

Per Mausclick sehen, wie man Wohnungen alterstauglich macht

Das MONA-Tool unterstützt Wohneigentümer, die richtigen baulichen Massnahmen für alterstaugliche Wohnungen zu ergreifen. Ein virtueller Rundgang gibt Tipps und Hinweise. Das Tool ist kostenlos und gut verständlich. Ziel ist die Stärkung von Wohneigentümern, den Architekten und Handwerkern kompetent Aufträge zu erteilen.

Initiantin des MONA-Tools ist die FRED GmbH, mitentwickelt von der Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU und von der Age-Stiftung gefördert.

Mehr Infos dazu: www.mona-tool.ch



Gemeinsam sehen wir mehr

Ihr Vermächtnis wirkt weiter. Sie helfen damit, das Schicksal von blinden und sehbehinderten Menschen zu erleichtern.

Bestellen Sie unverbindlich den **Testament-Ratgeber des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbandes SBV**, vielen Dank.

Der Ratgeber kann auch per Mail oder telefonisch bestellt werden:

Eliane.Boss@sbv-fsa.ch
031 390 88 10



sbv-fsa.ch

Spendenkonto:

IBAN CH34 0900 0000 3000 2887 6



Ich bestelle den Testament-Ratgeber.

Vorname _____

Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Talon einsenden an:

Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV
Postfach
Könizstrasse 23
3001 Bern

Sicher zuhause mit Home Instead

Unfälle gefährden den unabhängigen und selbstbestimmten Lebensabend von Seniorinnen und Senioren im eigenen Daheim. Daher gilt es zu handeln, noch bevor es zu einem verhängnisvollen Vorfall kommt.

Jedes Jahr verunfallen und verletzen sich laut der bfu in der Schweiz 260 000 Menschen in den eigenen vier Wänden. Am häufigsten betroffen sind über 65-Jährige. Für Seniorinnen und Senioren sind Stürze oder andere Unfälle wie Verbrennungen nicht nur körperlich und emotional belastend, sie gefährden auch den unabhängigen und selbstbestimmten Lebensabend im eigenen Zuhause. Es lohnt sich, schon früh die Wohnung bezüglich Sturzsicherheit zu prüfen und anzupassen – schon bevor es zu einem verhängnisvollen Unfall kommt.

Die Betreuerinnen und Betreuer von Home Instead sind geschult, um potenzielle Gefahren zu erkennen und in Absprache mit den Seniorinnen und Senioren oder deren Angehörigen den Haushalt entsprechend sicherer zu gestalten. Hier einige generelle Tipps, auf die es sich besonders zu achten lohnt:

- Ist die Beleuchtung hell genug?
- Sind die Lichtschalter gut erreichbar?



Es ist wichtig, Stolpergefahren zu erkennen und zu beseitigen.

- Liegen lose Elektrokabel herum? Stellen lose Teppiche, Vorleger Stolperfallen dar?
- Sind die Laufwege breit genug oder blockieren diese zu viele Gegenstände?
- Sind die Möbel stabil genug, um notfalls genügend Halt zu bieten?
- Sind die Schränke in der passenden Höhe, so dass die wichtigen Inhalte wie Medikamente oder Geschirr gut erreichbar sind?
- Beeinträchtigen Reflexionen von der Fensterscheibe die Seniorin/den Senior beim Sehen?
- Sind Notruf-Informationen leicht zugänglich?
- Sind gesundheitsgefährdende Chemikalien und Reinigungsmittel sicher aufbewahrt?

Gerne bieten wir Ihnen weitere Unterstützung. Kostenlose Beratung unter: 044 319 66 00.



Bis ins hohe Alter Lebensqualität und Wohlbefinden im vertrauten Zuhause geniessen

Flexibel an die individuellen Bedürfnisse der Senioren angepasst. Von wenigen Stunden bis zur Rundum-Betreuung – respektvoll und zuverlässig, von Krankenkassen anerkannt.

Kostenlose Beratung unter: 044 319 66 00 oder www.homeinstead.ch.

Seitensprung



Von Silvio Seiler

Nie, das hatte ich geschworen, würde ich die beste Ehefrau von allen betrügen, mich in einen Seitensprung verlieren. Nie würde ich mit jemand anderem schmusen. Bis sich dann meine Wege mit der feurigen Spanierin Bequista kreuzten. Ihre knallroten Haare faszinierten mich. So langsam regten sich meine Gefühle für sie – zuerst nur aus Distanz. Aber: Sie kam mir immer etwas näher. Bequista zog mich in ihren Bann. Ihre grünen, funkelnden Augen versprühten Gefühle pur. Trotzdem: Zu nahe kommen wollte ich der feurigen Spanierin. Schüchtern strich ich über ihre roten Haare, konnte in ihren Augen ablesen, dass es ihr gefiel. Also machte ich weiter. Sie reckte sich immer mehr meinen Händen entgegen. Das wiederum bestätigte mir, dass ich mich auf dem «richtigen» Weg befand. Die Spanierin begann nach einer langen Zeit mit mir zu schmusen. Und sie ging sogar weiter. Sie setzte sich keck auf meine Beine. Das wiederum gefiel mir so gut, dass meine Hände sie auf dem ganzen Körper weiter verwöhnten. So verbrachten wir zwei Stunden miteinander, liessen erkennen, dass wir uns liebten. Meine Frau kam nach Hause, sah mich streng an und sagte:

«So möchte ich auch einmal verwöhnt werden. Aber seit diese Spanierin um dich herumschwänzelt, vergisst du mich. Das macht mich sehr traurig.»

Bequista schien es verstanden zu haben, obwohl sie der deutschen Sprache nicht mächtig ist. Sie stand

auf, verliess mich ohne Verabschiedung durch die Haustüre. Danach widmete ich mich endlich wieder meiner Frau. Aber Bequista war glücklicherweise nicht nachtragend. Am folgenden Tag besuchte sie mich (endlich) wieder. Sie liess meine Hände durch ihre roten Haare gleiten und ihre grünen Augen zeigten auf, wie sehr sie mich mag. Und jetzt begann sie zu schnurren.

Rehabilitation

Mit neuer Kraft zurück in den Alltag

KLINIK SUSENBERG

Wir sind für Sie da:

Dr. med. Christel Nigg, Chefärztin

Dr. med. Urania Kolyvanos Naumann

Leitende Ärztin

Telefon 044 268 38 38

www.susenbergeklinik.ch

In einem Park am Zürichberg

Persönlich. Engagiert.

Vielseitige Altersbibliothek

Die Altersbibliothek der Pro Senectute Schweiz wird seit 2021 in der ZHAW-Bibliothek in Winterthur weitergeführt und steht uns allen offen mit ihren vielseitigen Medien – neben Büchern und Zeitschriften auch DVDs mit Filmen, CDs mit Musik, Aktivierungsspielen etc.

Von Peter C. Meyer

Haben Sie gewusst, dass Ingmar Bergman dreissig Jahre nach seinem berühmten Film «Szenen einer Ehe» mit den gleichen beiden Filmstars den Film «Sarabande» über die Paarbeziehung gedreht hat? Diesen Film können Sie in der Altersbibliothek der ZHAW ausleihen. Diese Bibliothek wurde seit den 50er Jahren von der Pro Senectute Schweiz aufgebaut. Die

Pro Senectute übergab 2021 sämtliche rund 32 000 Medien der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), damit die Altersbibliothek professionell weitergeführt werden kann. Sie wurde dort integriert in die eindruckliche, riesige Hochschulbibliothek, die in eine frühere, unter Denkmalschutz stehende Industriehalle von Sulzer in Win-



In der Spielecke können die Spiele ausprobiert werden. Foto: ZHAW

terthur eingebaut wurde. Die Sammlung zu Altersthe-
men umfasst nicht nur zahlreiche Bücher (Fach- und
Sachbücher, Romane), sondern auch DVDs mit Fil-
men, CDs mit Musik, Aktivierungsspiele, E-Books und
Zeitschriften. Dazu gehört auch die DVD mit dem Film
«Sarabande».

Kommen Sie auch mal in diese tolle Bibliothek

Alle Medien können ausgeliehen werden, und zwar
nicht nur an Angehörige der Hochschule, sondern
auch an alle Interessierten der Bevölkerung. Das Ziel-
publikum der Altersbibliothek sind nämlich Fachleute
aus dem Altersbereich ebenso wie ältere Personen,
Angehörige, Studierende und Forschende. Liebe Le-
serin, lieber Leser: Kommen auch Sie mal in diese
tolle Bibliothek. Sie finden nicht nur zahlreiche, viel-
fältige Bücher, DVDs, CDs und Spiele, sondern auch

viel Platz, um die Medien anzuschauen, Arbeitsplätze
für Recherchen, komfortable Sitzgelegenheiten und
eine Cafeteria; auch sie ist selten überfüllt.

Führung an der ZSS-Veranstaltung Forum 1

An der ZSS-Veranstaltung «Forum 1» am 21.3.2023
führte uns Dieter Sulzer, der Fachreferent für Al-
tersfragen, nach einer interessanten Präsentation
und Diskussion durch die ZHAW-Bibliothek und
zeigte uns die umfangreichen, vielfältigen Medien
zum Thema Alter. Am Apéro in der modernen Biblio-
theks-Cafeteria genossen wir Wein und schmack-
hafte Hüppli und diskutierten angeregt über das Er-
lebte. Alle Teilnehmenden des ZRV-Forums waren
beeindruckt und nahmen sich vor, die ZHAW-Altersbi-
bliothek in Zukunft wieder zu besuchen.



Homelift



Treppenlift

100% MOBIL ZU HAUSE

- ▶ Der elegante Panorama-Homelift wurde speziell für den Einsatz in Privathäusern zur Überwindung von einem Stockwerk entwickelt.
- ▶ Der Treppenlift ist die ideale Lösung zur Überwindung von Treppen mit und ohne Kurvenverlauf.
- ▶ Seit 40 Jahren unterstützen wir unsere Kunden zu mehr Unabhängigkeit und Komfort.

Was unsere Kunden
über uns sagen



«Die schnelle und gute
Abwicklung von
Auftragserteilung bis
zur Montage. Hohe
Freundlichkeit.»

Karin Kleeli



In der ganzen
Schweiz



☎ **044 546 51 70**

🌐 www.stannah.ch

✉ sales@stannah.ch

Stannah

Jetzt auch
Online
zss-zh.ch



Entdecken Sie unsere neue Website!

Stolz präsentieren wir unsere frisch gestaltete Website, die Ihnen ein breites Spektrum an Inhalten bietet.

In der heutigen digitalen Welt möchten wir Sie herzlich dazu einladen, unsere Plattform zu erkunden und von den zahlreichen Vorteilen zu profitieren.

Unser Veranstaltungskalender liefert Ihnen einen umfassenden Überblick über bevorstehende Events und spannende Treffen. Verpassen Sie keine Gelegenheit mehr, inspirierende Menschen kennenzulernen oder Ihre Kenntnisse zu erweitern. Ob Kunstausstellungen, Führungen oder Vorträge zu relevanten Altersthemen – bei uns finden Sie genau das, wonach Sie suchen.

Doch das ist noch nicht alles: Unsere Online-Beiträge bieten Ihnen informative Artikel und inspirierende Inhalte wie beispielsweise spannende Reiseberichte oder fundierte Meinungen zu aktuellen Themen.

Um sicherzustellen, dass Sie keine Neuigkeiten verpassen, können Sie unseren Newsletter abonnieren. Erhalten Sie regelmässige Updates über bevorstehende Veranstaltungen, neue Online-Artikel und andere exklusive Inhalte direkt in Ihren Posteingang. Unser Newsletter ist der ideale Weg, um stets auf dem Laufenden zu bleiben und ein Teil unseres Verbandes zu werden.

Tun Sie etwas Gutes und

verkaufen Sie uns Ihr Haus

Bei uns kann die Mieterschaft nach dem Kauf Ihrer Liegenschaft bleiben – zur gleichen Miete.
043 322 14 14



pwg.ch

Stiftung PWG zur Erhaltung von preisgünstigen Wohn- und Gewerberäumen der Stadt Zürich

Unterstützung für gewaltbetroffene ältere Menschen!

Viele ältere Menschen sind von Gewalt betroffen – oft im Verborgenen. Sie kennen die Hilfsangebote nicht oder können sich aufgrund eines Schwächezustands keine Hilfe holen.

Anna M. nahm unsere Hilfe in Anspruch, als sie an ihre Grenzen gestossen ist.

Frau M. hat ihren kranken Ehemann immer wieder beschimpft und ihm mit dem Heimeintritt gedroht. Sie fühlte sich allein gelassen, mit der Pflege überfordert. Ihr Mann lehnte jegliche externe Hilfe ab.

Sie bemerkte, dass ihr Verhalten gegenüber ihrem Mann nicht in Ordnung ist.

Gerade rechtzeitig erfährt sie von der Kampagne «Es ist nie zu spät, Hilfe zu holen».

An der Anlaufstelle der UBA erzählt Anna M. von ihrer Trauer und von der Belastung im Alltag. Dabei weint sie, denn sie wünscht sich nichts sehnlicher als ein entspanntes Verhältnis zu ihrem Mann und Kraft für das Kommende.

Die Fachpersonen der UBA besuchen das Ehepaar. Herr M., von seinen Krankheiten gezeichnet, versteht die Klagen seiner Frau nicht, auch er ist traurig und enttäuscht.

Nach intensiven Gesprächen mit den UBA Fachpersonen, kann Herr M. die für seine Frau belastende Situation nachempfinden. Er versteht die dringende Notwendigkeit für Unterstützung.



In der Schweiz sind jährlich über 300 000 ältere Menschen von einer Misshandlung betroffen.

Drohungen/Demütigungen belasten die Gesundheit

Bei Gewalt denken wir umgehend an die körperliche Misshandlung, den sexuellen oder finanziellen Missbrauch. Die psychische Gewalt wird oft nicht als solche wahrgenommen. Jede oder jeder von uns kann davon betroffen werden oder diese ungewollt ausüben. Konflikte und Gewaltsituationen belasten die Gesundheit älterer Menschen, nehmen ihnen den Lebensmut.

Wir bitten um Ihre Spende, damit wir von Gewalt Betroffenen helfen können. Herzlichen Dank.

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA

www.uba.ch, info@uba.ch
Tel. 0848 00 13 13

Die nationale Kampagne «Es ist nie zu spät, um Hilfe zu holen» sensibilisiert zum Thema Gewalt im Alter. Sie wurde auf Initiative der Schweizerischen Kriminalprävention und in Zusammenarbeit mit Opferhilfe Schweiz und dem Nationalen Kompetenzzentrum Alter ohne Gewalt erarbeitet. www.alterohnegewalt.ch



Erleben Sie mit dem ZVV einen Sommer der Superlative



Entdecken Sie diesen Sommer mit dem öffentlichen Verkehr in der Region Zürich Ausflüge der Superlative. Der ZVV hat für Sie Ausflugsstipps zu Land, zu Wasser und in der Luft sowie viele weitere Erlebnisse zusammengestellt. Diese sind alle im ZVV-Ticket inklusive.

Mit der Forchbahn raus ins Grüne

Das Besondere an der Forchbahn ist, dass sie von der belebten Zürcher Innenstadt direkt hinaus in die ländliche Idylle führt. Nur gerade 20 Minuten dauert die Fahrt vom Stadelhoferplatz bis auf die Forch mit der «Frieda», wie die rot-beige Bahn im Volksmund liebevoll genannt wird. Der Bahnhof Forch ist auch ein perfekter Ausgangspunkt für Ausflüge mit dem Velo oder zu Fuss.

Dieser Artikel entstand in Zusammenarbeit mit dem Zürcher Verkehrsverbund



Anreise

Ab Zürich Stadelhofen mit der S18 (Forchbahn) bis zur Forch.



Mit der ZSG auf den Zürichsee

Auch die Zürichsee Schifffahrtgesellschaft (ZSG) steckt voller Überraschungen: Wussten Sie, dass auf den Schiffen der ZSG eine Tasse Kaffee immer auch eine Tasse Seewasser ist? Denn das Hahnenwasser an Bord kommt aus dem See und wird direkt auf dem Schiff gefiltert und entkeimt. Ob mit einem modernen Motorschiff oder auf einem der beiden nostalgischen Raddampfer: Jeder Ausflug auf den Zürichsee fühlt sich ein bisschen an wie Ferien. Entfliehen Sie der Hektik des Alltags mit einer sommerlichen Rundfahrt und lassen Sie sich auf dem See kulinarisch verwöhnen.

Anreise

Abfahrten ab «Zürich Bürkliplatz, Schiffstation» und ab weiteren ZSG Schiffstationen rund um den Zürichsee.

Hoch in die Luft mit der Felseneggbahn

Wussten Sie, dass die Luftseilbahn Adliswil Felsenegg die einzige öffentliche Luftseilbahn im Kanton Zürich ist? In der roten Kabine geht es von Adliswil in fünf Minuten hoch auf die Felsenegg. Dort, auf 803 Meter über Meer, eröffnen sich wunderbare Ausblicke über die Stadt Zürich und den Zürichsee bis in die Berge. Die Felsenegg ist der ideale Startpunkt für kürzere Spaziergänge und ausgedehnte Wanderungen. Was auch immer Sie vorhaben: Ein Besuch im Restaurant Felsenegg gleich bei der Bergstation lohnt sich auf jeden Fall.



Anreise

Ab Zürich HB mit der S4 nach Adliswil und anschließend mit der Felseneggbahn auf die Felsenegg.

ZVV-Freizeit-Tipps

Entdecken Sie über 100 Ausflugstipps der Superlative in der Region Zürich mit der ZVV-Freizeit-App. Bei den speziell gekennzeichneten Ausflugszielen haben Sie zusätzlich die Möglichkeit, Punkte zu sammeln. Haben Sie 100 Punkte gesammelt, so können Sie diese gegen einen Reka-Rail-Check im Wert von CHF 10.– eintauschen. Also nichts wie los: App auf Ihr Handy laden, Stadt und Region Zürich kreuz und quer neu entdecken und Punkte für Ihren Reka-Rail-Check sammeln. Weitere Ausflugstipps finden Sie zudem auf www.zvv.ch/freizeit.



Neues vom Verband



SCHWEIZERISCHER VERRAND FÜR SENIORENFRAGEN
ASSOCIATION SUISSES DES AÎNÉS (ASA)
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEGLI ANZIANI (ASA)
ASSOCIAZIUN SVIZRA D'ATTEMPADS (ASA)

Von Denise Moser, Vorstandsmitglied SVS, Kommunikation

SVS-Delegiertenversammlung 2023 in Näfels



Die SVS-Delegiertenversammlung war in diesem Jahr im Kanton Glarus bei den Glarner Seniores in der Lintharena in Näfels zu Gast. Die Delegierten verabschiedeten das neue Leitbild des SVS und den Jahresbericht

des Übergangsjahres (Präsidentenwechsel am 1. Juli 2022). Sie genehmigten den Untersubventionsvertrag des SVS mit dem SSR, die vorgeschlagene Statutenrevision, die Rechnung 2022, das Budget 2023 und liessen sich über die neue, eben aufgeschaltete Webseite informieren.

www.seniorenfragen.ch neue SVS-Webseite

Die Erneuerung der Webseite war aus technischen Gründen unumgänglich. Die Neugestaltung erfolgte in Zusammenarbeit mit der Agentur Clever Concept in Einsiedeln mit folgenden Vorgaben: Auftritt SVS als eigenständige, kompetente Organisation im Altersbereich, benutzerfreundliche übersichtliche Struktur, einfach verständliche und knapp formulierte Texte, authentische Bilder. Feedbacks und Hinweise sind willkommen an denise.moser@seniorenfragen.ch

Bündner Kantonalverband der Seniorinnen und Senioren

Wir freuen uns sehr, dass es dem abtretenden Vorstand unseres Bündner Mitglieds gelungen ist, das Weiterbestehen des Bündner Kantonalverbands der Seniorinnen und Senioren zu sichern. Annie Fleischhauer-Peretti und Johannes Flury haben das Co-Präsidium übernommen. Am 19. April 2023 fand im gut besuchten Saal des Seniorenzentrums Cadonau in Chur die erste Mitgliederversammlung der neuen Ge-

schaftsleitung statt. Wir wünschen dem Co-Präsidium und seinem Vorstand viel Erfolg und freuen uns auf gute Zusammenarbeit.



Annie Fleischhauer-Peretti und Johannes Flury

Verband für Seniorenfragen St. Gallen-Appenzell SGARAI

Am Anfang der 51. Hauptversammlung in Rorschach standen drei Kurz-Referate zum Thema «Wohnen im Alter». Die Stiftung Wohnen + Bleiben www.wohnen-undbleiben.ch/ verfolgt das Ziel, dass die Menschen im Alter möglichst lange und selbstbestimmt in ihrer angestammten Wohnung bleiben können. Die Stiftung ist seit Kurzem Partnerin von SGARAI. Die Stiftungsräte Josef Huber und Eric Schirmann, sowie Nicola Hilti von der Fachhochschule OST zeigten in ihren Vorträgen auf, wie Wohnen im Alter in Zukunft aussehen könnte, was man aber auch selber dazu tun kann, resp. muss, welche Hilfsmittel es gibt und wo man Beratung findet.



Hypothek im Alter – Hier sind Sie in guten Händen

Für viele Eigenheimbesitzer ist das eigene Wohnobjekt eine wichtige Altersvorsorge. Ein Haus oder eine Eigentumswohnung gelten als profitable Kapitalanlage. Denn wer keine Miete zahlen muss, kann dadurch Einkommenseinbussen im Alter kompensieren.

Zudem haben Immobilien in den vergangenen Jahren beachtliche Wertsteigerungen erfahren. Wer bei der Altersvorsorge jedoch hauptsächlich auf die Karte Eigenheim setzt, darf den Aspekt der Hypothek keinesfalls ausser Acht lassen.

Lebenslanges Versprechen

Gerade bei älteren Hypothekarkundinnen und -kunden ziehen viele Finanzinstitute bei der Verlängerung der Hypothek die Schraube an. Es lohnt sich deshalb, das Gespräch mit der Bank frühzeitig zu suchen. Bei der Zürcher Kantonalbank ist Aufatmen garantiert: Sie stellt die Hypothek ihrer älteren Kundschaft nicht infrage und gibt ihr ein lebenslanges Versprechen. Treuen Kundinnen und Kunden, die allen Verpflichtungen im Zusammenhang mit der Hypothek nachgekommen sind und diese bereits auf mindestens zwei Drittel des Liegenschaftswerts reduziert haben, steht die Hypothek auch mit geringerem Einkommen nach der Pensionierung zur Verfügung.

Was ist Ihre «Gebäudestrategie»?

Nicht jedes Haus und nicht jede Wohnung sind als Alterssitz geeignet. Definieren Sie deshalb rechtzeitig Ihre individuelle «Gebäudestrategie». Möchten Sie Ihr Eigenheim langfristig behalten, oder zu einem selbstbestimmten Zeitpunkt verkaufen? Planen Sie einen Umbau oder altersgerechte Anpassungen?

Wollen Sie Ihr Eigenheim an eines Ihrer Kinder weitergeben? Mit einer frühzeitigen Thematisierung und Regelung der Übergabe lassen sich Streitigkeiten unter Nachkommen vermeiden. Es kann beispielsweise sinnvoll sein, dass Sie die Immobilie schon zu Lebzeiten überschreiben und sich gleichzeitig das Wohnrecht auf Lebenszeit sichern.

Frühzeitig beraten lassen

Egal, wie Ihre Pläne in Bezug auf Ihr Eigenheim aussehen: Die Spezialistinnen und Spezialisten der Zürcher Kantonalbank kennen sich mit den Themen rund um Ihr Eigenheim aus. Sie unterstützen fachkundig und zeigen auf, welche individuellen Möglichkeiten bestehen. Je früher Sie den Dialog suchen, desto grösser ist Ihr Gestaltungsspielraum.



Zürcher Kantonalbank

Kontaktieren Sie uns jetzt für ein Beratungsgespräch unter 0844 843 823 oder online über [zkb.ch/hypothekwechseln](https://www.zkb.ch/hypothekwechseln)

Wilde Nachbarn

Brummt, summt, pfeift, ruft oder fiept es auch bei Ihnen oder in Ihrer Umgebung? Wenn ja, dann haben Sie wohl einige mehr oder weniger heimliche «wilde Nachbarn». Gemeint sind diesmal nicht besonders aktive Haustiere, sondern Wildtiere, die im Siedlungsgebiet, in unseren Gärten oder vielleicht sogar unter unserem Dach leben.

Gerade jetzt im Frühsommer zieht es nicht nur uns raus an die frische Luft. Die Natur blüht regelrecht auf, überall ist Leben. Man kann es förmlich riechen, hören und – wer genau hinschaut – auch sehen: Viele Jungtiere erkunden bereits die grosse weite Welt, oder einfach nur den Sitzplatz in Ihrem Garten. Einige unserer wilden Nachbarn sind uns gut bekannt, andere leben jedoch im Verborgenen.

Wildtiere im Siedlungsraum

Zu den bekannten gehören sicher Eichhörnchen, Igel, Marder, Dachs und Fuchs, die alle auch in Innenstädten vorkommen. Auch viele Vögel, Fledermäuse und Schmetterlinge sind uns vertraut. Aber wer hat schon einen Gartenschläfer gesehen oder auch nur gehört? Wer weiss, wie das Kolibri-ähnliche Tier heisst, das manchmal um gewisse Blüten schwirrt? Und wer hat schon eine grosse, schwarzblaue Holzbiene gesehen? Noch schwieriger wird es für die meisten, wenn es um die verschiedenen Amphibien wie Frösche oder Molche geht. Und bei den Schlangen hört es dann meist ganz auf. Dabei gäbe es so viel Spannendes zu beobachten, zu erfahren und zu erleben. Doch viele von uns nehmen die lebendige Vielfalt um uns herum kaum mehr wahr. Die kindliche Neugier von einst ist einem stressigen Alltag oder gar einer undefinierten Angst (z.B. vor Krabbel- und Kriechtieren) gewichen.

Kleine Fluchten aus dem Alltag

Dabei braucht es gar nicht viel, um den Entdeckergeist in uns wieder zu wecken: ein bisschen Geduld, Ruhe und ein offenes Auge und Ohr reichen eigentlich schon aus. Ein Fernglas oder eine Lupe können

auch ganz hilfreich sein. Und wer noch einen Schritt weiter gehen möchte, schafft sich eine Wildkamera an (kann man auch ausleihen) und erfährt so, wer sich nachts heimlich im Gemüsegarten bedient. Da gibt es sicherlich die eine oder andere Überraschung, wie etwa der Fuchs, der im Hochbeet alles umgräbt und nach Rosenkäferlarven sucht.

Solche Beobachtungen sind spannend und man lernt viel über die Natur. Auch können diese kleinen Fluchten aus dem Alltag dabei helfen, Ängste und Vorurteile gegenüber kleinen Krabblern und Kriechern abzubauen und dafür Wissen und Verständnis für die Zusammenhänge und Kreisläufe der Natur aufzubauen.

Lebensraum schaffen

Dieses Wissen ist besonders hilfreich, wenn wir unseren wilden Nachbarn eine sichere und geeignete Umgebung bieten möchten. Und das ist dringend nötig. Zwar leben im Siedlungsraum überraschend viele Tiere, doch auch hier schrumpft ihr Lebensraum. Passende Verstecke und ausreichend Nahrung schwinden zunehmend. Glücklicherweise kann jede und jeder von uns etwas dagegen tun. Wer einen eigenen Garten oder einen Balkon hat, kann mit heimischen Pflanzen dafür sorgen, dass unsere Insekten genügend Futter finden. Sind genügend Insekten da, kommen auch die Vögel zurück. Nisthilfen, gut geschützte Verstecke, Sonnenplätze in Form von Steinhäufen und vieles mehr lassen sich auch auf kleinstem Raum realisieren. Fallen diese Möglichkeiten weg, können Sie sich im Quartier oder in Ihrer Gemeinde dafür einsetzen, dass heimische (Pflanzen-)



Das Taubenschwänzchen schwirrt wie ein Kolibri, ist aber ein Falter.
Foto: iStock, Gregory_DUBUS



Fuchs im Hochbeet auf Larvensuche.
Foto: © Cora Braun, Zürcher Tierschutz

Arten gefördert werden – etwa durch Tauschaktionen – oder Teile von Parkanlagen «verwildern» dürfen. Auch das Aufbrechen von versiegelten Flächen, etwa öffentliche Parkplätze, dient der Artenvielfalt.

Hindernisse vermeiden, Fallen verhindern

Ein besonderes Augenmerk sollte auch darauf gerichtet werden, dass sich Wildtiere möglichst «barrierefrei» bewegen können. Dies gilt nicht nur für Grosstiere. Auch kleine Tiere wie Igel brauchen recht grosse Gebiete für ihre nächtlichen Streifzüge. Zäune, Mauern und auch hohe Stufen stellen da unüberwindbare Grenzen dar. Setzen Sie auf Hecken statt auf Mauern oder lassen Sie den Tieren ein faustgrosses Schlupfloch im Zaun oder in der Mauer. Absätze von mehr als 20cm können Sie hingegen mit einer simplen Rampe oder Zwischenstufen aus Holzstücken oder Ziegelsteinen entschärfen. So können Igel, Kröte und Co. von Garten zu Garten ziehen. Eine grossräumige Vernetzung der Lebensräume (z. B. der Gärten) braucht jedoch etwas mehr Koordination und kann nur in der Gemeinschaft bewerkstelligt werden. Informieren Sie sich, ob es bei Ihnen schon solche Projekte gibt, und vernetzen Sie sich mit anderen Freiwilligen.

Neben den bereits genannten Massnahmen sollten potenziell tödliche Fallen wie Lichtschächte, Netze, Glasflächen etc. gesichert werden. Unsere nachtaktiven, lichtscheuen Nachbarn werden es zudem zu

schätzen wissen, wenn nachts nicht alles taghell erleuchtet ist.

Freude an wilden Nachbarn

Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten, wieder mehr wildes Leben in unsere Nachbarschaft zu locken. Dass sich damit nicht alle wohl fühlen, ist klar und muss respektiert werden. Aber vielleicht entdeckt der eine oder die andere wieder ein Stück Kindheit (in sich), in der jeder Ameisenhaufen, jedes Nest, jeder Falter und sogar jede kleine Spinne ein Wunder darstellte und in jeder Spalte, unter jedem Blatt, auf jedem Ast und unter jedem Stein eine spannende Geschichte darauf wartete, entdeckt und erzählt zu werden. Wir müssen uns nur wieder die Zeit nehmen, sie zu finden. Viel Spass dabei!



Wir helfen Tieren

Sie möchten aktiv werden, brauchen aber noch ein bisschen Inspiration?

Auf unserer Webseite finden

Sie viele weitere Tipps:

www.zuerchertierschutz.ch/biodiversitaet



Hilfe, ich muss mein Haustier weggeben!

Führung für im Zentrum des Zürcher Tierschutzes – Wir lieben unsere Haustiere. Kann man aber plötzlich nicht mehr für sie da sein, ist das Zentrum des Zürcher Tierschutzes die kompetente Anlaufstelle.

Von Cäcilia Hänni, Präsidentin ZSS

Im Mai gewährten der Geschäftsführer Rommy Los und seine Mitarbeiterin Cora Braun 20 Mitgliedern von Zürcher Seniorinnen und Senioren einen Einblick ins Zentrum und führten fachkundig und engagiert durch die Anlage am Waldrand in ländlicher Idylle.



Zentrum des Zürcher Tierschutzes am Zürichberg.

Gegründet wurde das Zentrum 1856 und zählt zu den ältesten Tierschutzorganisationen Europas. Es finanziert sich durch Spenden, Legate und Stiftungsbeiträge. Der 2015 erbaute Glaspavillon ist ganz auf Bedürfnisse der Tiere drinnen und der Wildtiere der Umgebung ausgerichtet: Für Haustiere viel Tageslicht und Blick ins Freie und mit Schutz für die Wildvögel draussen.

Das Zentrum ist Aufnahmestation für Notfälle, für Findeltiere sowie Ferienpension. Jährlich werden rund 400 Tiere aufgenommen und so rasch als möglich an geeignete Haushalte weitervermittelt. Das Zentrum finanziert sich durch Spenden, Gönnerbeiträge und Legate.

Herzlichen Dank an Rommy Los und Cora Braun für die spannende Führung.

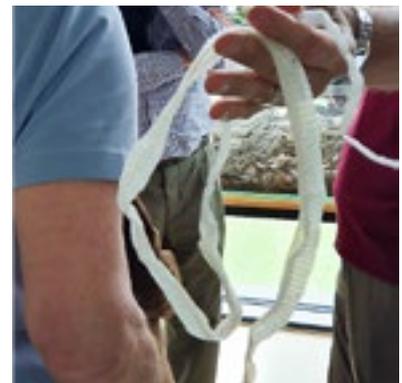
Einen ausführlicheren Bericht finden Sie auf unserer Website www.zss-zh.ch



Katzen leben in Gruppenzimmern mit Aussengehege.



11-jähriger Königspython in Terrarium.



Häutet sich eine Schlange in einem Stück, zeugt dies von einer gesunden Schlange.

Gut umsorgt zu Hause leben

Im Alter zu Hause in vertrauter Umgebung bleiben und leben können – auch dann noch, wenn es allein nicht mehr geht. Das ist ein weit verbreiteter Wunsch vieler älterer Menschen. Dank Pro Senectute Home und seinen qualifizierten, fürsorgenden Mitarbeitenden ist das möglich.

Von Sarah Greil

Der typische Einsatz von Pro Senectute Home ist eine Kombination aus Pflege, Betreuung und Haushaltsarbeiten nach individuellem Bedarf – stundenweise oder an festgelegten Tagen. Im Rahmen der 24-Stunden-Betreuung kann eine Betreuungsperson für einen vereinbarten Zeitraum auch im selben Haushalt leben und die gewünschte Unterstützung rund um die Uhr gewährleisten. «Manche ältere Menschen benötigen nur gelegentlich Hilfe, andere begleiten wir bis ans Lebensende», sagt Flurin Truog, für die Dienstleistung Pro Senectute Home zuständiges Geschäftsleitungsmitglied von Pro Senectute Kanton Zürich. «Wir können gezielt auf die Bedürfnisse der Kunden eingehen. Für Flurin Truog ist wichtig, vieles aus einer Hand und koordiniert anbieten zu können. Bei den Kunden zuhause bemerke man Veränderungen schnell: Ist je-

mand mit administrativen und finanziellen Belangen überfordert, können Treuhanddienst oder Büroassistenz von Pro Senectute Kanton Zürich Unterstützung leisten. Es komme aber auch vor, dass gewisse Leistungen, die beispielsweise nach einem Spitalaufenthalt nötig waren, wieder selbstständig bewältigt werden können. «Wir möchten nur anbieten, was sinnvoll ist und den Kunden weiterhilft.» Neben der professionellen Erledigung diverser Aufgaben sind uns auch der zwischenmenschliche Kontakt und Austausch sehr wichtig», so Truog weiter. Die Mitarbeitenden werden zu verlässlichen Bezugspersonen.

Pro Senectute Kanton Zürich wählt das eigene Personal deshalb sehr sorgfältig aus. Alle Mitarbeitenden sind in der Region verankert, kennen die Schweizer Gepflogenheiten und verstehen Schweizerdeutsch. Sie verfügen mindestens über ein Zertifikat als PflegehelferIn des Schweizerischen Roten Kreuzes. Die Pflegeleistungen sind entsprechend über die Krankenkasse verrechenbar. Wenn keine Angehörigen mehr da sind, diese nicht in der Nähe leben oder Entlastung bei der eigenen Betreuungsarbeit wünschen, werden Pro Senectute Home und Pro Senectute Kanton Zürich zu einer geschätzten Anlaufstelle. Mit sieben regionalen Dienstleistungszentren ist die private, gemeinnützige Stiftung im ganzen Kanton verankert.



Ältere Menschen und auch deren Angehörige werden durch das Angebot von Pro Senectute Home entlastet.

Informieren Sie sich über Pro Senectute Home auf www.pszh.ch/home oder rufen Sie uns an: 058 451 51 51

Engagement der senior Grünliberalen

Von Peter C. Meyer, Co-Präsident senior GLP und Vorstandsmitglied ZSS

Das Kollektivmitglied senior GLP stellt sich vor.

Die Medien berichten täglich über steigende Kosten für die Betreuung, Gesundheit und Renten von alten Menschen. Über die mehrheitlich selbständigen, gesunden und aktiven Alten wird viel seltener informiert. Wir von den senior Grünliberalen (senior GLP) möchten dieses Bild auf politischer Ebene korrigieren. Wir setzen uns ein für ein aktives Engagement älterer Menschen.

Konkret unterstützen wir die eidgenössische Volksinitiative «Service Citoyen» für einen Milizdienst von allen für alle, und ich selber arbeite aktiv mit im Vorstand des ZSS.

Sehr wichtig ist uns auch die Würde und die Selbstbestimmung hochaltriger, hilfebedürftiger Menschen. Hochaltrige in Pflegeheimen wurden in der Pandemie längere Zeit eingesperrt. Die Bewohner:innen waren rechtlos und fremdbestimmt. Das darf nie wieder vorkommen! Wir haben deshalb das Schweizer Manifest hochaltriger Menschen entwickelt, das heute von zahlreichen Fachpersonen unterstützt wird. Das Manifest fordert die unabdingbare Würde und Selbstbe-

stimmung alter Menschen und hält fest, was das genau bedeutet. Wer sich für das Manifest und andere Positionen und Aktivitäten der senior GLP interessiert, findet hier Informationen: www.seniorglpzh.grunliberale.ch.

Aktuell engagieren wir uns im Nationalrats-Wahlkampf mit einer eigenen Unterliste und planen eine Veranstaltung zusammen mit den jungen Grünliberalen zum Thema «Wohnungsnot für Junge und Alte».



Thomas Beck



Peter C. Meyer



Inez C. Scherrer



Fabekka Gempfer



Carola Heller



Renato Lüthold



Paul-Emile Müller

Vorstandsmitglieder der senior GLP



senior GLP sammelt Unterschriften für die Service Citoyen Initiative

Verzeichnis der Kollektivmitglieder des ZSS

Alterszentrum Haus Tabea
www.tabea.ch

Pensionierte Migros-Genossenschafts-Bund
Zürich

Pensionierten-Vereinigung ABB
Industriepark Micafil Zürich

Pensionierten-Vereinigung Lyreco Switzerland AG
www.lyreco.ch

Pensionierten-Vereinigung MTPV Mettler Toledo
www.mtpv.ch

Pensionierten-Vereinigung Universität Zürich
www.pv.uzh.ch

Anlässe für ZSS-Mitglieder (gemäss separaten Einladungen)

Details auch unter
www.zss-zh.ch

**Präsidentenkonferenz Kollektivmitglieder
Quartiertreff Hirslanden, Zürich**
Dienstag, 04.07.2023, 14.15 Uhr

**Führung Circle
Flughafen Zürich**
Dienstag, 11.07.2023, 14.00 Uhr

**18. Zürcher Alterskonferenz
Volkshaus Zürich**
Engagiert in der 3. Lebensphase:
Bereicherung des eigenen Alltags
und gesellschaftliche Notwendigkeit
Mittwoch, 30.08.2023, 13.30 Uhr

**Arztvortrag
Kirchgemeindezentrum Neumünster Zürich**
Dr. Albert Wettstein:
Referat zu Demenz im Alter
Mittwoch, 27.09.2023, 14.15 Uhr

**ZRV-Forum II
Wohnen und Wohnformen im Alter**
Referat von David Fässler, Diskussion
Dienstag, 24.10.2023, 14.30 Uhr
(geschlossener Personenkreis)

**Adventsfeier
Alterszentrum Hottingen, Zürich**
Ansprache von Pfarrer Christoph Sigrist,
Grossmünster Zürich
Konzert mit ChristianENZler (Violine,
Gesang) und Adeline Marty (Flügel)
Kaffee und Kuchen
Mittwoch, 13. Dezember 2023, 15.00 Uhr

**39. GV von Zürcher Seniorinnen und Senioren
Kirchgemeindezentrum Hottingen, Zürich**
Mittwoch, 10. April 2024, 14.15 Uhr

Pensionierten-Vereinigung Zürcher Kantonalbank

Personalvereinigung Swissair
www.pvsr.ch

**Regionaler Seniorinnen- und
Senioren-Verband Winterthur**
www.rsvw.ch

**Senioren für Senioren
Küsnacht-Erlenbach-Zumikon**
www.seniorenfuersenioren.ch

Senioren für Senioren Meilen
www.sfs-meilen.ch

senior GLP Zürich
www.seniorglpzh.grunliberale.ch

Seniendienste Affoltern a.A.

Seniorenrat Dielsdorf
www.sr-dielsdorf.ch

Seniorenrat Dietikon
www.seniorenrat-dietikon.ch

Seniorenrat Uster
www.seniorenrat-uster.ch

Seniorenrat Zürich
www.sr-zh.ch

Seniorenverein Fehrltorf
www.senioren-fehrltorf.ch

UBA Zürich
www.uba.ch/cms

Verein Aktives Alter Wallisellen
www.aktives-alter-wallisellen.ch

Verein altissimo Wehntal
www.altissimo-wehntal.ch

Verein der Pensionierten PHZH
www.phzh.ch

Verein Senioren Greifensee
www.senioren-greifensee.ch

Veteranen- und Seniorenverein KV ZH
www.kfmv.ch/zuerich-vs

Aktive Senioren Wädenswil
www.aktivesenioren-waedenswil.ch

FREIZEIT KREUZWORTRÄTSEL

Gewässer im Kanton Bern	Schnellzug	Gesetz, Anordnung		schweiz. Bahngesellschaft	Region, Gebiet	Monatsname			Spielkartenfarbe	Spion	Nasallaut	gesetzlich erlaubt		Wappentier, Greifvogel	zart, filigran
									Startphase				6		
Musikträger Mz.		4		Billardstock		schweiz. Comedian (Hazel)		12						schweiz. Olympiasiegerin (Ski)	
Leere	öffentl. Einrichtung		Mineral aus Kieselsäure	1					zu mir Gehörige		passend, günstig		scherzh.: US-Soldat		
					8	Gegenteil von pro		Region in Graubünden				3			
			langsame Gangart		Abchnitt eines Buches					10			Patentante		Entmachung, Fall
dt. Vorsilbe		entzündl. Schwelung						Lichtbilder		Spielklasse (Sport)		Halbton über G			
Ein-fahrten		5		schweiz. Eisenbahnerverband		Kantons-hauptort									
eh. FIFA-Präsident (Sepp)		Zch. f. Gold		uneben, holprig		7						Doppelkonsonant		Keimzelle	
							schweiz. Schauspielerin (Mia)				9				
tun (3. Pers.)		2		geräumige Familienautos					Motivation				11		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

10x
Titlis-Retour im Wert
von je CHF 96.-

Mitmachen und gewinnen!

Senden Sie das richtige Lösungswort bis zum 7. August 2023 an wirsenioren@stutz-medien.ch.

Teilnahmeberechtigt sind alle Leserinnen und Leser von «Wir Senior:innen». Die Gewinner werden ausgelost und benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Lösungswort der letzten Ausgabe (1123)

INFUSION

Je eine von zehn Hin- und Rückfahrt auf das Stanserhorn haben gewonnen:

- Hans Peter Bieri, 5452 Oberrohrdorf | Gertrud Lehnher, 8303 Bassersdorf | Rosita Geser, 3032 Hinterkappelen | Roman Marti, 8854 Siebnen | Corina Pfister, 8700 Küsnacht | Alexander Hochstrasser, 5603 Staufen | Yvonne Kessler, 8426 Lufingen | Margrit Bernauer Bignens, 8700 Küsnacht | Thomas König, 8041 Zürich | Ernst Mäder, 8706 Meilen

Die Fahrt zum Titlis ist wahrlich ein Erlebnis. Zuerst mit der Gondelbahn Titlis Xpress zur Station Stand, dann weiter mit der Titlis Rotair, der ersten drehbaren Luftseilbahn der Welt, bis ganz nach oben ins ewige Eis. Nebst einer traumhaften Aussicht warten auf 3020 Meter über Meer der Cliff Walk, die Gletschergrotte, der Ice Flyer sowie das Panorama Restaurant auf die Ausflugs-gäste.

Endlich gibt es einen Surfkurs in Gebärdensprache

Audry liegt bäuchlings auf dem Surfbrett. Mit den Armen macht sie Kraulbewegungen. Noch übt sie auf dem Trockenen.

«Am Anfang hatte ich schon ein wenig Angst», wird die 19-Jährige später mit blitzschnellen Gesten in Gebärdensprache sagen. Und gleichzeitig lachen, ja strahlen, während sie ihre Erlebnisse vom Visual Surf Wochenende schildert. Denn die Furcht davor, ins Wasser zu fallen, vor der Tiefe des riesigen Surfbeckens Alaïa Bay in Sion: Sie war ganz schnell weg.

Dies auch dank Surflehrer Simon Plachtzik. Schritt für Schritt erklärt er Audrys Gruppe in Gebärdensprache, worauf auf dem Brett zu achten ist. Simon ist Initiant von Visual Surf, dem ersten Schweizer Anbieter von Surfkursen für Menschen mit Hörbehinderungen. «Endlich gibt es eine solche Möglichkeit», schwärmt Audry. Seit ihrer Geburt ist sie gehörlos. Doch sie selbst, so die sportliche junge Frau, habe keine Barrieren: «Denn ich kann mit meiner Behinderung alles machen.» Auch surfen. Sofern es, eben, Kurse in Gebärdensprache gibt.

Auf dem Weg zum grossen Surfbecken witzelt Audry, die braunen Locken nun zu Zöpfen geflochten, noch mit ihrer Freundin. Dann gilt es ernst: Die Gruppe wagt sich ins Wasser. Menschen mit einer Hörbehinderung, so Surflehrer Simon, orientierten sich meist sehr visuell. «Sie können sehr genau beobachten, aufnehmen und umsetzen. Deshalb gelingt es ihnen oft schneller als hörenden Menschen, auf dem Brett aufzustehen.»

Und tatsächlich: Audry richtet sich schon nach kurzer Zeit im Wasser auf ihrem Brett auf. Noch rudert sie mit den Armen und hält die Balance nur knapp. Doch bald schon reitet sie gekonnt auf den Wellen. Und dies, obwohl sie an diesem Wochenende zum allerersten Mal auf einem Surfbrett steht. Eine total neue Erfahrung sei

es für sie gewesen, sagt die quirlige Neu-Surferin danach. Und auch wenn sie jetzt ihre Bauchmuskeln ganz schön spüre, sei das Surfgefühl einfach unglaublich. «Es war so lässig... fast wie Fliegen!»

Audrys Freude lässt sich nur schwer in Worte fassen. Sehen Sie selbst auf denkanmich.ch/audry



Stiftung Denk an mich

Die Stiftung Denk an mich engagiert sich seit über fünfzig Jahren für eine inklusive Schweiz. Wir ermöglichen Menschen mit Behinderungen den Zugang zu Ferien und Freizeitaktivitäten, die sie sich sonst nicht leisten könnten. Dank grosszügiger Spenden und Legate unterstützen wir jährlich rund 25 000 finanziell benachteiligte Kinder, Jugendliche und Erwachsene, damit sie selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Möchten auch Sie einen Lichtblick im Leben von Audry und vielen weiteren Menschen mit Behinderungen schaffen? Spenden Sie jetzt: denkanmich.ch/spenden oder ganz einfach über Twint.

Jetzt mit TWINT spenden!



QR-Code mit der TWINT App scannen



Betrag und Spende bestätigen



Sie suchen eine *lebenslange* Partnerschaft für Ihre Hypothek?

Weil Sicherheit und Zuhause zusammengehören.
Unsere Hypotheken vergeben wir auf Wunsch lebenslang.

