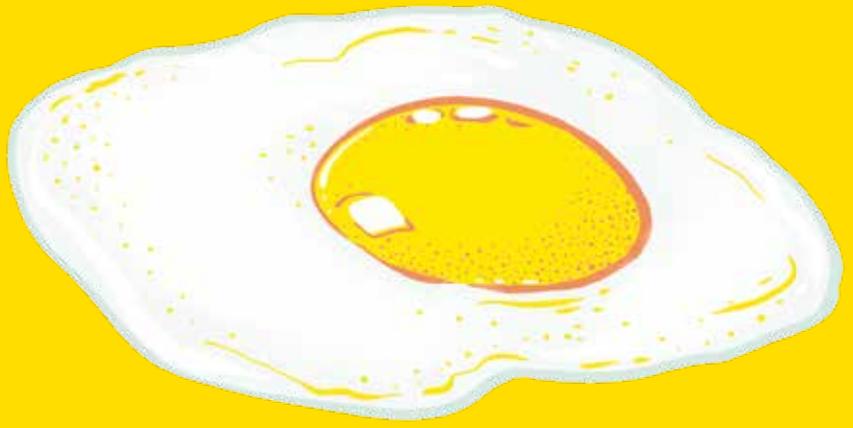
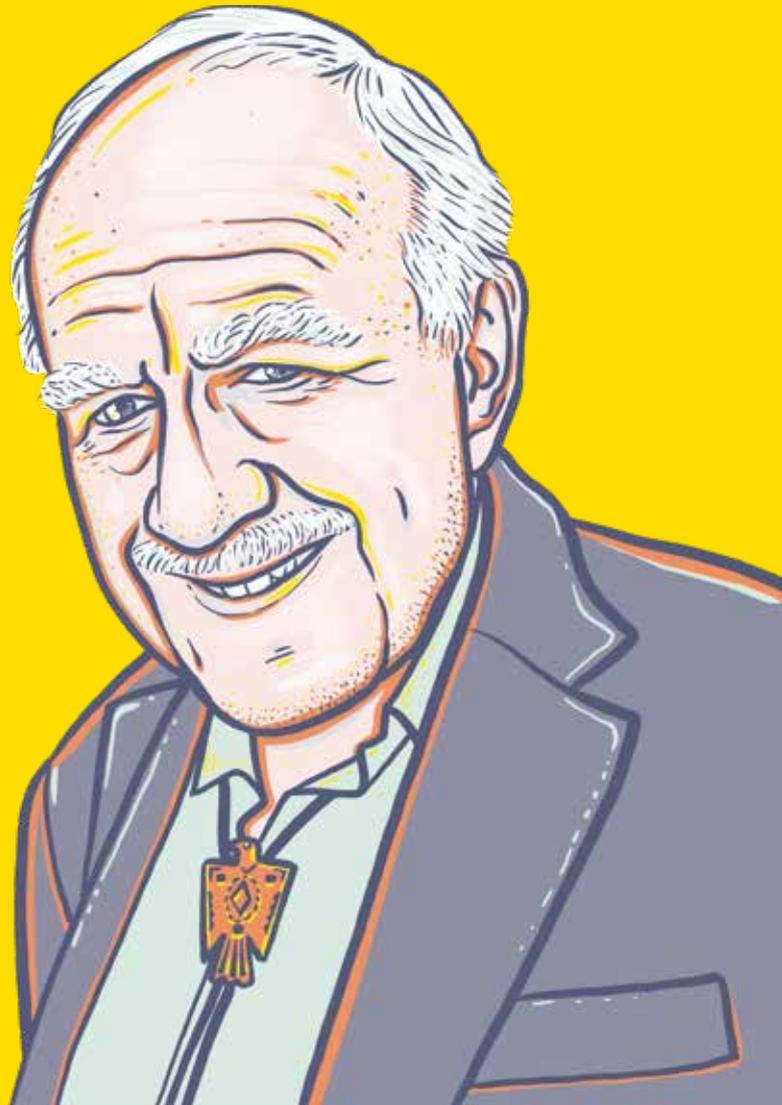




Baugenossenschaft
Sonnengarten



Name: Martin Knecht. **Hast du einen Übernamen:** Niddasiwüsst. **Lieblingessen:** Asiatisch. **Es ist immer gut, auch wenn man nicht weiss, was man bestellt hat.** **Lieblingstier:** Das Nashorn. **Drei der fünf Arten habe ich in der Wildnis gesehen.** **Was hättest du gerne erfunden:** Den Rollkoffer. **Etwas über dich, das sonst niemand weiss:** Ich esse immer mittwochs und sonntags ein Frühstücksei.



Ü 70

Mitteilungsblatt: Hallo Alter
Dezember 2023

Liebe Leserinnen und Leser

Das Alter ist relativ und immer eine Frage der Perspektive. Wenn mir meine Kinder beispielsweise von einer neuen Lehrperson berichten oder das Alter einer Person einschätzen, sagen sie Sätze wie: «Oh, er ist nicht mehr jung, sicher schon über 30 ...» oder «Sie ist schon alt, mindestens so alt wie du!»

Wir haben also schon früh einen Begriff vom Alter. Er ändert sich mit den fortschreitenden Lebensjahren aber immer wieder. Kommt dazu, dass Menschen im Alter sehr unterschiedlich sind, wie aus dem Interview S. 4 hervorgeht. Etwas vom Spannendsten an der Vorstandsarbeit ist für mich, aus verschiedenen Altersperspektiven auf das Leben in der BGS zu blicken. Was für ein Wohnungsangebot haben wir heute für die verschiedenen Lebensphasen und was sollen wir in Zukunft anbieten? Worauf müssen wir achten, damit wir eine Genossenschaft für alle Lebensphasen bleiben? Über welche Medienkanäle können wir weiterhin alle Generationen erreichen? Diese Fragen beschäftigen uns im Vorstand immer wieder. Gerne pflegen wir dazu sowohl den Austausch mit Fachpersonen als auch mit Ihnen, liebe Genossenschafterinnen und Genossenschafter.

In dieser Ausgabe erfahren Sie, wie bunt und vielfältig die gesetztere Generation in der BGS lebt und was es für Hilfs- und Vernetzungsangebote innerhalb und ausserhalb der Genossenschaft gibt. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Schmökern. Ganz besonders lege ich Ihnen die Geschichte S. 19 ans Herz.

**Carmen Moser Nespeca
Vizepräsidentin & Mitglied des BGS-Medienteams**

Redaktion: Julia Antoniou,
j.antoniou@bg-sonnengarten.ch
oder 043 311 19 60
Konzept: Julia Antoniou,
Brigitte Lampert
Design: Brigitte Lampert
Texte: Julia Antoniou
Illustrationen Seiten 1 + 4: Nadia Bader
Illustrationen Seiten 11-13: Joya Frick
Fotos Seiten 7-10: Iris Stutz
Fotos Seiten 14 + 15: Anne Gabriel-Jürgens
Text/Foto Seite 19: Katharina Nüesch
Lithografie: Widmer & Fluri
Korrektorat: Gila Strobel
Auflage: 1650
Druck: A. Schöb, Zürich

Editorial	2
Aktuelles	3
Schwerpunkt	
Interview	4
Wohnporträts	7
Altersangebote	11
Pflegewohnung	14
Sicherheit	16
Fotowettbewerb	17
Siedlungsleben	18
Porträt	19
Aus dem Archiv	20
Apropos	20
Nächste Termine	20

Titelserie «Menschen aus der BGS» mit Martin Knecht, Genossenschafter.

Aktuelles

Unsere neue KV-Lernende Berivan Said.



Ueli Degen, Carmen Moser Nespeca und Caroline Kaufmann freuen sich über den Towny-Entscheid.

Die Genossenschafter/-innen haben 153 Mio. für das Projekt Towny gesprochen – ein zukunftsorientierter Entscheid im Hinblick auf das 80-Jahr-Jubiläum der BGS im kommenden Jahr.

Personelles

Guido Barmettler, Leiter Finanzen/IT, hat auf Ende September gekündigt und die BGS Ende August verlassen. Die Suche nach seiner Nachfolge ist am Laufen. Nach dem erfolgreichen Abschluss seiner kaufmännischen Lehre unterstützt Anoshan Yogarasa das gesamte Team Wohnen als Sachbearbeiter. Als neue kaufmännische Lernende ist Berivan Said im August in die Abteilung Finanzen eingetreten. Golda Deiss, Fachfrau Vermietung, ist im Mutterschaftsurlaub und wird im Herbst 2024 wieder in einem Teilzeitpensum auf die Geschäftsstelle zurückkehren.

153 Mio. für Towny gesprochen

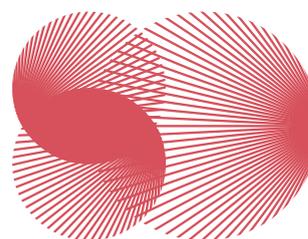
Für einmal hat Vizepräsidentin Carmen Moser Nespeca durch die ausserordentliche Generalversammlung geführt, nachdem Ueli Degen die 199 Stimmberechtigten begrüsst hatte. Er wollte sich nach einer Hirnhautentzündung infolge einer Zeckeninfektion noch schonen. Benjamin Hadorn von Boa Architektur stellte das Projekt Towny stellvertretend für alle drei beteiligten Architektenteams gut verständlich und humorvoll vor. Nach einer kurzen Fragerunde hiessen die 199 Stimmberechtigten den Projektkredit von 153 Mio. CHF mit 170 Ja- zu 17 Neinstimmen gut. Unter dem Traktandum Verschiedenes informierte der Vorstand über die Mietzinserhöhung im Mai 2024 und vergab die Preise des Fotowettbewerbs, siehe Seite 17. Zudem kündigte er an, wie die BGS ihr 80-Jahr-Jubiläum feiern wird, siehe unten. Die GV klang mit einem gut besuchten Umtrunk aus.

Jubiläums-Jahr 2024

2024 wird die BGS 80 Jahre alt. Grund genug, um das Jubiläumsjahr unter dem Motto «Zäme unterwegs, seit 1944» ausgiebig zu begehen. Zum einen mit einer festlichen Generalversammlung am Samstag, 1. Juni 2024 mit Marktständen, Apéro, Essen, Musik und Tanz. Zum anderen mit Siedlungsfesten, die wir möglich machen und mit einem Beitrag pro Genossenschafter/-in finanziell unterstützen. Wer gute Ideen hat und aktiv mitwirken möchte, melde sich bitte auf: info@bg-sonnengarten.ch. Ab Januar 2024 gibt's mehr Infos auf bg-sonnengarten.ch.

Kellerweg 2 wird aufgefrischt

Das Baugesuch für eine Fassadenauffrischung im Kellerweg 2 ist in Vorbereitung. Deshalb wurde per Ende November ausgesteckt. Neben einem neuen Farbkonzept und einer Fassadenbegrünung sind energetische Massnahmen geplant, darunter eine PV-Anlage. Anliegen der Bewohner/-innen sind aufgrund einer Umfrage eingeflossen.



Baugenossenschaft Sonnengarten
Zäme unterwegs, seit 1944



Interview

«Man kann nicht nur reisen»

«Es ist anders, wenn man selbst im Alter ist», sagt Gerontologin* und Genossenschafterin Elsbeth Häfliger (74), die sich vom Beruf her mit allen Facetten des Alters auskennt. Für eine gute Lebensqualität in den späten Jahren empfiehlt sie die 4-L-Formel.

«Mues ich öppis mache?», fragt Elsbeth Häfliger zurück, wenn die Leute von ihr wissen wollen, was sie mache. Sie hat bis zu ihrer Pensionierung 100 % gearbeitet.

Liebe Elsbeth Häfliger, wann ist man alt?

Ha, die berühmte Frage! Die kalendrische Antwort auf obige Frage lautet: Als ich die erste AHV erhielt. Ich fühle mich aber alt, wenn ich mich frage, wie ich früher alles nebeneinander geschafft habe. Man wird langsamer im Alter und hat beginnende Einschränkungen – körperliche, aber auch im Denken. Ich gehöre zu den «jungen Alten». Meistens haben die Leute ein Bild von hochbetagten, hilflosen Menschen im Kopf.

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben auf einer Skala von 1 bis 10?

8 bis 10. Ich bin gesund und selbständig, habe ein grosses Beziehungsnetz, viele Interessen und bis jetzt keine finanziellen Sorgen.

Wie wichtig ist Ihnen dabei das Wohnen?

Sehr wichtig. Man ist im Alter in der Regel häufiger in der Wohnung und schätzt eine vertraute Umgebung. Die Lage der Wohnung ist für mich ebenso wichtig. Ich lebe gerne in der Stadt und bin froh, dass der ÖV und die Läden in der Nähe sind. Aber noch wichtiger als die eigenen vier Wände ist mir, dass ich aller Voraussicht nach auch im höheren Alter in meiner Wohnung bleiben kann.

Sie sind ursprünglich Pflegefachfrau mit einer Vertiefung in Gerontologie und gaben Ihr Wissen als Berufsschullehrerin weiter. Gibt es Forschungserkenntnisse, die Ihnen speziell wichtig sind?

Ja, vor allem zwei Dinge: Erstens, dass das Alter sehr divers und viel weniger vergleichbar als Kindheit oder Jugend ist. Und zweitens, dass sich jede/-r bei plötzlichen Veränderungen anders verhält. Das gelebte Leben prägt einen sehr.

Also auch wie man altert?

Auf jeden Fall, auch was psychische

Fähigkeiten anbelangt. Man weiss, dass eine gute Resilienz – also die Widerstandskraft, mit schwierigen Situationen umzugehen – einem im Alter entgegenkommt. Auch eine gute Selbstreflexion hilft, eigene Fähigkeiten, Bedürfnisse und Muster zu überdenken und Lösungen zu finden, die der aktuellen Lebenssituation angepasst sind. Ich habe beispielsweise meine sportlichen Tätigkeiten eher reduziert und mache dafür mehr Handarbeiten.

Sie betreuen auch heute ältere Menschen aus Ihrem persönlichen Umfeld. Was macht ihnen am meisten zu schaffen?

Die Selbständigkeit und Eigenständigkeit abzugeben. Deshalb sträuben sich viele, ins Heim zu gehen. Dann Krankheit und Demenz oder die Angst vor dem Alleinsein. Auch die schwierige Situation auf dem Wohnungsmarkt, sprich drohender Auszug und knappe Alternativen, wenn man beispielsweise aus einer grösseren Wohnung umziehen möchte. Das Wohnen ist bedrohlicher geworden. Und zunehmend machen sich die älteren Menschen Sorgen wegen der Finanzen. Wohnen, Energie, Krankenkassen, Lebensmittel, ÖV – alles wird jetzt teurer. Da reicht die AHV bei weitem nicht aus.

Was raten Sie älteren Menschen, die Probleme haben oder einsam sind?

Ich rate ihnen, nicht stolz zu sein, Unterstützung und Hilfe anzunehmen, sei es Spitex oder Beratung. Es gibt sehr gute Angebote für verschiedene Bereiche, siehe Kasten S. 6. Ich empfehle auch allen, rechtzeitig die Vorsorge und den Nachlass zu regeln. Das kann einen selbst, Verwandte und Kinder sehr entlasten und beruhigen. Ich ermuntere auch dazu, soziale Medien zu nutzen, um Anteil an der Welt zu nehmen.

Was braucht es denn für eine gute Lebensqualität im Alter?

Keinen übertriebenen Aktivismus,

sondern eine angepasste Alltagsgestaltung und sinnstiftende Aufgaben. Ich sage immer: Man kann nicht nur reisen! Mir gefällt die Formel mit den 4 L von Otfried Höffe: lernen, laufen, lieben, lachen. Lernen für Interessen pflegen, neugierig und offen bleiben, nicht nur am Alten hängen. Laufen für Bewegung, körperlich und geistig. Lieben für Kontakte pflegen, Interessen teilen oder vielleicht eine ältere Tante betreuen. Lachen für Freude empfinden und eine positive Lebenshaltung einnehmen. Ich möchte dem noch das L für Loslassen hinzufügen. Das alles kann man aber nicht erst im Alter lernen, sondern muss es ein Leben lang aufbauen.

Hat Ihnen Ihr Fachwissen persönlich geholfen, sich aufs Alter vorzubereiten?

Ja und nein. Ich habe, wie ich es allen in meinem Umfeld rate, rechtzeitig die Altersvorsorge geregelt, eine Patientenverfügung sowie eine persönliche Vorsorge gemacht. Andererseits kann man sich das Alter ja schwer vorstellen. Es ist anders, wenn man selbst so weit ist. Ich weiss nicht, was kommen wird. An jedem Geburtstag muss ich mich damit abfinden, dass immer weniger von meiner Lebenszeit bleibt. Das macht mir manchmal etwas Angst.

Wie gehen Sie mit dieser Angst um?

Ich versuche zuversichtlich zu sein und das Unausweichliche zu akzeptieren. Ich hoffe, dass ich dem Lebensende einmal gelassen entgegen schauen kann. Ich hatte ein gutes Leben und nichts verpasst. Das hilft.

Wie stehen Sie zur begleiteten Sterbehilfe, sind sie z.B. Mitglied bei Exit?

Nein, obwohl ich das Angebot okay finde. Ich habe die Anliegen und Wünsche rund um Krankheit und Sterben in meiner Patientenverfügung geregelt. Bei einer schleichenden Krankheit könnte Exit aber eine Option für mich sein.

Was möchten Sie zum Abschluss noch loswerden?

Ich erwarte nicht, dass man für mich aufsteht im Tram (lacht) – sondern, dass man mir noch etwas zutraut.

Unterstützungsangebote für ältere Menschen

- Spitex, spitexzh.ch
- Sozialdienste der Kirchen, z.B. zhref.ch, zhkath.ch
- Pro Senectute Kanton Zürich, pszh.ch
- Schweiz. Rotes Kreuz (ÖV-Begleitsdienst in der Stadt Zürich), srk-zuerich.ch
- Fachstelle Zürich im Alter, stadt-zuerich.ch/zuerich-im-alter
- Gerontologische Beratungsstelle SiL, stadt-zuerich.ch
- Stiftung für Alterswohnungen der Stadt Zürich, wohnenab60.ch
- Treuhandbüros (für Vorsorge, Treuhand, Willensvollstreckung)



Wohnporträts

Fünf Menschen, fünf Wohnungen

Jede Wohnung ist ein faszinierendes Biotop. Fünf Genossenschaftler/-innen haben uns ihre Wohnung geöffnet.



2

1 Paulette Laquerbe (71), Siedlung Triemli

Ihre vorherige Wohnung im Kreis 3 musste Paulette Laquerbe nach 26 Jahren unfreiwillig verlassen. «Gentrifizierung», erklärt die gebürtige Französin. Sie schätzt sich sehr glücklich, dass sie vor 11 Jahren in die moderne Eckwohnung im Triemli einziehen

konnte. Um sich im neuen Quartier schnell wohl zu fühlen, ging Paulette ins Yoga, meldete sich beim Seniorenmittagstisch an und engagierte sich im Atelier 514, siehe S. 13. Dort organisiert sie mit einem Vorstandskollegen einen Bücherabend, an dem sich Leute aus der BGS über ihre aktuellen Lektüren austauschen.



4

2 Margrit Vögtlin (98), Altersheim Burstwiesen

«Wenn ich jeweils mit dem Tram am Altersheim vorbeifahr, schaute ich immer weg», lacht Margrit Vögtlin. Der Entscheid aus ihrer Wohnung auszuziehen, fiel ihr nicht leicht. 75 Jahre hatte sie mit ihrem Ruedi in der Siedlung Bergwiesen gewohnt und nach seinem Tod noch weitere drei Jahre. Doch als vor einem Jahr ein Zimmer im Altersheim frei wurde, war sie innerlich bereit. Ihren Entscheid hat Margrit Vögtlin nie bereut: «Ich bin übergücklich hier. Ich fühle mich wie in einem 5-Sterne-Hotel».

4 Toni Laube (77), Siedlung Rütihof

«Ich bin en Volkstümliche», sagt Toni Laube und demensprechend tönt es auch aus dem Radio. Untätig herum-sitzen ist nicht sein Ding. Tagwache ist bei Toni um 5 Uhr. Dann wird ge-lüftet, gebettet und die Abwasch-maschine ausgeräumt. Wenn seine Frau Bernadette aufsteht, muss sie nur noch auf den Knopf der Kaffeema-schine drücken. Zwei Tage pro Woche verbringt das Paar auf dem Bauernhof des Sohns im Aargauischen, wo Toni aufgewachsen ist. Dann steigt er in die Stallstiefel und packt wacker mit an. Nach der Tagesschau ist bei Toni Feierabend. Am liebsten schläft er zu Klängen aus dem Radio ein.



3

3 Gery Wyss (83), Siedlung Triemli

Vor zwei Jahren hat Gery Wyss von einer Garten-Wohnung im Wydäcker in seine praktische Wohnung im Triemli gezügelt. Dreimal die Woche ist der ehemalige Maschinenschlosser zum Znacht bei seinen beiden Töchtern und seiner Schwägerin eingeladen. Sie wohnen zu seinem Glück in der Nähe. In jungen Jahren machte Gery intensiv Ausdauersport: Er absolvierte Volks-läufe wie den Engadiner Marathon und fuhr mit seinem Rennvelo über die Pässe. Heute läuft er noch jeden Tag auf den Uetliberg hoch und trainiert regelmässig auf seinem Hometrainer.

5 Martin Knecht (72), Siedlung Wydäcker

«Ich wurde als Kleinkind in den Wyd-äcker gezügelt», erzählt Martin Knecht. Und hier ist er auch geblieben. Seine 3-Zimmer-Wohnung dient ihm als idealer Ausgangsort für seine Unter-nehmungen. Der ehemalige Reisebüro-kaufmann hat alle Kontinente inklusiv Antarktis bereist. Sein nächstes grosses Ziel ist Singapur und seine weltbekannten Zoos. Martin ist seit seiner Kindheit von Tieren aller



Art fasziniert und hat ein beeindruckendes Fachwissen. Von Martin Knechts Know-how profitieren auch die Besucher/-innen des Zürcher Zoos, wo er zweimal pro Woche als freiwilliger Mitarbeiter tätig ist.

5

Altersangebote

Mittagstisch, Lotto oder Handysupport



Niemand muss einsam sein. Im Sonnengarten gibt es eine Reihe von Angeboten für Senior/-innen in den Siedlungen.

Grossbritannien hat 2020 ein Ministerium für Einsamkeit geschaffen. In der Schweiz fühlt sich jede/-r Dritte einsam. Die Angst vor dem Einsamsein verstärkt sich im Alter, wenn Kontakte durch das Arbeitsleben wegfallen und der Aktionsradius kleiner wird. Gemeinschaftliche Unternehmungen im näheren Umfeld zu pflegen, wird darum wichtiger. Sie helfen, sich zugehörig zu fühlen, emotionale Unterstützung zu erfahren und Erfahrungen mit anderen zu teilen. Sie tragen erwiesenermassen zur geistigen und körperlichen Gesundheit bei und verringern das Risiko von Demenz. In einigen Siedlungen führen aktive Senior/-innen regelmässige Treffen durch, um gesellige und kulinarische Momente zu pflegen. Wir stellen sie vor:

Seniorentreffen Rütihof

Seit es die Siedlung gibt, treffen sich die Senior/-innen im Rütihof regelmässig im Gemeinschaftsraum, also schon seit einem guten Vierteljahrhundert. Ein kleines OK organisiert die Zusammenkünfte jeweils im Voraus mitsamt passender saisonaler Dekoration. Nebst Kaffee und selbstgebackenem Kuchen gibt es auch mal Würstchen oder ein Gläschen Wein, wenn es einen Geburtstag zu feiern gibt. Die 10 bis 16 Teilnehmenden geniessen es, zusammensitzen und miteinander zu diskutieren. Die Themen gehen nie aus. Aktuell sorgt der Umbau im Rütihof 1 für viel Gesprächsstoff. «Das Gute an den Treffen ist, dass sich die Leute untereinander vernetzen», sagt Maja Rüeger. So ist Unterstützung da, wenn jemand Hilfe braucht.

☛ Gemütliches Beisammensein

Erster Freitag im Monat, 14-17 Uhr (ausser Juli, August, September)

Gemeinschaftsraum Geeringstrasse 67, Rütihof
 Kontaktperson: Maja Rüeger, 079 399 94 59,
 marusch53@gmail.com

Seniorentreffen Dietikon

Am letzten Dienstag im Monat ist Lydia Ramseyers Tag jeweils ausgebucht. Sie backt zwei Kuchen, macht die Preise für das Lotto bereit und holt vor dem Treffen ihren Bruder ab, der altersbedingt ausserhalb der Siedlung wohnt. Zusammen mit Anna Groshans ist sie die treibende Kraft hinter dem Dietiker Seniorenanlass, bei dem regelmässig 8 bis 10 Senior/-innen teilnehmen. Auf die Kaffeerunde folgt jeweils das beliebte Lotto. Am Schluss helfen alle mit beim Aufräumen.





☛ Kaffee + Kuchen, anschliessend Lotto

Letzter Dienstag im Monat, 14-17 Uhr

Gemeinschaftsraum Unterdorferstrasse 21, Dietikon
Beitrag: 10 CHF, Kontaktperson: Lydia Ramseyer,
078 859 11 57, iram@hispeed.ch

Mittagstisch Senior/-innen Triemli

Immer am ersten Dienstag im Monat riecht es wunderbar aus der Küche des Gemeinschaftsraumes. Dann steht Irene Friedrich am Herd und bereitet mit der Unterstützung von drei Helferinnen einen feinen Zmittag aus frischen Zutaten zu. 15 bis 18 betagte Mittagsgäste – Frauen sind in der Überzahl – nehmen dann am grossen Tisch Platz und dürfen sich verwöhnen lassen. Wer mag, bekommt ein Glas Wein. Speis und Trank werden serviert. Mehr als Geschirr zusammenstellen ist nicht erlaubt. Oft spendiert jemand eine Torte zum Dessert, um den Geburtstag im nachbarschaftlichen Kreis nachzufeiern. Die Senior/-innen im Triemli stossen auch gemeinsam auf das neue Jahr an.

☛ Mittagessen mit Dessert

Erster Dienstag im Monat, 13-16 Uhr

Gemeinschaftsraum Triemli, Birmensdorferstrasse 510, Zürich
Kontaktperson: Irene Friedrich, 044 491 76 63,
irene.friedrich@bluewin.ch

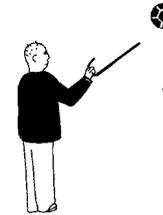
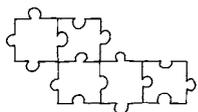
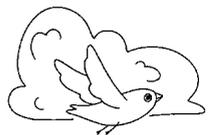
Seniorenausflug

Die herbstliche Fahrt ins Blaue mit Überraschungsdestinationen sowie Zustiegsmöglichkeiten im Rütihof und im Triemli ist eine Institution in der BGS. Der erste Ausflug wurde vom ehemaligen Hauswart Fritz Rohr ins Leben gerufen. Werner Heim übernahm bald die Organisation und führt den Tagesausflug seit beinahe 40 Jahren seniorengerecht und eigenständig durch. Er sorgt für kulinarische Highlights in persönlich ausgewählten Lokalitäten mit dem nötigen Platzangebot und kümmert sich um die Anmeldungen. Die 60 bis 80 Ausflügler/-innen der BGS sind heutzutage mit einem Doppelstock-Car unterwegs, früher füllten sie bis zu drei Busse. Nun möchte Werner Heim in den Ruhestand gehen und sucht eine Nachfolge.

☛ Fahrt ins Blaue

Erster Donnerstag im September; der 5. September 2024 ist gesetzt.

Interessierte Nachfolger/-innen melden sich bei: Philipp Heger, Projektleiter Siedlungsleben, 043 311 19 67 oder p.heger@bg-sonnengarten.ch



Atelier 514: Senioren-Spielnachmittag + Handysupport

Marianne Bühler ist im Team des Atelier 514, das in der Siedlung Triemli einen «Raum für Austausch, Kultur und Spass» führt, für Aktivitäten für ältere Bewohnende besorgt. Sie organisiert einmal im Monat einen Spielnachmittag und bietet zudem Handysupport an. Die digitalaffine Genossenschaffterin überprüft beispielsweise Einstellungen, wenn das Handy spukt, oder hilft beim Downloaden von Apps. atelier514.ch

☛ Senioren-Spielnachmittag

Dritter Dienstag im Monat, 14-17 Uhr

Atelier 514, Birmensdorferstrasse 514, Zürich
Kontaktperson: Marianne Bühler, 076 585 00 72,
buehler_28@me.com

☛ Handysupport

Ca. einmal im Monat, mittwochs

Atelier 514, Birmensdorferstrasse 514, Zürich
Kontaktperson: Marianne Bühler, 076 585 00 72,
buehler_28@me.com

Thiwa's Café

Das Thiwa's Café im hübschen Pavillon am Triemliplatz ist auch bei Senior/-innen ein beliebter Treffpunkt. Einige treffen sich spontan am Dienstag, 14.30 Uhr zu einem Kafi. Offen Di bis Fr 7-17.30 Uhr, Sa + So 8-17 Uhr (Mo geschlossen) Triemlistrasse 210, Zürich
043 928 72 76 oder thiwas.business.site

Café, Bar, Restaurant CaBaRe

Das CaBaRe ist ein Quartiertreffpunkt gleich bei der Busendhaltestelle im Rütihof. Viele Senior/-innen schätzen es besonders nachmittags für Kaffee und Kuchen. Offen Di + Mi + Do 8-14 Uhr + 17-20 Uhr, Fr + Sa 8-14 Uhr + 17-22 Uhr, So 8-14 Uhr (Mo geschlossen) Rütihofstrasse 40, Zürich
044 558 80 80 oder info@cabare.ch

Tanznachmittage

Das Pfarreizentrum St. Konrad in Zürich Albisrieden lädt an vier Freitagnachmittagen pro Jahr zum Tanznachmittag mit Kafi, Tee und Kuchen ein. 23. Februar, 5. April, 23. August und 25. Oktober 2024, jeweils 14-16.15 Uhr. Mit 5 CHF ist man dabei. st-konrad.ch

Möchtest du dich vernetzen oder aktiv werden?

Die BGS unterstützt und begleitet die Seniorentreffen und -aktivitäten wohlwollend mit Beratung, kostenloser Raumnutzung und finanziellen Beiträgen. Falls Sie eine Idee für ein Angebot haben, melden Sie sich bei den Projektleiter/-innen Siedlungsleben:
p.heger@bg-sonnengarten.ch
c.roemling@bg-sonnengarten.ch





«Wohnen wie daheim» ist das Motto in den Pflegewohnungen der Sawia. Die Bewohnenden erhalten liebevolle Unterstützung im Alltag.

Pflegewohnung

Gut aufgehoben

In der BGS besteht seit mehr als 30 Jahren ein Pflegewohnungsangebot für ältere Menschen. Dies ist vor allem der damals einzigen Frau im Vorstand zu verdanken.

Triemli-Siedlung, Birmensdorferstrasse 538, 14.30 Uhr in der Pflegewohnung Sonnengarten. «Das isch mit Liebi gmacht», bemerkt Margrit R., während Assistentin Vezira das Birchermüesli in die neun Schälchen der Bewohnenden der Pflegewohnung Sonnengarten verteilt. Die 84-Jährige hat immer den passenden Spruch auf den Lippen. Wo gerade ihr Jäggli oder welches ihr Zimmer ist, kann sie beim besten Willen nicht sagen. Margrit wohnt seit vier Jahren im Sonnengarten. Nachdem sie oft den Heimweg nicht mehr fand und auch im Alltag zunehmend überfordert war, meldete ihre Tochter sie in die Alterspflegewohnung an – schweren Herzens, aber mit der Gewissheit, dass sie ihre Mutter jederzeit besuchen kann und sie Tag und Nacht gut aufgehoben ist. «Chum Margrit, hüt spieled mer Lotto», erklärt

Vezira. «Alles klar, Sansibar», entgegnet diese und setzt sich zu den anderen am Tisch. Die Lottokarten liegen neben dem Zvieri und dem Kaffee bereit. Margrits Augen strahlen. Sie spielt fürs Leben gern.

«Ich musste auf meine Hintere stehen»

Die Alterspflegewohnung Sonnengarten wird von der Stiftung Sawia geführt und verfügt über neun Pflegeplätze. Dass es vor mehr als 30 Jahren zu dieser Kooperation kam, ist vor allem ein Verdienst von Doris Fehrenbacher. Die BGS-Genossenschafterin wirkte in den 90er- und 00er-Jahren im Vorstand mit und engagierte sich sehr für ältere Menschen. Sie war gleich Feuer und Flamme, als Sawia (damals noch als Verein Alterswohnen Albisrieden) die Genossenschaften im Quartier 1992 für eine Zusammenarbeit anfragte. Sie war von der Möglichkeit angetan, älteren Genossenschafter/-innen, die nicht mehr selbständig wohnen konnten, ein weiterführendes Wohnangebot innerhalb der BGS zu bieten. «Ich musste aber auf die Hintere stehen, um die Idee im männerdominierten Vorstand durchzubringen», lacht die 77-Jährige. Doch auch dank der Unterstützung des Präsidenten Urs Erni, sei es ihr schliesslich gelungen, die Vorstandskollegen von der Win-win-Situation für die BGS und Sawia zu überzeugen.

*Alice Schoch-Bockhorn wuchs in der Villa Annaburg schräg gegenüber der BGS-Geschäftsstelle auf.

Erste Alterspflegewohnung in Villa

Die BGS wurde somit die erste Genossenschaft im Quartier, die Sawia eine Pflegewohnung vermietete. Deren Konzept bestand darin, ein möglichst selbständiges Wohnen für betagte Albisrieder/-innen in kleinen Wohneinheiten zu ermöglichen – ein Novum in Zürich, das seither Schule gemacht hat. Ermöglicht wurde das Pionierprojekt durch das Vermächtnis der vermögenden Albisriederin Alice Schoch-Bockhorn*. 1993 konnten sechs ältere BGS-Genossenschafter/-innen in die Räumlichkeiten der Villa einziehen. Viele waren noch sehr selbständig, gingen im Quartier einkaufen, nähten, sangen oder turnten miteinander. Da die Villa aber bald zu klein war, ermöglichte die BGS zweimal eine Vergrösserung der Wohnung: 2005 im Hagenbuchrain, 2012 in der neu erstellten Triemli-Siedlung, wo sie heute noch besteht. 2000 vermietete die BGS eine zweite Grosswohnung mit dem Namen «Am Bach» im sanierten Kellerweg an Sawia. Deren Bewohnerschaft übersiedelte sechzehn Jahre später in eine neue Wohnung der benachbarten Genossenschaft Schönheim.

Besuchsnachmittag bei Sawia

Am Donnerstag, 7. Dezember, 14–16 Uhr, lädt Sawia Interessierte zum Besuch ein:

- Pflegewohnung Sonnengarten, Birmensdorferstrasse 538, 8055 Zürich
- Pflegewohnung Eyhof, Eyhof 18, 8047 Zürich

Pflegewohnungen der Sawia in Albisrieden

Unterstützt von rund 100 Mitarbeitenden führt die Sawia insgesamt fünf Pflegewohnungen in Albisrieden und eine im Kreis 4, drei davon sind mediterran ausgerichtet. In der modernen Pflegewohnung Sonnengarten leben aktuell keine BGS-Genossenschafter/-innen. Das Angebot steht jedoch allen offen, die im Alter im Quartier Albisrieden wohnen bleiben möchten, aber nicht mehr selbständig wohnen können. Im Unterschied zu früher sind heute viele Bewohnende der Sawia dement und stärker pflegebedürftig. Entsprechend hat Sawia ihr Betreuungsangebot in den letzten Jahren professionalisiert und den Bedürfnissen von heutigen Betagten angepasst. Gleichzeitig ist die Stiftung der Idee treu geblieben, den älteren Bewohnenden ein familiäres Wohnen in kleinen Einheiten im Quartier Albisrieden zu ermöglichen. sawia.ch



Achtung Seniorenbetrug!

Es passiert auch im beschaulichen Albisrieden. Eine ältere Genossenschafterin wird Opfer von Telefonbetrügern.

«Unbekannter Anrufer» steht auf dem Display der 79-jährigen Maria C. Eine warme Stimme dringt aus dem Hörer. Sie spricht in lupenreinem Italienisch zu ihr: «Signora C., ich rufe an, um Ihnen zu helfen. Ihr Sohn ist in einen Unfall verwickelt. Er hat jemanden angefahren. Die verletzte Person ist im Spital in kritischem Zustand. Das Auto Ihres Sohnes ist vollständig zerstört. Aber beruhigen Sie sich. Alles wird gut.» Das Blut gefriert Maria C. in den Adern. Sie sei unfähig gewesen zu denken, wird die mehrfache Nonna und Opfer eines sogenannten «Schockanrufs von Telefonbetrügern» später auf dem Polizeiposten in Altstetten erzählen.

Der Anrufer spricht ruhig weiter: «Machen Sie sich keine Sorgen. Der Richter sitzt gleich neben mir. Sie bezahlen eine Kautions, und schon kann Ihr Sohn wieder nach Hause. Sie können die 100 000 Franken für die Kautions online überweisen.» Er weist sie an, sie solle die Gesprächsleitung nie unterbrechen lassen. Als Maria C. ihm erklärt, dass sie weder so viel Geld habe noch per Computer überweisen könne, lässt der Anrufer sie über eine Viertelstunde am Telefon warten. Bis er sich wieder meldet, macht sich Maria C. grosse Sorgen, dass ihr Sohn ins Gefängnis kommen und seinen Job verlieren könnte. Dann teilt die nette Stimme ihr mit, dass dem Richter in Anbetracht der Lage 30 000 Franken und ihr Schmuck genügen. Sie solle das Geld holen, aber keinesfalls die Familie des Sohnes kontaktieren und womöglich die Enkelkinder in Angst versetzen. Maria C. tut, was der Anrufer verlangt. Sie muss in eine zweite Bankfiliale, um genug Geld abzuheben. Sie schwindelt die Schalterangestellte an, die sie besorgt fragt, warum sie so viel Geld brauche. Nach rund 90 Minuten ist sie wieder zu Hause. Der Anrufer ist immer noch am Hörer und lobt sie, sie habe alles gut gemacht. Er weist die Frau an, in 45 Minuten vor die Haustüre zu gehen, wo ein Beamter auf sie zukomme, dem sie den Sack mit dem Geld und dem Schmuck übergeben solle. Sie erhalte später alles zurück und ihr Sohn werde um sechs Uhr bei ihr sein. Maria C. wartet wie befohlen bei der Haustüre. Ein Mann mit Kapuzenpulli nähert sich. Sie ahnt erstmals, dass etwas nicht stimmt. Zurück in der Wohnung lobt sie die Stimme in der Leitung wiederum – und der Anruf endet. Zitternd wartet Maria C. bis um sechs Uhr dreissig abends auf ihren Sohn. Vergebens. Dann ruft sie bei ihm an.

Die traumatischen Erlebnisse verfolgen Maria C. noch Monate später, abgesehen davon, dass ihr hart Erspartes und ihr Schmuck weg sind. Ihr ist unheimlich, wie viele Details aus ihrem Leben die Betrüger gekannt hatten. Und sie schämt sich, auf deren Lügengeschichte hereingefallen zu sein. Trotzdem spricht sie offen über das Vorgefallene, das vor ihrer Haustüre im beschaulichen Zürich Albisrieden passiert ist. Maria C. hofft, andere vor einer solchen Erfahrung zu bewahren.

Schweizerische
Kriminalprävention
skppsc.ch



Überflieger Superman

«Setz die neuen BGS-Gartenstühle in Szene» lautete der Aufruf zum BGS-Fotowettbewerb dieses Sommers. 34 Beiträge trafen per Ende September bei der BGS ein. An der ausserordentlichen Generalversammlung vom Oktober vergaben eine Siedlungs- und die Publikumsjury je drei Hausapéros. Die kleinen Supermänner aus dem Rütihof räumten gleich zweimal den 1. Platz ab. Wir gratulieren herzlich und freuen uns auf Fotos von den Hausapéros! Die BGS.



1. Preis

Preisverleihung Siedlungsjury* und GV-Publikum

Angela Müller und Kinder, Siedlung Rütihof



2. Preis

Preisverleihung Siedlungsjury* und GV-Publikum

Conny Schreiber und Nachbar/-innen, Siedlung Rütihof



3. Preis

Preisverleihung GV-Publikum

Nachbar/-innen am Wydäckerring, Siedlung Wydäcker



3. Preis

Preisverleihung Siedlungsjury*

Familien Grange und Husmann, Siedlung Triemli

PS: Alle Fotobeiträge sehen Sie auf bg-sonnengarten/aktuell.

* In der Siedlungsjury wirkten mit: Vorstandsmitglied Lili Bienz, Goldacker; Gian-Marco Huber, Wydäcker; Pia Huber, Dietikon; Bernadette Laube, Rütihof; Markus Parzefall, Rütihof; Tunay Haveydi, Dietikon; Mirjam Schütz, Dietikon.

Was lief und läuft

Im Rütihof hat sich eine neue Siedlungsgruppe formiert, die neben den bestehenden Angeboten das soziale Zusammenleben stärkt. Die Projektleiter/-innen Siedlungsleben arbeiten darauf hin, dass jede Siedlung über ein Bindeglied zwischen den Bewohnenden und der Geschäftsstelle verfügt.

Seniorenausflug 2023

Die Fahrt ins Blaue der BGS-Senior/-innen, die traditionell am ersten Donnerstag im September stattfindet, führte diesmal in den Schwarzwald. Organisator Werner Heim hatte wiederum ein ansprechendes Seniorenprogramm zusammengestellt und Chauffeur Sacha für das sichere Lenken des Eurobusses gebucht. Auch das Wetter machte mit – und wie: Es herrschten aussergewöhnlich warme Temperaturen. Die Highlights des Tages waren eine Fahrt mit der nostalgischen Sauschwänzlebahn, eine Bootsfahrt auf dem idyllischen Titisee und der Besuch einer Brauerei. Die 63 Teilnehmenden hatten den ganzen Tag über Gelegenheit, sich die währschaften regionalen Spezialitäten zu Gemüte zu führen und den Durst zu löschen. In heiterer Stimmung und bereichert durch das gesellige Beisammensein kehrten die Senior/-innen abends in die BGS zurück.

Neue Siedlungsgruppe

Mit der Unterstützung des Projektleiters Siedlungsleben ging am 27. September die erste Siedlungsversammlung im Rütihof über die Bühne. Rund 30 Gäste nutzten die Gelegenheit, um sich über die künftigen Aufgaben der Gruppe zu informieren, Ideen und Anliegen zu deponieren und die sechs Kandidat/-innen kennenzulernen, die sich bei der BGS nach einem Aufruf gemeldet hatten. Diese stellten sich am Anlass persönlich vor und wurden alle einstimmig gewählt. Die Gruppe will in Ergänzung der bereits bestehenden Angebote das Zusammenleben im Rütihof stärken und als Verbindungsorgan zwischen Bewohnerschaft und Geschäftsstelle dienen, ähnlich wie dies die Siedlungsgruppen im Triemli und in Dietikon machen. An einer ersten Sitzung Anfang November hat sie die Ämtli verteilt und ist gut motiviert gestartet.

Genossenschafts-App für Albisrieden

Nach einer aufschlussreichen Pilotphase in den Siedlungen Rütihof und Riedhof macht die BGS die Genossenschafts-App Beunity nach und nach für alle anderen Siedlungen zugänglich. Als nächstes für die Community Albisrieden, zu der alle Siedlungen im Quartier gehören. Alle dortigen Genossenschaftler/-innen und Siedlungsgruppen erhalten Anfang Jahr ein Einladungsschreiben mit den Zugangsdaten.



V.l.n.r.: Bernadette Laube, Angela Müller, Markus Parzefall, Florian Isler, Simone Van der Geest, Simone Schneider. Foto: Marco Brugger.



Portrait

Daheim bei

Cornelia Zumsteg, Siedlung Rütihof

Diese Blumen hat mir Stefan geschenkt. Sind sie nicht wunderschön? Ich bin blind und «sehe» Blumen auf meine Art, indem ich sie ertaste. Sie machen mir grosse Freude. Darum habe ich auch jedes Jahr Geranien auf dem Balkon, in Lachs- und Rosatönen.

Das allergrösste Geschenk ist Stefan. Er machte mich nach der Pandemie wieder zu einem glücklichen Menschen. Seit vorletztem Sommer sind wir ein Paar, seit einem Jahr tragen wir Freundschaftsringe mit eingravierten Namen. Corona war für uns beide einschneidend, eine schwere Zeit. Mein langjähriger Partner starb am Virus, Stefans Frau wenige Monate später an einer langjährigen Krankheit. Kennengelernt haben wir uns auf dem Friedhof Sihlfeld, beim Besuch der Gräber unserer Lieben. Der Zufall wollte es, dass wir beide in der BGS wohnen, Stefan im Triemli, ich am anderen Ende der Stadt, im Rütihof. Wir sehen uns jeden Tag, entweder bei ihm oder bei mir. Oft gehen wir in unsere Siedlungs-Kafis, ins Thiwa's oder CaBaRe. Wir lieben diese Orte, es ist alles sehr spontan und herzlich.

Überhaupt ist es mir sehr wohl hier. Die Nachbarschaft ist wunderbar, man schaut zueinander. Während der Pandemie haben die Leute für mich eingekauft und Aminul vom CaBaRe hat mir das Mittagessen gebracht. Dafür bin ich sehr dankbar. Zu meinem 75-ten habe ich Nachbarn und Freundinnen ins CaBaRe eingeladen. Sie haben für mich gesungen, eine Nachbarsfamilie brachte sogar die Ukulele mit. Und alle haben Stefan gerne. Er ist ein so Lieber. Und ein so Schöner, mit wunderbaren Händen und dichtem Haar. Stefan ist mein Glück!

Cornelia Zumsteg hat ihre neue grosse Liebe in der BGS gefunden.

«Gleichzeitig (zu einem Infoabend Kellerweg 2) luden wir die über 60-jährigen Mieter/-innen von unterbesetzten Wohnungen ein, sich für die Zuteilung einer dieser neuen und pflegeleichteren Wohnungen anzumelden.» Jahresbericht 1976

Aus dem Archiv: Die ersten Alterswohnungen

Altersgerechtes Bauen beschäftigt die BSG schon seit Langem. 1977 erstellte sie am Kellerweg 2 die ersten Alterswohnungen: 32 bescheidene 1,5- und 2,5-Zimmerwohnungen, die sie dank Unterstützung von Stadt und Kanton sehr günstig anbieten konnte. Am 1. Mai zogen 14 Genossenschafter/-innen und 18 externe Zuzüger/-innen ein. Als die Liegenschaft 1999 saniert werden musste, legte die BGS die kleinen Einheiten zu Familienwohnungen zusammen, denn sie entsprachen nicht mehr den Bedürfnissen der Betagten. Einzig das Erdgeschoss blieb für das Alterswohnen reserviert. Sawia, siehe Seite 14, mietete die Räumlichkeiten als Pflegewohnungen. Heute wohnen dort Studierende der Wohngenossenschaft Woko.



Apropos: Stinkende Waschmaschine

«Unsere Waschmaschine stinkt», bekommen wir öfters zu hören. Schuld daran sind Keime, die sich im Gerät festsetzen und unangenehme Gerüche verursachen können. Um sie zu bekämpfen, sollten Sie die Maschine einmal im Monat bei über 60 Grad laufen lassen, wenn Sie beispielsweise Ihre Buntwäsche waschen. Zudem ist es wichtig, Trommel, Waschmittelschublade, Gummidichtung und Flusensieb nach Gebrauch regelmässig gut zu reinigen sowie das Waschmittelfach und das Bullauge der Maschine immer offen stehenzulassen.

Gruss, Ihr Hauswart

Nächste Termine

Samichlaus und Advents-Events

Beachten Sie Ihren Siedlungschat bzw. die Aushängetafel in Ihrem Haus.

Fr, 26. Januar 2024

Siedlungsversammlung Triemli mit Tavolata

Sa, 1. Juni 2024, ab ca. 16 Uhr

Jubiläums-GV «80 Jahre BGS» im Hotel Spirgarten