

infos

alle Senior\*innen Willkommen



Genossenschaft Alterssiedlung Westikon



Liebe Mieter\*innen

Liebe Genossenschaftler\*innen

### **Unsere netten Nachbarn von nebenan**

*Jeder von uns hat es schon mehrmals in seinem Leben getan und trotzdem fällt es oft nicht leicht – Umziehen. Kisten packen, Transporter beladen, die Wohnungsübergabe und dann wieder ausladen, auspacken und einräumen. Umzüge sind anstrengend und erfordern eine gute Vorbereitung. Die Gründe für einen Umzug sind vielfältig. Arbeit, Beziehung oder Trennung sind nur einige davon. Während viele einem Umzug positiv gegenüberstehen und diesen von langer Hand planen, müssen andere eher plötzlich ihre Bleibe verlassen, oft unfreiwillig. Ob wir einen Umzug herbeisehnen oder vor ihm zurückschrecken, hängt also von verschiedenen Faktoren ab. Eines ist aber Gewiss: Ein Umzug bedeutet immer auch ein Neuanfang und neue Chancen. So darf man nach einem Ortswechsel neue Nachbarn kennen lernen und manchmal entwickeln sich daraus Freundschaften fürs Leben. Wenn wir uns an unsere eigenen Umzüge zurück denken, so können wir uns besser in die Lage von neu Hinzugezogenen hineinversetzen. Wir können dann die Unsicherheiten und Ängste besser nachvollziehen, welche neue Mieter\*innen anfangs in sich tragen. Wir können auch besser verstehen wie sie sich fühlen müssen, wenn sie niemanden kennen und vielleicht alleine sind. Deshalb liebe Mieter\*innen der ASW, lasst uns liebevoll auf neue Nachbarn zugehen und diese herzlich willkommen heissen in unserer kleinen Gemeinschaft. Zusammen sind wir stark!*

***Ich wünsche allen neuen Mieter\*innen einen guten Neuanfang, viel Mut und schöne Begegnungen mit Ihren Nachbarn.***

Alexandra Locher

Geschäftsführerin

Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon



# Willkommen

Wir begrüßen unsere neuen Mieter\*innen

## Kreuzackerstrasse 7

Frau Maria Luz Wetter  
Frau Brigitte Schwender  
Familie Rosmarie & Roland Probst

## Talstrasse 23a

Frau Erika Keller

## Talstrasse 23b

Frau Konstanze Schneider-Erdin  
Familie Vreni & Ulrich Rutz

## Talstrasse 23c

Frau Maria Crudo-Tamborrino

# Wir verabschieden



## Bahnhofstrasse 256

Herr Franz Helbling

## Kreuzackerstrasse 1

Frau Rita Neuenschwander  
Herr Heinrich Reichard

## Kreuzackerstrasse 7

Familie Marie & Böni Hermann  
Familie Astride & Willi Schoch

## Talstrasse 23a

Frau Sylvia Brüngger

## Talstrasse 23b

Frau Elisabeth Jetzer  
Frau Maria Kaufmann

## Spitalstrasse 30

Herr Edmund Olck  
Frau Magrit Sonderegger



## Juni 2022

**Freitag 17. Juni 2022**

### **Generalversammlung**

Ort: Alte Turnhalle Wetzikon , Turnhallenstrasse 9  
Zeit: 18.00 Uhr Apéro / 18.30 Uhr Versammlung



### Sprechstunden

Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu dürfen, dass die Sprechstunden nach den Ostern wieder aufgenommen werden können. An der Talstrasse werden diese neu am Montagnachmittag von 13.30-15.30 Uhr stattfinden, während sie an der Spitalstrasse am Dienstagmorgen von 9.00-11.00 Uhr durchgeführt werden. Die Sprechstunden an der Bahnhofstrasse sind jeweils am Montagmorgen von 8.00-10.00 Uhr und Donnerstagmorgen von 8.00-11.00 Uhr.

### Neue Liegenschaft

Mit grosser Freude dürfen wir Ihnen verkünden, dass die ASW eine neue Liegenschaft an der Talstrasse 15 erworben hat. Im Untergeschoss dieses Hauses ist der hK Verlag angesiedelt. Dieser publiziert Lehrmittel im Bereich der Repetition, Ergänzung und Nachschlagwerke. Im Obergeschoss befinden sich zwei Wohnungen, welche neu unserer Genossenschaft angehören.

*Diana Di Piazza, Verwaltung*

## Vom Vorstand



### Baustart an der Talstrasse und Generalversammlung

Die Vorbereitungsarbeiten für die Baufreigabe an der Talstrasse sind weitgehend abgeschlossen, wir werden in den nächsten Tagen mit dem Abbruch des alten Hauswarthauses und dem Aushub beginnen können.

Wir wissen, dass die Bauarbeiten auch Belastungen für unsere Bewohnerinnen und Bewohner an der Talstrasse 23 mit sich bringen werden. Umso mehr haben wir an der Orientierungsversammlung mit Freude festgestellt, dass dem Neubau, der die Umgebung für die gesamte Siedlung aufwerten wird, positiv entgegengesehen wird.

Übrigens: Es ist für Mitglieder der Genossenschaft noch immer möglich, gut verzinsten Investitionsanteilscheine für den Neubau zu zeichnen. Nachdem wir die beiden letzten Generalversammlungen schriftlich durchführen mussten, können wir die Versammlung 2022 erfreulicherweise wieder im normalen Rahmen abhalten. Diese wird am **17. Juni 2022** um **18:00 Uhr** in der **Alten Turnhalle Wetzikon** abgehalten. Im Vorstand haben sich seit unserer letzten Versammlung einige Wechsel ergeben, wir werden neue Mitglieder zur Wahl vorschlagen und insbesondere auch die bisherigen Vorstandsmitglieder verabschieden. Wir wünschen Ihnen allen eine schöne Frühlingszeit, endlich befreit von Corona.

*Jean-Pierre Kuster, Präsident*



# LIFTREPARATUR

## Eine Alternative musste gefunden werden

Wenn plötzlich der Lift in einer Alterssiedlung ausfällt und feststeht dass die Reparatur länger dauern wird, merkt man erst wie wichtig ein Lift für viele Menschen ist.

Diese Erfahrung mussten wir in der Siedlung Kreuzackerstrasse 7 machen und es war bald schon klar - es muss kurzfristig eine Alternative gefunden werden.

Damit die Mieter\*innen welche auf einen Lift angewiesen sind sich weiterhin frei bewegen konnten, haben wir als Ersatz, eine Treppenraupe organisiert. Diese funktioniert mit sogenannten Raupenbänder auf welche ein Rollstuhl fest eingehakt wird. Dank der Riffelung rutschen die Raupenbänder nicht weg und ziehen sich Stufe für Stufe hoch oder fahren hinunter. Auf diese Weise konnten unsere Mieter\*innen mehrere Geschosse überwinden. Zur Bedienung erforderte die Treppenraupe eine Zweitperson. Diese musste die Raupe an den Griffen festhalten, um sie über die Treppenstufen hinauf oder herabzusteuern. Unsere Hauswarte Helmuth Riesen und Damian Strittmatter waren gerne bereit dies für unsere Mieter\*innen vorzutesten und falls nötig behilflich zu sein.



Jemand der von dieser Treppenraupe besonders Gebrauch gemacht hat ist die Mieterin Frau Kramer. In einem Telefoninterview erkundigten wir uns bei Ihr, wie Sie das ganze empfunden hat.

### Rückmeldung von Frau Kramer

„Bei der Einführung der Treppenraupe war auch mein Bruder dabei. Er wohnt im Neubau und konnte mir somit schnell zur Hilfe eilen, wann immer ich wieder meine Wohnung verlassen musste. Dadurch war ich etwas flexibler und musste nicht immer die Hauswarte oder Frau Locher anrufen. Ich war fast die Einzige, bis auf ein weiteres Ehepaar, welche die Treppenraupe benutzt hat. Die Liftreparatur dauerte etwa drei Wochen. Ich bin echt dankbar, dass an eine solche Alternative gedacht wurde. Andererseits hätte ich meine Wohnung nicht mehr verlassen können. Ich hätte nicht mal mehr meine Post holen können.

Mein Bruder half mir die Treppen zu überwinden, um einkaufen zu gehen oder einen Arzttermin wahrzunehmen. Damit ich meinen Bruder nicht allzu oft stören musste, habe ich gleich mehrere Sachen miteinander kombiniert, wenn ich wieder einmal meine Wohnung verliess. Oftmals hat er mir die Post gleich selbst hinaufgebracht. Ich bin ihm äusserst dankbar für seinen unermüdlichen Einsatz während dieser Zeit. Ich bemerkte erst als ich keinen Lift mehr zur Verfügung hatte, was dies eigentlich für meine Bewegungsfreiheit bedeutete.

Was die Fahrt mit der Treppenraupe angeht, so fühlte ich mich immer sicher. Das war ja schliesslich getestet worden und wäre bei Bedenken auch nicht zur Anwendung gekommen. Etwas Mut brauchte es aber schon. Man darf einfach keine Angst haben. Ich sass gerade in den Rollstuhl und wurde so die Treppen hinauf oder hinunter befördert. Die Fahrten waren schon etwas holprig aber das gehört einfach dazu.“

*Tiziano Sinatra, Assistent*

# interview mit Richard Schumacher

Unser Mieter Herr Schumacher zog vom Bernbiet nach Wetzikon um neu anzufangen.

**Herr Schumacher erzählen Sie uns doch mal etwas über ihre Kindheit.**

Mein Vater besass eine Sattlerei in Guggisberg im Kanton Bern. Dort habe ich bereits als Kind meinem Vater ausgeholfen. Mit 16 bin ich dann im Aargau zur Lehre gegangen. Dort absolvierte ich eine vierjährige Lehre als Sattler und Tapezierer. Dazumal gab es noch einen schweizerischen Sattler- und Tapezierverband, welcher für die ganze Schweiz eine Zeitung herausbrachte. Dort drinnen waren auch die freien Lehrstellen ausgeschrieben. Dort habe ich diese Lehrstelle gesehen und bin dann mit meinem Vater ins Aargau gefahren, um den Lehrvertrag mit Kost und Logis zu unterzeichnen. In meinem Lehrbetriebshaus wurde ich dann etwas eingeschränkt. Ich hatte dort ein Zimmer mit Zentralheizung. Normalerweise kann man diese mit einem kleinen Rädchen auf- und zudrehen. Dieses Rädchen war aber an meiner Heizung nicht mehr angebracht. Mein Lehrmeister hatte es abmontiert, um Heizungskosten zu sparen. Ich durfte also nie warm duschen und hatte auch keinen warmen Ofen um mich aufzuwärmen. Es gab Winter da war der Hallwilersee zugefroren, um sich nur mal vorzustellen was das bedeutet.

**Welchen Weg schlugen sie nach der Lehre ein?**

In der Zwischenzeit waren meine Eltern von Guggisberg nach Langenthal im bernerischen Oberaargau gezogen. Mein Vater schrieb mir, dass sie in Langenthal ein Polsterer in einem Möbelgeschäft suchten. Dort habe ich mich sofort beworben und die Stelle bekommen. Mein Lohn dort war sehr niedrig. Sattler, Wagner und Coiffeuren gehörten zu den schlechtbezahltesten Berufen. In diesem Geschäft polsterte ich nur noch und hatte nichts mehr mit Leder zu tun. Durch einen Kollegen in Langenthal fand ich schliesslich eine Stelle als Chauffeur. Dort verdiente ich gleich 1000 Franken mehr als vorher als Handwerker. Verheiratet und mit vier Kindern hat mich das schon gereizt. Nach nur drei Monaten aber war wieder Schluss damit. Wieder einmal in der Sattlerzeitung sah ich, dass sie in Wetzikon einen Sattler suchten.



Diese Stelle ließ ich mir nicht entgehen. Wir zogen nach Wetzikon um, dann wieder ins Langenthal und schliesslich wieder zurück ins gleiche Geschäft nach Wetzikon, da mein damaliger Meister plötzlich an Krebs verstarb. Auf seinen letzten Wunsch hin, durfte ich sein Geschäft übernehmen. Das Umziehen von Langenthal nach Wetzikon mit der ganzen Familie gestaltete sich etwas schwieriger als Anfangs gedacht. An der Kreuzackerstrasse waren Häuser in Bau welche für Handwerker vorgesehen waren aber nicht für Selbständigerwerbende. Die Handwerkergenossenschaft baute diese Häuser für ihre Angestellte/innen. Dort durften wir kurzfristig einziehen, mussten aber schnell wieder ausziehen.

**Ich habe gehört Sie haben mal Alphorn gespielt, stimmt das?**

Ja das stimmt. Mein Alphorn steht noch immer im Keller. Ich habe es aber lange nicht mehr benutzt. Über 30 Jahre lang war ich Mitglied im Jodlerclub Seerösli in Wetzikon. Dazumal waren wir zu dritt und spielten an Hochzeiten und Feste. Einmal an einer Hochzeit forderten sie den Bräutigam auf das Alphorn zu spielen. Ich



kannte ihn gut und erlaubte mir einen kleinen Scherz. Ich habe ihm im Mundstück einen Korkzapfen reingetan. Als er anfang zu pusten kam kein einziger Ton heraus (*lacht*). Wir mussten alle lachen.

### Was waren/sind sonst noch Ihre Hobbies?

Ich ging und gehe gerne mit meiner Familie Wandern. Als die Kinder grösser wurden gingen wir manchmal auch mit den «Naturfreunden Wetzikon» mit. Das waren alles Leute, die gerne und oft in die Berge gingen. Sie organisierten Lager und zweimal sind wir sogar im Südtirol bei den Dolomiten gewesen. Ich gehe heute noch gerne raus. Es gibt Wochen da gehe ich drei oder viermal aufs Rosinli hoch. Nach einem gemütlichen Kaffee gehe ich wieder hinunter. Sich bewegen ist mir wichtig und lustigerweise treffe ich auf dem Rosinli immer jemanden an, den ich kenne. So muss ich manchmal nicht allein hinunterlaufen was sehr schön ist.

### Welche Zeit war die prägendste in Ihrem Leben?

Da gibt es so viele. Ich bin gerne mit Leuten zusammen. Ich habe alle Menschen gerne und akzeptiere sie so wie sie sind. Es gab aber auch viele weniger schöne Momente in meinem Leben, die mich sehr stark geprägt haben.

### Welches war Ihr ausgefallenstes Erlebnis?

Da gibt es auch wieder viele. Welches darf ich da erzählen? (*lacht*). Ich hatte in meinem Leben so viele, so schöne Erlebnisse. Ich kann dir nicht genau sagen welches mein schönstes war. Eines von den vielen ist aber sicher als ich vor kurzem 90. Jahre alt wurde und mich meine Familie zu einer Fahrt in einem Feuerwehrauto eingeladen hat. Das war schön. Die Feuerwehr Wetzikon hat mich zu einer Gastwirtschaft auf dem Pfannenstil gefahren, wo wir ein leckeres Znüni eingenommen haben. Ich wusste nichts davon. Es war eine tolle Überraschung.

### Nach welchem Motto leben Sie?

Leben und leben lassen. Einfach den anderen sein lassen und so zu nehmen, wie er ist. Den anderen immer als ein Original betrachten.

### Was für eine Lebensweisheit würden Sie jüngeren Generationen mit auf dem Weg geben?

Positiv denken - Eigentlich nur diese zwei Wörter. Immer positiv eingestellt zu sein. Stell dir einmal vor mit vier Kindern aus dem Bernbiet hierher zu ziehen. Keines geht zur Schule und wir haben nicht einmal eine Wohnung. Man kommt hierher, muss die Strassen suchen. Ich wusste nicht mal, wo sich was befindet. Auch im geschäftlichen Bereich, nachdem ich über ein Jahr lang nicht mehr in Wetzikon gearbeitet hatte, stirbt plötzlich mein ehemaliger Chef und dessen Frau fragt mich, ob ich den Betrieb übernehmen möchte. Ich kannte keinen Kunden mehr und im Betrieb herrschte das reinste Chaos. Ich hatte eine Familie zu ernähren. Trotzdem habe ich es gemacht und es ist gut gelaufen. Da hat es mir sicherlich auch geholfen positiv zu denken. Auch die Beihilfe meiner wunderbaren Frau war mir immer eine grosse Stütze gewesen. Die 62 Jahren welche wir verheiratet waren bevor sie starb, waren die schönsten Jahren meines Lebens.

Zwei besondere Gedichte, von seinem Kollegen und Komponisten Ueli Zahnd verfasst, liegen Herrn Schumacher besonders am Herzen. Diese möchte er gerne mit uns teilen:

*„Geisch mäenge Wäg im Läbe ine. Vor mänger Chrützig blibs du sta. Es gitt Momente wo du zwiflich. Weisch nüm ob du jetzt söllsch witerga. Bisch ned alleini uf dim Lebensweg. Versuchs z'vergesse Sorg und Chlag. Denk immer dra, nach jeder Nacht, erwacht ganz bestimmt, en neue Tag. „*

*„Ich han mi gwüss scho mängisch gfragt, was s'wahre Glück chan si. Für mi bedüetet s'Wörtli Glück, mit mine Liebste zäme z'si. Isch doch nid jede Aueblick wo du erlebsch dis wahre Glück? „*

*Interview Tiziano Sinatra*

## Tzatziki

Aus der griechischen Küche ist Tzatziki nicht mehr wegzudenken. Dort wird der beliebte Dip zu Brot, Salat oder Fleischgerichten wie Gyros und Souvlaki serviert. Tzatziki ist aber auch hier in der Schweiz sehr beliebt und passt vor allem im Sommer sehr gut zum Grillieren oder zu Ofenkartoffeln.



### Zutaten (4 Personen):

- 1 Gurke
- 1 TL Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 150g griechisches Joghurt Nature
- 1 TL Zitronensaft
- 0,25 TL Salz
- Ein wenig Pfeffer
- 1 EL Olivenöl



### Zubereitung:

- Gurke schälen, entkernen, an der Bircherraffel fein reiben. Salz daruntermischen, in einem Sieb ca. 30 Min. ziehen lassen, gut ausdrücken.
- Knoblauch in eine Schüssel pressen. Joghurt und Zitronensaft begeben, mischen, Gurke daruntermischen, würzen, anrichten. Öl darüber träufeln.

### Zusatzinformationen:

- Dazu passt: Brot und diverses Gemüse
- Tipp: Tzatziki ca. 1/2 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.
- Wenn es eilt, die Gurke ohne Salz direkt ins Joghurt reiben.

Gutes Gelingen und „en Guete“ wünscht Familie Tsianakas



# INFOVERANSTALTUNG DUSCHEN

## Schadhafte Duschen an der Bahnhofstrasse 256

Am 7. März 2022 wurde im Saal an der Kreuzackerstrasse eine Infoveranstaltung bezüglich den schadhaften Duschen an der Bahnhofstrasse 256 durchgeführt. An diesem Anlass wollten wir die betroffenen Mieter über den aktuellen Stand und das weitere Vorgehen der geplanten Sanierungsarbeiten der Duschen informieren und Ihnen die Möglichkeit bieten noch offene Fragen zu beantworten. Es hat uns sehr gefreut, dass die Veranstaltung sehr gut besucht war und viele Mieter diese Gelegenheit genutzt haben. In einer sehr aufschlussreichen Präsentation hat Herr Imhof von Imhof Architektur die Probleme in den Duschen aufgezeigt und erläutert.

### Rückblick Schaden

Bereits bei der Bauabnahme 2014 konnte man feine Haarrisse in den Bodenfugen erkennen, was zur Folge hat, dass so Wasser unter die Platten gelangen kann. Bei der 2 Jahresabnahme 2016 hat sich dies bestätigt und es wurden die ersten Expertisen erstellt.

### Vorgehen Sanierung

Bei der Sanierung müssen die Platten im ganzen Duschbereich rausgebrochen werden. Alle Duschen werden neu mit einer anderen Konstruktion ausgestattet. Optisch werden die Duschen danach aber wieder exakt gleich aussehen.

Die Sanierungsarbeiten pro Nasszelle werden ca. 2 -3 Wochen dauern. Vorgesehen ist nicht alle Duschen nacheinander zu machen, sondern die Sanierungsarbeiten in erster Linie bei einem Mieterwechsel vorzunehmen und aus Koordinationsgründen zeitgleich noch eine zweite Dusche zu sanieren. Da in dieser Zeit das Badezimmer nicht genutzt werden kann, steht unseren Mietern das Gästezimmer an der Bahnhofstrasse kostenlos zur Verfügung.

Ebenfalls können die Mieter ihre eventuell bereits geplanten Ferien bei uns in der Geschäftsstelle melden, sodass sich nach Möglichkeit diese Zeit gleich für die Sanierung der Nasszelle nutzen lässt.

Wir sind froh, nun unseren Mieter endlich eine umsetzbare Lösung präsentieren zu können und möchten uns an dieser Stelle für das grosse Verständnis bedanken.

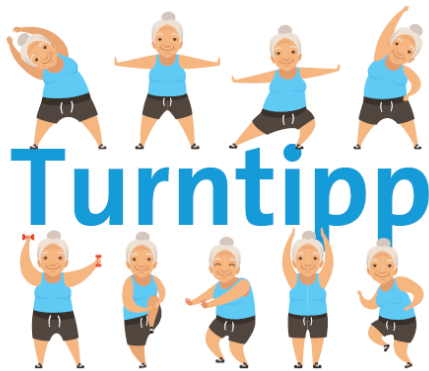


### Kaffee & Kuchen im Quartierwohnzimmer

Zu guter Schluss ging es dann zum angenehmen Teil über und so hatten alle Mieter noch die Möglichkeit, bei Kaffee & Kuchen, sich auszutauschen und noch offene Fragen zu klären.



*Diana Di Piazza, Verwaltung*



## 7 Minuten Training

### Regelmässige körperliche Aktivität im Alter

- ... steigert die Lebensqualität
- ... Sie werden leistungsfähiger
- ... reduziert körperliche Einschränkungen
- ... lässt Sie geistig fit bleiben
- ... verlängert die Lebenserwartung

Führen Sie alle Übungen langsam und kontrolliert durch. Achten Sie dabei auf eine entspannte Atmung. Beginnen Sie mit 30 sek. Belastungsdauer und steigern Sie diese bis zu 1 min. Idealerweise führen Sie die Übungen täglich aus.

#### 1. Knie nach oben:

Kräftigt die Bauch- und Beinmuskulatur, steigert die Ausdauer und die Koordination.

Gehen Sie an Ort und Stelle und ziehen Sie dabei Ihre Knie im Wechsel so weit wie möglich nach oben. Lassen Sie die Arme in die Bewegung miteinfließen.

Anfänger: Stellen Sie sich in den Türrahmen und halten sich daran fest.



#### 2. Einbeinstand:

Verbessert die Koordination (Sturzprophylaxe) und kräftigt die Beinmuskulatur.

Stehen Sie auf einem leicht gebeugten Bein. Kreisen Sie das andere Bein im Uhrzeigersinn 15 sek. - anschliessend gegen den Uhrzeigersinn 15 sek. Schauen Sie geradeaus und achten Sie auf Ihre Körperspannung. Atmen Sie entspannt weiter. Geübte können bei dieser Übung die Augen verschliessen.

Anfänger: Stellen Sie sich in den Türrahmen und halten sich daran fest.



#### 3. Wandstütze:

Kräftigt die Arm-, Brust- und Schultermuskulatur.

Stellen Sie sich eine Armlänge entfernt vor eine Wand. Stützen Sie sich anschliessend mit beiden Händen an der Wand ab. Beugen Sie dabei die Ober- und Unterarme, bis diese einen 90-Grad-Winkel bilden. Drücken Sie sich wieder von der Wand weg. Halten Sie den Rücken während der ganzen Übung gerade und versuchen Sie dabei die Schulterblätter nach unten, in Richtung Wirbelsäule / hintere Hosentasche zu ziehen.

Anfänger: Verringern Sie die Distanz zur Wand.





#### 4. Schwebend auf Stuhl sitzen:

Stärkt die Bauchmuskulatur, stimuliert die tiefen Rückenmuskeln und stabilisiert den Rumpf.

Setzen Sie sich auf einen stabilen Hocker (ohne Rückenlehne).

Lehnen Sie sich mit geradem Rücken langsam nach hinten, bis Sie eine Spannung im Bauch fühlen. Halten Sie die Position 3 sek. und bewegen Sie sich während des Ausatmens zurück in die Ausgangsposition. Verkrampft sich während der Übung ihr Nacken, stützen Sie ihn mit einer Hand.

Anfänger: Setzen Sie sich seitlich an einen Tisch und halten Sie sich mit einer Hand an der Tischkante fest. Die andere Hand legen Sie auf die Brust.

Profi: Legen Sie die Hände übers Kreuz auf die Brust. Atmen Sie beim zurücklehnen ein und beim aufrichten wieder aus.



#### 5. Kniebeugen:

Stärken die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sowie die Rücken-, Bauch- und Wadenmuskeln.

Stellen Sie sich hüftbreit vor einen Stuhl. Strecken Sie die Arme aus. Schauen Sie dabei möglichst waagrecht nach vorne. Gehen Sie langsam in die Knie und schieben Sie das Gesäß nach hinten, als wollten Sie sich hinsetzen. Kurz bevor Sie die Sitzfläche berühren, drücken Sie sich langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition.

#### 6. Hüftstrecker:

Stärkt die Hüfte und verbessert die Koordination (Sturzprophylaxe).

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Beugen Sie Ihren Oberkörper um ca. 45 Grad nach vorne. Strecken Sie das rechte Bein und bewegen Sie es nach hinten und ziehen dabei die Fussspitzen an. Halten Sie die Position und Spannung kurz an, bis Sie in die Ausgangsposition zurück gehen. Führen Sie die Übung anschliessend mit dem linken Bein aus.



# INFOVERANSTALTUNG NEUBAU TALSTRASSE

## Der Neubau an der Talstrasse steht kurz vor Baubeginn

Am 14. Februar 2022 fand die Infoveranstaltung zum bevorstehenden Neubau statt. Viele Besucher/innen sind erschienen was uns sehr gefreut hat. Die anwesenden Gäste wurden in das Bauprojekt eingeführt und bekamen die Möglichkeit, dem Architekten und der Baukommission direkte Fragen zu stellen. Was an der Infoveranstaltung alles besprochen wurde, haben wir an dieser Stelle nochmals für Sie zusammengefasst.



### Die Lage

Das zu bebauende Grundstück befindet sich an einem für Wetzikon wichtigen Ort. Einst führte hier die alte Verbindungsstrasse zwischen Stadtzentrum und Uster vorbei. Durch das Aufheben des Bahnübergangs wurde die Verbindungsachse aufgelöst und die Parzelle entwickelte sich mit dem Wendehammer zu einer Randlage. Durch den Neubau an der Talstrasse entsteht nun die Chance, zusammen mit der Alterssiedlung, dem Kinderhort und dem Wohnhaus, ein neues Ensemble mit herrlichen Grünraum zu bilden.

### Umgebungsgestaltung

Wichtig ist für uns die Neugestaltung der Umgebung. Es wird ein schöner parkartiger Aussenraum für den Alt- und Neubau entstehen. Kernstück bildet der zentrale Garten, der mit

üppigen Stauden- und Gräserbepflanzungen einen stimmungsvollen Aufenthalts- und Begegnungsraum schafft. Locker angeordnete Bäume bilden Schutz vor zu grosser Einsicht und dienen gleichzeitig der Beschattung. Wege mit verschiedenen Sitzgelegenheiten führen durch die Siedlung und laden zum Verweilen ein.



Die Pflanzungen dienen auch der Abgrenzung vom Aussenbereich der Abwärtswohnung. Das Prinzip wird mit geschwungenen Wegen und Pflanzungen in vereinfachter Form um den Bestand weitergeführt.

Bestehende Angebote werden geschickt mit einbezogen. Wiesenflächen oder Staudenpflanzungen mit Sträuchern dienen dem Schutz der Privatsphäre vor Balkonen. Zur Guldilostrasse hin werden die bestehenden Hecken durch eine lockere und vielfältige Wildhecke ersetzt. Zusammen mit einem Blumenrasen und einer Wiesenflächen wird dies das Areal ökologisch stark aufgewertet. Das Baumkonzept sieht einen Ersatz der heute grossen und dunklen Fichtenbestände durch eine Mischpflanzung von Waldföhren und Laubbäumen bei den Aufent-





## Eingangs- und Wohngeschosse

Auf Strassenniveau betritt man die grosszügige Eingangshalle, von der aus der Lift und das Treppenhaus erreicht werden. Im Zugangsbereich finden sich vier Ateliers mit angrenzendem Fitnessraum. Die Gemeinschaftswaschküche beim Eingang dient als Ort der Begegnung. Um die Adressbildung des Eingangs nicht abzuwerten, ist die Einfahrt zur Garage mit den Velostellplätzen etwas nach hinten versetzt. Auf Gartenniveau befindet sich der zweite Eingang mit Sitzbank und Briefkastenanlage, angeordnet vis-à-vis zu den Haupteingängen der bereits bestehenden Alterssiedlung. Die verschiedenen Nutzungen sind rund um den Entreebereich verteilt. Angrenzend an den Haupteingang befinden sich Verwaltungsräume und Gästezimmer. Der Gemeinschaftsraum ist gegen den Garten gerichtet und verfügt über Südlicht. Er ist in einen Wohn- und Multifunktionsbereich mit angegliederter Küche aufgeteilt. Im Osten des Gartengeschosses ist der Hort vorgesehen. Indem sämtliche Räumlichkeiten über das gemeinsame Erdgeschoss erschlossen werden, wird es zum Ort der Begegnung aufgewertet.



## Wohnen

Das Treppenhaus setzt sich aus zwei Teilen zusammen, von denen aus sechs Wohnungen je Geschoss erschlossen werden. Die Wohnungen entwickeln sich dabei vom Kern aus, der Besonnung und dem Licht entgegen und schliessen mit den Aussenräumen ab. Auch die Nordwohnung mit grandiosem Weitblick erhält dadurch über den Aussenraum West- und Ostlicht. Dort

befinden sich je zwei 2,5 Zimmer-Wohnungen. Sie werden durch einen Entreebereich gegliedert, von dem aus man Bad und Schlafzimmer erreicht. Das Zentrum der Wohnungen bildet der Wohnraum mit offener Küche und dazugehörigem Balkon. Im Mittelbereich des Hauses befinden sich zwei 3,5-Zimmerwohnungen.

Die nicht rechtwinkligen Grundrissgeometrien geben den Räumen einen spannenden Grundriss. Sämtliche Zimmer sind in sich jedoch rechtwinklig und gewähren auch bei kleinem Grundriss eine gute Möblierbarkeit. Pro Geschoss wird es je einen Atelierraum geben.

## Fragen welche geklärt werden konnten

*Gibt es Besucherparkplätze während der Bauzeit?*

Es werden provisorische Besucherparkplätze an der Guldiloostrasse und bei der Liegenschaft Talstrasse 15 erstellt.

*Wie ist es mit Parkmöglichkeiten nach dem Bau?*

Die 21 Parkplätze in der neuen Tiefgarage und die 10 Aussenparkplätze können von allen Mieter\*innen der Talstrasse 19 und 23 gemietet werden.

*Wird es Ladestationen für Elektroautos geben?*

Es sind 2 Ladestationen für Elektroautos geplant. Die restlichen Parkplätze in der Tiefgarage werden so ausgestattet, dass diese problemlos nachgerüstet werden können.

*Werden die neuen Wohnungen mit Badwanne oder Dusche ausgerüstet sein?*

In allen Wohnungen im Neubau werden Duschen eingebaut.

*Wie sieht es mit einem Waschturm aus?*

Es wird auch im Neubau eine Gemeinschaftswaschküche geben.

*Wird es eine Hauswartwohnung geben?*

Im Erdgeschoss wird eine 3.5 Zimmer Wohnung erstellt. Diese kann sowohl als Hauswartwohnung wie auch als Alterswohnung genutzt werden.

Diana Di Piazza, Verwaltung



### Auch aus „Unkraut“ lässt sich etwas feines zaubern

Bevor ich die Wildkräuterschule besuchte, habe ich in meinem Garten alles «gejätet» was nicht hingehörte. Völlig entsetzt musste ich feststellen, dass ich aus Unwissen viele Heilkräuter einfach ausgerissen habe. Inzwischen hat in meinem Garten alles Platz was wächst und für mich gibt es keine Unkräuter mehr und es lässt sich vieles kulinarisches damit machen. Hier ein Rezept, dass einfach nach Gutdünken abgeändert werden kann z.B. Kartoffel dazu, dann wird die Suppe nicht so dünn.

Gekocht aus den ersten Frühlingskräuter des Jahres – nach Überlieferung sollten es 9 verschiedene Kräuter sein, meine hat meistens «nur» 7 Kräuter.



### Gründonnerstagsuppe

Je eine Handvoll Gundermann, Brennnessel, Giersch, Gänseblümchen, Bärlauch, Spitz- oder Breitwegerich Löwenzahn, Brunnenkresse, Rauke (wenn eins dieser Kräuter nicht gerade vor der Türe wächst, kann auch Huflattich oder Frauenmantel dazu genommen werden)

### Zubereitung

- 1 Liter kalte Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl oder Butter
- 1 EL Mehl
- 1 dl Rahm (optional)
- Die Zwiebel klein schneiden und erhitzen mit Öl oder Butter – Mehl mitdünsten. Wenn Kartoffeln dazukommen diese ebenfalls kleinschneiden, dazu geben und ein wenig schmoren lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln.
- Inzwischen die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. In den Topf geben und die Suppe 5 Minuten ziehen lassen, aber nicht kochen. So bleiben die Vitamine erhalten.
- Den Rahm dazu geben und pürieren. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Muskat und Zitronensaft abschmecken.
- Die Gründonnerstagsuppe mit kleinen Gänseblümchen dekorieren. Das sieht hübsch aus und die Gänseblümchen kann man auch mitessen. Wenn's knusprig sein soll, passen angedünstete Brotwürfel sehr gut zu der Suppe.



*Lisbeth Holderegger, Vorstand*



# SPITEX BACHTEL AG

## Angebote in der Betreuung und Entlastung

Wussten Sie, dass die Spitex Bachtel AG nebst ambulanter Pflege sowie hauswirtschaftlicher Hilfe auch Betreuungs- und Entlastungsleistungen erbringt? Gerne stelle ich Ihnen die Angebote der Betreuung und Entlastung vor:

**Betreuung** und Begleitung im Alltag ist für Menschen gedacht, welche sich etwas Gesellschaft wünschen, gerne soziale Kontakte pflegen oder Ausflüge, Einkäufe und Termine lieber zu Zweit als alleine durchführen. Nach einer sorgfältigen (kostenlosen) Erstabklärung erbringen unsere freundlichen und versierten Mitarbeiter/innen, einmalige oder wiederkehrende Betreuungseinsätze bei Ihnen Zuhause.



Beispiel eines Einsatzes: Zwei Mal pro Woche nimmt ein/e Mitarbeiter/in sich jeweils zwei bis drei Stunden Zeit, um mit Ihnen zusammen einzukaufen, gemeinsam das Mittagessen zu kochen und anschliessend beim Essen Gesellschaft zu leisten oder einen Spaziergang/ Ausflug zu machen.

Zurzeit wird das Angebot häufig von alleinstehenden Menschen genutzt, welche sich Unterstützung und Gesellschaft im Alltag wünschen. Auch werden wir oft von Angehörigen für Einsätze angefragt, wenn diese sich eine Auszeit von ihrer anspruchsvollen Aufgabe als betreuende Bezugsperson nehmen oder selbst persönliche Termine wahrnehmen möchten.

Dabei wird stets darauf geachtet, dass für Sie immer wieder dieselben Mitarbeiter/innen eingesetzt werden.

**Entlastung** im und um Ihr Zuhause. Die Mitarbeiter/innen des Betreuungs- und Entlastungsteams erledigen alle Arbeiten im Haushalt oder auch im Garten. Sie unterstützen beim «Frühlingsputz», bei der Fensterreinigung, beim Rasenmähen, Jäten oder beim Entsorgen von Werkmaterialien etc., damit Sie mehr Zeit und Energie für andere Dinge haben.

Alle diese Angebote /Arbeiten dürfen ausschliesslich vom Betreuungs- und Entlastungsteam übernommen werden, denn dies sind keine hauswirtschaftlichen Leistungen, die auf ärztliche Verordnung ausgeführt werden können.



**Schlafnachtwache** ist unser neues Angebot, welches erst vor kurzem ins Leben gerufen wurde. Dabei ist ein/e Mitarbeiter/in die ganze Nacht während 10 Stunden bei den Kunden Zuhause und leistet Hilfe in betreuenden und grundpflegerischen Belangen, während die Angehörigen Energie tanken und durchschlafen können.

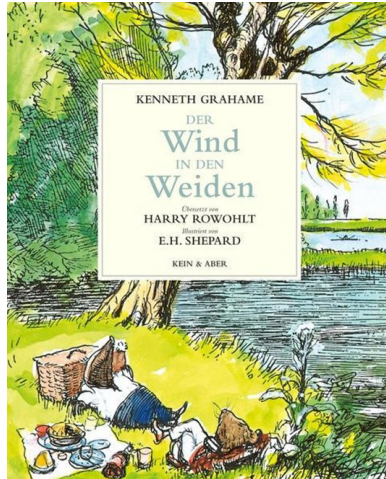
**Für eine Kontaktaufnahme oder Fragen** stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Sie erreichen Melanie Zweifel, Teamleiterin Betreuung & Entlastung unter folgender Telefonnummer 044 576 00 00, oder per E-Mail: [betreuungEntlastung@spitex-bachtel.ch](mailto:betreuungEntlastung@spitex-bachtel.ch)



## Der Wind in den Weiden

Von Kenneth Grahame

Ein Vater bezaubert seinen kleinen Jungen mit Gutenachtgeschichten. Jeden Abend die Fortsetzung der vorangegangenen. Unbeschwerter, fesselnde Erzählungen aus dem Alltag der Wasserratte, des Maulwurfs, des Otters, Dachs und des Frosches. Heimlicher Mitläufer ist der Charakter jedes Einzelnen, die „Würze“ im Abenteuer.



Ebenso heimlich ist die Absicht des Vaters, seinem Kinde auf tragende Werte hinzuweisen wie Sprache, Schrift, Begegnung, Freundschaft, Arbeit, Hilfsbereitschaft, Fehlverhalten und Disziplin. Ungezwungen und mit Bedacht erschliesst der Vater seinem Knaben die „Kinderstube“ des englischen Gentlemans. Ein

vielsagendes Kinderbuch bei dem man beim Lesen etwas jünger wird. Im englischen Sprachraum ein Klassiker.

### Kenneth Grahame

Kenneth Grahame (1859 - 1932) wurde in Edinburgh geboren. Die Eindrücke seiner Kindheit verarbeitete er in den beiden Büchern Das goldene Zeitalter (1895) und Traumtage (1898). Nach dem Internat machte er eine Lehre in der Bank of England, wo er bis in den Vorstand aufrückte. 1898 heiratete Grahame. Aus der Ehe ging sein Sohn Alastair hervor, der während seines Studiums in Oxford im Alter von zwanzig Jahren unter tragischen Umständen ums Leben kam. Die Geschichten vom Flußufer erzählte Grahame dem vierjährigen Alastair als Gutenachtgeschichten und in Briefen, die er ihm an seinen Ferienort schickte. 1908 erschien Der Wind in den Weiden zum ersten Mal, nach einem zögerlichen Start und gemischten Kritiken entwickelte sich das Buch zu einem Klassiker nicht nur der englischen Kinderliteratur.

Viel Spass bei der Lektüre wünscht Euch

Eure Agnes Schad

## Neues wagen!

100 Dinge die man getan haben kann

„Wieso habe ich dies nicht schon früher getan?“ Jeder von Ihnen kennt die Situation, wenn man etwas zum ersten Mal macht und es so toll findet, dass man sich wünschte man hätte es viel eher getan.

Anbei einige Aktivitäten, welche es sich zu tun lohnt:

- Eine Woche lang vegetarisch essen
- Einen Fotoabend mit Freunden
- Sich eine/n Brieffreund/in zulegen
- In die Berge gehen
- Etwas Schönes Basteln
- Das Museum Wetzikon besuchen



## Neues aus der Fachstelle Alter + Gesundheit der Stadt Wetzikon

### Veranstaltungsreihe fragil

2021 lancierte die Fachstelle Alter + Gesundheit der Stadt Wetzikon gemeinsam mit der Spitex Bachtel AG und der Pro Senectute des Kantons Zürich die Veranstaltungsreihe "fragil". An den Anlässen können sich Interessierte rund um die Themen Gesundheit und Sicherheit im Alter informieren. Trotz erschwerten Bedingungen was die Planung und Durchführung wegen Covid betraf, waren die drei Anlässe zu Themen über Enkeltrickbetrug und Einsamkeit gut besucht.



Auch 2022 möchte die Fachstelle Alter + Gesundheit in Zusammenarbeit mit der Spitex Bachtel AG wieder einige interessante Veranstaltungen der Wetziker Bevölkerung präsentieren. Dieses Jahr geht es um die Sinne; Schmecken (Ernährung) – Tasten (Bewegung) – Sehen und—Hören.

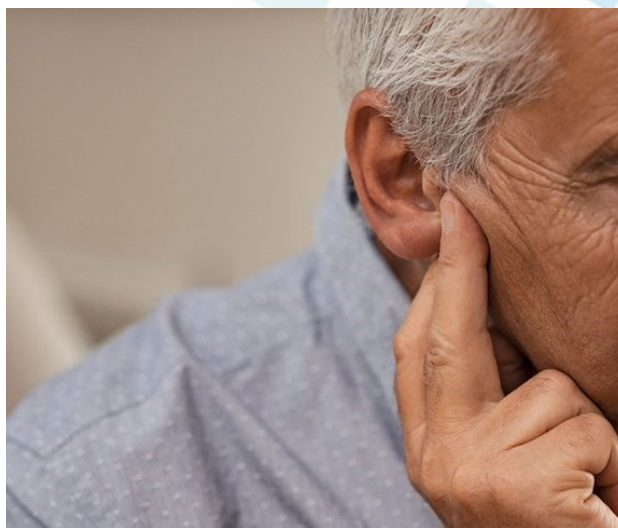


Die Veranstaltungsreihe startet im Mai mit den beiden Themen Ernährung und Bewegung. Merken Sie sich schon mal die Daten 17. und 24. Mai 2022 vor. Die Veranstaltungen finden wiederum Nachmittags in der Alten Turnhalle statt. Nähere Infos folgen.



### Kontakt Anlaufstelle 60plus der Stadt Wetzikon

Für Fragen rund ums Thema Alter steht Ihnen die Anlaufstelle 60plus der Stadt Wetzikon gerne zur Verfügung. Sie erreichen Nadine Hafner unter der Nummer 044 931 24 05 oder per E-Mail über [anlaufstelle60plus@wetzikon.ch](mailto:anlaufstelle60plus@wetzikon.ch)



# AUFWIND WERBUNG

## Aufwind Werbung - freundlich, aktiv und kreativ

### Bald zwei Jahrzehnte ist es her!

Im September 2022 sind es 20 Jahre her, seit ich, Yvonne Horisberger, mir den Traum vom eigenen Geschäft erfüllt habe. Ich ging hier in Wetzikon zur Schule und erlebte die Jugendjahre hier. Später verliess ich einige Male Wetzikon, kehrte aber immer wieder zurück. So wuchsen auch unsere drei Kinder hauptsächlich in Wetzikon auf.

Ich erinnere mich noch an den Werkhof mit Scheune, wo heute die Alterssiedlung an der Kreuzackerstrasse 1 steht. Das alte Gebäude mit Schopf diente der Feuerwehr als Übungsgelände und durfte abgebrannt werden. Meine 3 Kinder waren damals in einem Alter, wo sie eine Feuerwehrübung sehr interessant fanden und wir schauten zu. Wir wussten, dass an diesem Platz dann eine Alterssiedlung gebaut wird. Wie wichtig uns diese Adresse aber einmal sein wird und wie sehr sie unser Familienleben verändern würde, ahnten wir damals aber noch nicht.



Im Laufe des Jahres 2002 machten wir uns auf die Suche nach einem Geschäftsraum. Für uns kam nur Wetzikon in Frage. Wir wurden auf ein Inserat aufmerksam, auf welchem ein Nachmieter gesucht wurde. Und dieses Geschäft war in der damals noch fast neu erbauten Alterssiedlung. Wir standen davor und fanden

das Haus einfach wunder- wunderschön!!! Bis heute noch.

Wir durften die Räumlichkeit im September 2002 beziehen, also vor fast 20 Jahren.

Aufwind ist ein Name mit einer Philosophie dahinter. Wer sich dafür interessiert, der kann die „Gänsegeschichte“ im Schaufenster an der Kreuzackerstrasse 1 nachlesen. So viel sei mal hier verraten. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass Gänse die nach Süden fliegen, in einer V-Formation fliegen. Mit jedem Flügel Schlag erschafft der vordere Vogel einen Aufwind für den unmittelbar nach ihm fliegenden Vogel. So kann der ganze Schwarm 71 % mehr Flugreichweite erreichen im Vergleich zu einem einzelnen Vogel. Wenn ein Vogel verletzt ist und zu Boden geht, dann verlassen mit ihm zwei andere Vögel den Trupp.... (mehr darüber in unserem Schaufenster)

Das Logo soll aufzeigen, dass Aufwind Werbung sich im Geschäftsleben innerhalb Wetzikon und im Zürcher Oberland diesen Eigenschaften verschrieben hat. Ein guter und vertrauensvoller Umgang mit den Kunden ist uns sehr wichtig, ebenso der Kontakt zu anderen Gewerbetreibenden innerhalb von Wetzikon und Umgebung. Das Aufwind Team wünscht sich vor allem für Wetzikon ein wenig Aufwind - in der Wirtschaft wie auch im sozialen Bereich. Wir wollen uns im Rahmen unserer Möglichkeiten für eine lebenswerte Stadt einsetzen.

Ob Autobeschriftung oder Zeitungsinserat - Aufwind Werbung ist die richtige Adresse dafür. Alles von A - Z was Ihr Unternehmen benötigt, gibt es bei Aufwind Werbung.

Wir sind sehr dankbar für die vielen freundlichen Begegnungen mit den Mietern der ASW und möchten Ihnen sagen, dass wir Sie sehr schätzen.

**Aufwind für Wetzikon  
mit - Aufwind Werbung.**





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

### Buchstabensalat

Regeln:

Das Ziel ist es die folgenden 7 Wörter im Buchstabensalat zu finden:

1. Sanierung
2. Nachbarn
3. Guggisberg
4. Unkraut
5. Liftreparatur
6. Ersatzneubau
7. Kniebeugen

Die Wörter können waagrecht oder senkrecht stehen.

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

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

### Sudoku

Regeln:

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

### Gewinnspiel

Bitte reichen Sie die gelösten Rätsel auf dieser Seite (Sudoku und Buchstabensalat) inklusive Namen bis am 30. April 2022 bei der Verwaltung ein. Mit ein wenig Glück gewinnen Sie einen kleinen Preis.

Name: .....

Adresse: .....



Die Gewinner der Verlosung aus der 5. ASW-Zeitschrift Ausgabe sind:

**Familie  
Karin & Anton Schütz**



**Herzlichen  
Glückwunsch!**

**Verwaltung**

*Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon*

*Bahnhofstrasse 256*

*8623 Wetzikon*

*Tel. 044 931 17 17*

*E-Mail: [info@aswetzikon.ch](mailto:info@aswetzikon.ch)*

*Internet: [www.aswetzikon.ch](http://www.aswetzikon.ch)*