

infos

alle Senior*innen Willkommen



Liebe Mieter*innen

Liebe Genossenschafter*innen

Zuhören

Zurück von meinem Kurztrip nach Salerno, wo ich meine Tochter besuchen durfte, sass ich motiviert an meinem Schreibtisch. Mit unvergesslichen, schönen Eindrücken, sonnengetankt und voller Energie wollte ich ein fröhliches Sommer-Editorial für diese Zeitschrift verfassen. Aber nicht nur das Regenwetter, sondern auch ein Telefonanruf holte mich allzu abrupt in den Alltag zurück.

„Mit uns «Alten» kann man dies ja machen, auf uns hört ja doch keiner...“ war die Aussage, welche, obwohl nicht an mich gerichtet, mich den ganzen Tag beschäftigte.

Da war es, deutlich geäussert, das Gefühl, nicht gehört und somit nicht ernstgenommen zu werden.

Aktiv Zuhören sei wichtig, das habe ich den meisten Weiterbildungen gehört, aber wie sieht es in der Praxis tatsächlich aus?

Haben wir noch die Zeit und Musse richtig zuzuhören? Verstehen wir die Motive und Emotionen, welche unsere Gesprächspartner uns mitteilen möchten oder nehmen wir nur die Worte wahr?

Wir alle wollen gehört werden. Das funktioniert jedoch nur, wenn beide Seiten dazu bereit sind.

Versuchen wir es, schenken wir unseren Mitmenschen nicht nur unsere Zeit, sondern vor allem unsere Aufmerksamkeit – diese ist nämlich mindestens so kostbar.

Alexandra Locher

Geschäftsführerin

Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon



Willkommen

Wir begrüßen unsere neuen Mieter*innen

Bahnhofstrasse 256

Frau Trudi Grau

Kreuzackerstrasse 1

Familie Susi & Toni Solenthaler

Kreuzackerstrasse 7

Frau Annemarie Brenner

Herr Erwin Flückiger

Spitalstrasse 30

Frau Erika Roth

Talstrasse 23a

Frau Sultanija Kuratli

Herr David Ganz

Wir verabschieden

Bahnhofstrasse 256

Herr Franz Helbling

Kreuzackerstrasse 7

Frau Annelies Mauch-Meier

Talstrasse 23a

Frau Erika Keller

Talstrasse 23c

Herr Hans-Jakob Bachmann

Spitalstrasse 30

Herr Friedrich Wegmüller

Frau Frieda Jäggi



Oktober 2022

Donnerstag 6. Oktober 2022 14.30 Uhr

Konzert Singchor Uster

Saal, Kempten

Montag 10. & 24. Oktober 2022, Mittag

„Zäme ässe“

Spitalstrasse 30

Mittwoch 12. & 26. Oktober 2022, Mittag

„Zäme ässe“

Talstrasse 23

Dienstag 4. & 18. Oktober 2022, Mittag

„Zäme ässe“

Park oder Saal, Kempten

Mittwoch 9. & 23. Oktober 2022, Mittag

„Zäme ässe“

Talstrasse 23

Dienstag 1. & 15. & 29. November 2022, Mittag

„Zäme ässe“

Park oder Saal, Kempten

Donnerstag 10. November 2022,

14.30 Uhr, Konzert Albert Minudel

Saal, Kempten

14. / 15. / 17. November 2022

Blumenkurs Winter mit Frau Kalac

Kempten/ Talstrasse und Spitalstrasse

November 2022

Montag 7. & 21. November 2022, Mittag

„Zäme ässe“

Spitalstrasse 30

Dezember 2022

Freitag 9. Dezember 2022, 17.30 Uhr

Chlausabend

Heilig Geist Zentrum, Kempten



Neuer Mitarbeiter

Seit dem 15. Juli dürfen wir Herr Thomas Bhend als neuen Mitarbeiter herzlichst im ASW-Team willkommen heissen. Wir sind erfreut mit ihm einen kompetenten und aufgestellten Hauswart

für die Liegenschaften Bahnhofstrasse 256 und Kreuzackerstrasse 1 gefunden zu haben und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Verabschiedung

Herr Damian Strittmatter und Frau Therese Fischlin haben sich entschlossen beruflich neue Wege einzuschlagen. Wir danken ihnen für die gute Zusammenarbeit und wünschen ihnen auf ihrem weiteren Weg alles Gute.

Booster Impfung

Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt Personen ab 80 Jahren eine Booster Auffrischimpfung. Deshalb haben wir entschieden für unsere Mieter*innen am 4. und 9. August nochmals, in Zusammenarbeit mit der Apotheke Kempten, einen Impftermin zu organisieren. Über 60 Personen haben diese Gelegenheit genutzt und sich dafür angemeldet. Für die Mieter an der Talstrasse und der Spitalstrasse wurde ein Fahrdienst organisiert.

Diana Di Piazza, Verwaltung

Vom Vorstand



Abschied und Erneuerung

Nach dem dreijährigen, Corona-bedingten Unterbruch konnte die Generalversammlung wieder ordnungsgemäss durchgeführt werden. Weil wir keine Wahlen im schriftlichen Verfahren durchführen wollten, erfolgte in diesem Jahr im Vorstand ein grosser personeller Umbruch.

Wir verabschiedeten uns an der Versammlung von drei langjährigen Mitgliedern:

Koni Siegfried amtierte 21 Jahre als Quästor und er prägte die Umgestaltung des Rechnungswesens in die elektronische Neuzeit wesentlich mit.

Rolf Schleh, Mitglied der Baukommission und 18 Jahre im Vorstand, war an diversen Bau- und Erneuerungsprojekten massgeblich beteiligt und er stand mit seinem grossen Fachwissen der Geschäftsstelle immer unterstützend zur Seite.

Madeleine Borbély, zuständig für das Personalressort, gehörte dem Vorstand acht Jahre an und sie hat den nicht immer leichten personellen Umbau der letzten Jahre in der Verwaltung und Hauswartung geprägt und begleitet.

Die neuen Mitglieder konnten bereits vor ihrer Wahl ihr Wissen als Beisitzende in die Vorstandsarbeit einbringen.

Gisela Schmucki wird das Personalressort übernehmen. *Peter Meier* verstärkt die Baukommission, wo nebst dem Neubau Talstrasse auch eine gründliche Prüfung der Alt-Liegenschaften bevorsteht, und *Hans Sonderegger* übernimmt das Ressort Finanzen.

Die neuen Vorstandsmitglieder wurden von der Generalversammlung herzlich aufgenommen und die abtretenden Mitglieder ebenso herzlich verabschiedet.

Jean-Pierre Kuster, Präsident

KONZERT

Mit Musik geht alles besser...

Frühlingsklänge

Es hat uns sehr gefreut, dass wir am 20. Mai 2022 das Frühlingskonzert von unserem Mieter, Albert Minudel durchführen konnten. Nach langer coronabedingter Pause, war dies der erste Event in unserer Alterssiedlung.



Über 40 Mieter*innen und Besucher haben sich an diesem Nachmittag von den Keyboardklängen von Albert Minudel verzaubern lassen. Besonders grossen Anklang bei den Besuchern fanden die Lieder vom „Hamburger Hafenkonzert“ und „Servus Wien“.



Anschliessend an das schöne Konzert gab es noch einen feinen Zvieri und es wurde bei Kaffee & Kuchen gemütlich zusammen gesessen und geplaudert.



Albert Minudel erzählt wie er zur Musik kam

Während einem Aufenthalt im Institut Stavia in Estavayer le lac lernte Albert Minudel Klavier spielen. Am Ende der zweijährigen Lehrzeit als Stationsbeamter gründete er ein Orchester mit 10 Mann, alles Eisenbahner. Durch einen Kollegen, welcher Mitglied der abstinenten Eisenbahner war, wurden sie das Hausorchester vom Verein. Zweimal pro Jahr spielten sie für 400 Gäste im Hotel Rigiblick Zürich, am Advent und an der Fasnacht, zuerst ein Programm und am späteren Abend Tanzmusik. Gespielt wurde aber auch in Romanshorn, Chur und Zürich. Sie hatten keinen grossen Verdienst aber sehr viel Freude am musizieren. Die Noten für das Orchester wurden von Albert Minudel selbst geschrieben. „Ich habe die Musikstücke am Radio gehört, danach am Klavier gespielt und die Partitur dazu geschrieben. Meine Freundin und spätere Frau war unsere Sängerin. Gespielt haben wir Operettenmelodien, Schlager, Volksmusik und natürlich Tanzmusik.“



Nach der Heirat 1955 wurde das Orchester aufgelöst. Es vergingen Jahrzehnte bis Albert Minudel mit seiner Frau wieder musikalisch aktiv wurde. Zuerst kaufte er eine Orgel, mit der Zeit wurde diese jedoch zu schwer, so dass er diese gegen ein Keyboard tauschte. Für die Präsentation der Musik legte er immer grossen Wert auf gutes Arrangement, das galt auch für sein Orchester. Jedes Musikstück erfordert sehr viel Zeit und beim Spielen sehr viel Konzentration. 12 Jahre lang sind Albert Minudel und seine Frau einmal pro Jahr im Hotel 3 Linden beim Klub der Älteren aufgetreten und haben bei über 30 Jubiläen wie Familienfester, Geburtstage und Hochzeiten gespielt. Seine Frau hatte dazu mehrseitige Verse geschrieben und er die entsprechende Musik gespielt. Heute spielt er mit viel Freude zweimal pro Jahr ein Konzert im Saal der ASW in Kempten und verzaubert mit seinen Keyboardklängen unsere Mieter jedes mal aufs Neue.

Diana Di Piazza, Verwaltung

interview mit Cornelia Akeret

Unsere Mieterin welche dieses Jahr Ihren 90. Geburtstag feierte.

Frau Akeret erzählen Sie uns etwas über ihre Kindheit

Ich bin im Fricktal geboren und auch aufgewachsen, in Zeiningen, das liegt in der Nähe von Möhlin. Ich war die Jüngste von acht Kindern. Wir sind in einem Haus aufgewachsen, in welchem bereits meine Grosseltern gewohnt haben. Leider habe meine Grosseltern nie kennengelernt umso grösser war der Wunsch danach, dass meine Kinder einmal mit ihren Grosseltern aufwachsen werden.

Welchen Weg schlugen Sie nach der Lehre ein?

Ich habe 7 Jahre in der Strumpffabrik Argo gearbeitet, welche schweizweit sehr bekannt war und sehr viele Leute aus dem Fricktal beschäftigt hat. Dazumal konnte niemand gleich nach der Schule eine Ausbildung machen sondern musste zuerst arbeiten.

Wie kam es denn zum Wechsel vom Fricktal ins Zürcher Oberland?

Ich habe ein Jobangebot im Zürcher Oberland bekommen. Ich konnte in einer Familie mit 3 kleinen Kinder, einem Restaurant und einem Bauernhof mithelfen. Ich wurde dazumal mit einem „Töffli“ im Fricktal abgeholt und werde nie mehr vergessen wie ich mit meinem kleinen Koffer auf der Schoss bis nach Esslingen gefahren wurde. Ich konnte mich danach tagelang kaum mehr bewegen weil mir alles so weh tat. Ich hatte auch keine Ahnung was mich dort erwartete. Ich habe dort für sieben Monate im Service im Restaurant Löwen gearbeitet und gleichzeitig auf die Kinder aufpasst. Oft war ich mit dem Chef und den Kindern allein und es war eine sehr schlimme und verrückte Zeit. Ein Gast hat mir dann aber eine Stelle im Wetzikon angeboten und so kam es, dass ich kurz darauf im Restaurant Sternen in Robenhausen zu arbeiten begann. Dort habe ich auch meinen Mann kennengelernt. Er war im Turnverein und kam regelmässig als Gast vorbei und war immer sehr charmant.

Eindrücklich war auch die Zeit in welcher ich im Café Gipfelstube der Bertschi Bäckerei in Zürich gearbeitet habe. Es war ein sehr edles und



schönes Café mitten im Niederdorf aber die Regeln dort waren sehr streng und man durfte nur bedienen und das Reden mit den Gästen war strikt verboten.

1957 habe ich geheiratet, 1958 kam mein erster Sohn zur Welt und ein Jahr später mein zweiter. Es war als sie klein waren eine sehr anstrengende Zeit, im Nachhinein würde ich es aber nicht mehr anders wollen. Wir haben gerade neben dem Schulhaus Feld gewohnt, im Quartier von IGEBA, einer Baugenossenschaft in Kempton. Meine Kinder hatten dort eine wunderbare Kindheit und es waren auch immer viele Kinder bei uns, da unsere Wohnung ja neben dem Schulhaus lag. Mittlerweilen wurden diese Häuser abgerissen und durch neue ersetzt. Wir haben dort 56 Jahre lang gewohnt bevor wir hier in die Alterssiedlung zogen. Inzwischen habe ich sogar zwei Urgrossenkel, einen Urenkel und eine Urenkelin. Leider sehen wir sie viel zu wenig. Sie wohnen zwar nicht

weit von hier entfernt aber eher in der Höhe und da wir nicht mehr Auto fahren ist dies für uns praktisch nicht mehr erreichbar. Aufgrund der Coronazeit konnten sie uns auch lange nicht mehr besuchen. Als wir unser Auto noch hatten haben wir uns natürlich viel mehr gesehen.

Was waren /sind Ihre Hobbys?

Das waren immer die Kinder und die Familie, da gab es nie viel Platz daneben. Ich habe aber immer sehr gerne genäht und gebastelt. Früher habe ich auch verschiedenen Kurse besucht. So habe ich auch immer alle Geschenke für Bekannte und Verwandte selbst gemacht. Das Einzige was ich mich nie anfreunden konnte war das Stricken, aber für selbstgemachte Socken hat es noch gereicht. Zurzeit sind natürlich Blumen mein liebstes Hobby, welche ich jeweils mit viel Freude hege und pflege. Gerade heute habe ich die Sommerbepflanzung gemacht. Es war zwar anstrengend, das Ergebnis jedoch sehr schön.

Was war Ihr schönstes Erlebnis?

Ich habe sehr viel Schönes und auch sehr viel Negatives erlebt, oft kam ich mir vor wie auf einer Achterbahn. Sehr schön war aber immer wenn ich an einem Wochenende einen Ausflug mit meinem Mann machen konnte, Schwägalp, Stein am Rhein oder in die Lenzerheide. Wir haben diese Ausfahrten immer kombiniert mit einem schönen Sparziergang oder einer kleinen Wanderung. Das waren für mich immer grosse Erlebnisse welche ich auch heute noch in sehr guter Erinnerung habe und für mich immer unvergesslich bleiben,

Was macht Sie aus?

Ich kann mich ab kleinen Dingen freuen wie ein Kind und kann schöne Dinge sehr tief erleben aber auch genau so tief traurig sein. Dann muss ich mir einfach wieder einen kleinen „Schupf“ geben. Gerade als mein letzter Bruder kürzlich verstarb war dies sehr schlimm für mich, vor allem weil ich zu ihm einen sehr engen Bezug hatte und ich nun keine Geschwister mehr habe. Ich weiss auch, dass ich nun an der Beerdigung meines Bruders das letzte Mal im Fricktal war.

Gibt es etwas das Sie heute anders machen würden?

Heute würde ich vielleicht vieles anders machen, aber der ganze Sturm gehörte einfach dazu, denn nach jedem Sturm ist alles wieder umso schöner und das Schöne ist nie ausgeblieben. Man muss das Leben einfach leben wie es kommt. Ich würde heute auch nicht so lange warten mit dem Umzug in die Alterssiedlung. Mit über 80 Jahren und 56 Jahren wohnen am gleichen Ort war dieser Schritt doch sehr einschneidend. Glücklicherweise haben wir bereits ein paar Leute hier in der Siedlung gekannt, dies hat es ein wenig einfacher gemacht für uns.

Gibt es etwas was Sie bereut haben nie gemacht zu haben?

Ja ich wollte eigentlich Krankenschwester werden. Das war für mich dazumal aber nicht möglich in dieser Art. Wir hatten zwar ein Schwesternhaus in Zeiningen, aber die Schwestern welche dort gearbeitet haben waren alle richtig eingekleidet sogar mit Kopfhäuben und das wollte ich nicht.

Sie hatten dieses Jahr einen runden Geburtstag und wurden 90 Jahre alt. Haben Sie diesen Tag gefeiert?

Ja, es war ein wundervoller Tag und wir haben diesen ausgiebig gefeiert und wurden reichlich beschenkt. Wir hatten ja fast zeitgleich unseren 65. Hochzeitstag, also den eisernen Hochzeitstag. So waren wir an diesem Tag richtig schön essen und ich habe es sehr genossen. Es war einfach herrlich.

Gibt es etwas was Sie heute gerne nochmals machen würden?

Ich würde gerne nochmals einen schönen Ausflug machen. Wir haben früher oft kleine Carreisen gemacht, das hat mir immer sehr gut gefallen. Seit wir das Auto nicht mehr haben kommen wir leider nicht mehr gross weg hier und das vermisse ich sehr. Aber es gibt auch heute noch immer wieder Momente, wo ich sagen kann: das ist jetzt doch schon sehr schön. Oft sind es Kleinigkeiten worüber ich mich immer sehr freuen kann.

Interview Diana Di Piazza

NYFFELER OLDIES

Zu Gast bei uns in Kempten

Mit ihren schönen Melodien aus früheren Zeiten

Bereits zum vierten Mal präsentierten die Nyffeler Oldies am 7. Juli 2022 für unsere Mieterinnen und Mieter ein wunderbares Konzert im Saal an der Kreuzackerstrasse in Kempten.



Die Musikformation besteht hauptsächlich aus ehemaligen Musikschüler von Paul Nyffeler senior, welcher nicht nur als Musiker, sondern auch als Dirigent im Zürcher Oberland sehr bekannt war. Der Altersdurchschnitt der Spielerinnen und Spieler der Jahrgängen 1933 bis 1956 beträgt mittlerweile man staune, bereits stolze 80 Jahre!

Seit nun bereits 35 Jahren spielen die Nyffeler Oldies zusammen, hauptsächlich Oldies und Evergreens. Gespielt wird mit viel Herzblut und Freude an der Musik. Die musikalische Leitung liegt seit 1994 bei Helmuth Fröhlich, welcher diese mit grossem Engagement wahrnimmt.



Oldies für Oldies mit vielen „Ohrwürmli“

Mit einem rassigen Marsch wurden unsere Mieter an diesem Nachmittag herzlich von den Nyffeler Oldies begrüsst. Sie präsentierten mit Akkordeon, Handharmonika, Gitarre, Schlagzeug und nicht zu vergessen der schönen Mandoline ein grosses Repertoire an bekannten Oldies und Evergreens.



Bei den bekannten Ohrwürmern wie der böhmische Polka «Rosamunde», der Tango «Braun-Äugeli» und dem wohl allen bekannten Foxtrott «Rote Rosen, rote Lippen, roter Wein» wurde fleissig mitgeschunkelt, mitgesummt und teilweise sogar mitgesungen.

Zu sehen waren lauter fröhliche und freudige Gesichter, dazwischen vielleicht auch mal nachdenkliche und – in Erinnerungen schwelgende.



Es war ein wunderschöner Nachmittag, voll Freude und guter Stimmung. Einfach ein Nachmittag zum geniessen! Manch einer hätte den Oldies noch stundenlang zuhören können, aber alles Schöne geht leider auch mal zu Ende und so verabschiedeten sich die Nyffeler Oldies mit einem tollen Schweizer Schlager Medlley und einer von den Besucher gewünschten Zugabe.



Anschliessend an das Konzert wurde noch bei Kaffee und Kuchen zusammengesessen, mit dabei auch die Nyffeler Oldies, was sehr schön war. So konnte die Zeit genutzt werden für unterhaltsame Gespräche und ein bisschen Zeit füreinander. Es wurde geplaudert, viel gelacht und die wundervolle Stimmung genossen.

An dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön allen, die zum guten Gelingen dieses wundervolle und tollen Nachmittagskonzert beigetragen haben.

Diana Di Piazza, Verwaltung



Meringuierter Früchtekuchen

Ein Kuchenrezept welches ich schon ewig in meiner Sammlung habe und immer wieder sehr gerne backe. Es kann je nach Saison mit diversen Früchten hergestellt werden.



Zutaten und Zubereitung Teig

- 75gr. Butter
- 125gr. Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Eigelb
- ½ geriebene Zitronenschale
- 1 TL Zitronensaft
- 3 EL Milch
- 200gr. Mehl
- ½ Päckli Backpulver



Butter, Zucker, Salz, Eigelb, Zitronenschale und Zitronensaft zusammen schaumig rühren. Anschließend Milch, Mehl und Backpulver hinzufügen.

Eine Springform einfetten oder mit Backpapier auskleiden. Den Boden mit 2-3 EL geriebenen Mandeln belegen.

400gr. Früchte nach Wahl (z.b. Rhabarbern, Johannisbeeren, Himbeeren, Zwetschgen) darauf verteilen und bei 200 Grad auf der 1. Rille ca. 15 min. vorbacken.

1 Eigelb, 3EL Zucker, 1dl Kaffeerahm zusammenmischen, über den Kuchen giessen und nochmals 20min backen.

Zutaten und Zubereitung Meringue Masse

- 2 Eiweiss
- 1 Prise Salz
- 2-3 EL Zucker

Alles zusammenfügen und steif schlagen. Die Masse anschliessend auf dem Kuchen verteilen und auf der 2. Rille ca. 10 min. weiterbacken bis die Meringue Masse leicht hellbraun wird. Den Kuchen anschliessend in der Form gut auskühlen lassen.

Gutes Gelingen und „en Guete“ wünscht Eure
Ruth Schuhmacher

EIN NEUER LIFT

Für unsere Liegenschaft an der Spitalstrasse 30

Irgendwann ist es an der Zeit

Jeder Aufzug hat eine begrenzte Lebensdauer und obschon sie oft über mehrere Jahrzehnte genutzt werden können, kommt irgendwann der Zeitpunkt, wo es immer häufiger zu Störungen kommt und Ersatzteile nicht mehr verfügbar sind. So war es auch bei den Aufzügen in unserer Siedlung an der Spitalstrasse der Fall und es kam immer wieder zu Ausfällen. Die Reparaturen waren teuer und schlussendlich teils Ersatzteile gar nicht mehr erhältlich.



Gerade für die Mieter*innen in unseren Alterssiedlungen sind die Liftanlagen sehr wichtig. Einige von ihnen sind auf einen Rollator angewiesen oder sonst nicht mehr ganz so mobil und kommen ohne einen Aufzug gar nicht mehr aus dem Haus. Zudem weiss jeder wie schlimm es ist in einem Aufzug stecken zu bleiben, man steigt danach nur noch mit einem unguuten Gefühl in den Lift ein. Uns liegt es sehr am Herzen, dass unsere Mieter möglichst lange mobil bleiben können und sich auch sicher fühlen, dazu trägt ein Aufzug sehr viel bei. So haben wir uns entschieden die



beiden Liftanlagen an der Spitalstrasse zu ersetzen. Bei der Auswahl haben wir uns ganz bewusst für die Aufzüge von Schindler AG, ein qualitativ hochstehendes Schweizer Produkt entschieden. Eine Firma welche einen sehr guten Kundenservice bietet und bei einer Störung innert kürzester Zeit vor Ort ist um das Problem zu beheben.

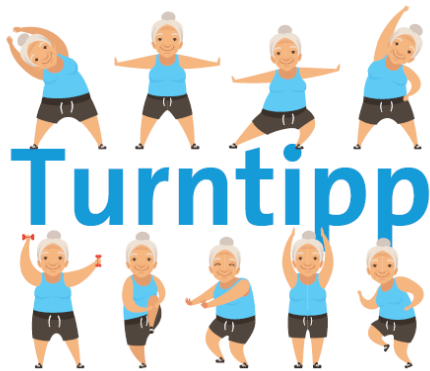
Mitte Januar war es dann soweit und der grosse Lift, welcher Platz bis zu 15 Personen bietet, wurde angeliefert und gleich mit der Montage begonnen. Mitte Februar war dieser dann voll einsatzbereit. Da wir das Glück haben, dass in dieser Liegenschaft zwei Aufzüge vorhanden sind, konnten unsere Mieter in der Zwischenzeit den kleinen Lift nutzen. Dieser wurde anschliessend Mitte Februar ebenfalls ausgetauscht und konnte ab Mitte März wieder genutzt werden.

Mitte Mai durfte dann unser Hauswart Helmut Riesen noch zu guter Letzt die Farbauswahl für die Lifttüren und Kabinen treffen, welche nun in freundlichen hellblauen Glanz erstrahlen.

Wir wünschen unseren Mieter*innen in diesem Sinne mit den neuen Aufzügen eine allzeit gute und sichere Fahrt.

Diana Di Piazza, Verwaltung



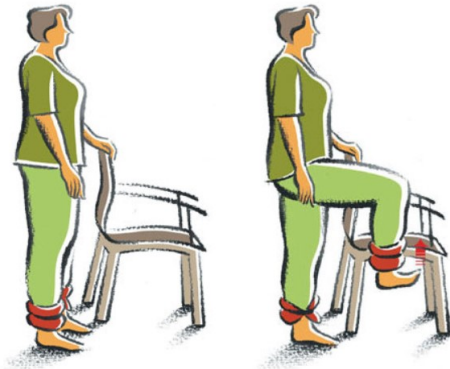


Gezielte Übungen zur Muskelstärkung

Die Gefahr zu fallen wächst mit zunehmendem Alter. Kraft, Beweglichkeit & Reaktionsvermögen lassen nach. Der Ausweg: Regelmäßig Muskelkraft und Gleichgewichtssinn trainieren.

Jede Übung in zwei Durchgängen mit je zehn Wiederholungen ausführen – Ausnahmen sind direkt bei den Übungen beschrieben. Die Pause zwischen zwei Durchgängen sollte etwa eine Minute lang sein.

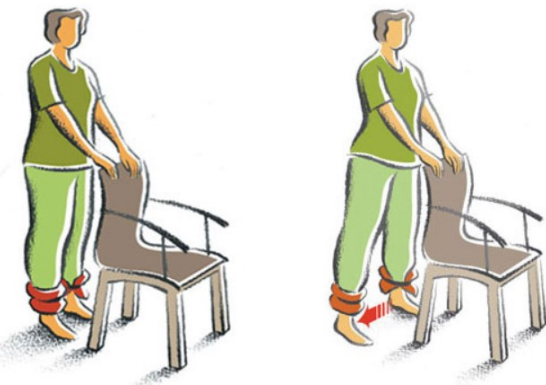
1. Hüftbeuger



Befestigen Sie die Gewichtsmanschetten oberhalb Ihrer Fußgelenke und halten Sie sich während der Übung mit einer Hand an der Stuhllehne fest. Ein Knie so weit wie möglich in Richtung Brust bewegen – dabei nicht in der Taille abknicken. Beim Heben des Beines die Fußspitze nach oben ziehen. Den Fuß langsam wieder absetzen und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

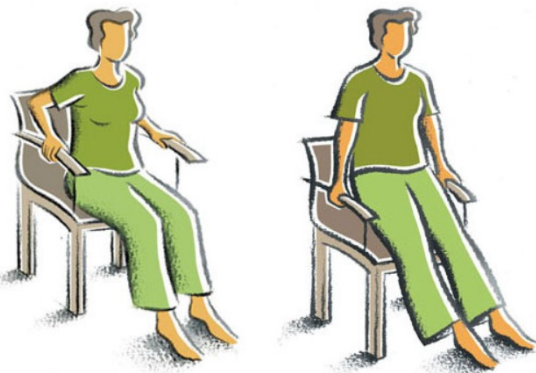
Vorsicht: Bei einem künstlichen Hüftgelenk die Oberschenkel nur bis zur Waagerechten anheben. 2 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Bein - immer im Wechsel.

2. Hüftseiteheber



Machen Sie die Gewichtsmanschetten oberhalb Ihrer Fussgelenke fest. Stellen Sie sich aufrecht hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Ein Bein gestreckt zur Seite bewegen, ohne dabei Knie oder Taille zu beugen. Die Zehen zeigen während der gesamten Bewegung nach vorne. Das Bein langsam in die Ausgangsposition zurückbringen. Wiederholen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein. 2 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Bein immer abwechselnd.

3. Armstrecker



Aufrecht auf die vordere Hälfte der Stuhlfläche setzen. Fassen Sie die Armelehnen des Stuhls so, dass sich die Hände direkt neben dem Rumpf befinden, und stellen Sie Ihre Füße nach vorne. Nun den Körper möglichst nur mit den Armen hochstemmen. Dabei die Ellbogen so weit wie möglich strecken. Langsam wieder in den Stuhl absenken und dabei die Bewegung mit den Armen abbremsen. Atmen Sie einmal tief durch und wiederholen Sie danach die Übung.

Anmerkung: Je weiter die Füße vom Stuhl wegstehen, umso höher der Schwierigkeitsgrad. Falls möglich, beim Hochstemmen und Absenken einen oder beide Füße hochheben.

BLUMENVASEN SELBER BEFÜLLEN

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt

Bunter Sommerstrauss

Fertig gebundene Blumensträuße aus dem Blumenladen sind zwar sehr schön, jedoch ist die Freude an einem selbstgemachten Strauß wohl um ein Vielfaches grösser.



Mit verschiedenen losen Blumen, kann man diese gut selber beliebig anordnen, kombinieren und in Szene setzen. Damit ein Blumenstrauß jedoch in der Vase richtig zur Geltung kommt, müssen die einzelnen Blumen ansprechend sortiert werden. Wie dies genau funktioniert und was es dabei zu beachten gibt, damit man ein schönes Ergebnis erzielt, durften unsere Mieter*innen von Frau Manuela Kalac, einer erfahrenen Floristin aus Wetzikon erfahren.



Mitte Juni fanden die ersten zwei Kurse in unseren Siedlungen an der Talstrasse und Kempten statt. Mit verschiedenen bunten Sommerblumen wurden mit viel Liebe und Herzblut wun-

derschöne Blumensträuße kreiert. Es wurde geschnitten, sortiert und ausprobiert. Die Ergebnisse konnten sich sehen lassen und die Freude daran war dementsprechend gross. Die ersten Kurse waren ein grosser Erfolg und die Mieter*innen welche daran teilgenommen haben waren begeistert.



Der Herbst steht bereits vor der Tür



Deshalb freuen wir uns schon sehr auf den kommenden Kurs „wie gestaltet man einen schönen Herbstkorb“. Bei diesem Kurs wird gezeigt wie man selbst aus einem gewöhnlichen und einfachen Korb eine wunderbare Gestaltung mit herbstlich bunten Accessoires und Blumen zaubern kann.

Winterzauber

Ebenfalls sind die Kurse für eine schöne Winterdekoraktion auch bereits in Planung, so dass sich unsere Mieter*innen bereits auf kreatives und persönliches Kunstwerk für die ruhigeren & besinnlichere Zeit im Jahr freuen dürfen.

Die genauen Daten, Infos und Anmeldelisten der Kurse werden jeweils an unseren ASW Info tafeln in den Liegenschaften ausgehängt sein.

Alle Mieter*innen sind ganz herzlich willkommen. Vorkenntnisse werden keine benötigt, alles was es braucht ist die Freude an Blumen und daran etwas selbst zu gestalten.

Diana Di Piazza, Verwaltung

«LOKAL VERNETZT ÄLTER WERDEN»

Im Quartier Kempten leben bis ins hohe Alter

Was kann das Quartierwohnzimmer dazu beitragen

Die Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon und die Fachstelle Alter + Gesundheit der Stadt Wetzikon fördern mit der Umsetzung des partizipativen Projekts «Lokal vernetzt älter werden» der Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons Zürich ein selbstständiges und gesundes Leben im Alter.



Das Projekt

Das Projekt wird durch Dominique Lorandt, Fachmitarbeiterin der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland begleitet. Gemeinsam mit Akteuren aus dem Quartier Kempten und unter Einbezug der älteren Bevölkerung soll die Nutzung von unserem Quartierwohnzimmers, durch Steigerung bestehender und vor allem auch mit der Entwicklung von neuen Angeboten, erhöht werden.



Mitwirkungsanlass für Senior*innen und die Quartierbevölkerung

Unter Einbezug der Quartierbevölkerung fand am 02. Juli 2022 im Saal der ASW ein Mitwirkungsanlass statt. «Im Quartier leben bis ins hohe Alter – Was kann das Quartierwohnzimmer dazu beitragen?» Dieser Frage wurde gemeinsam mit 100 engagierten Kemptnerinnen und Kemptner nachgegangen. Am Anlass konnten die Teilnehmer ihre Bedürfnisse, Ideen und Visionen zu einer attraktiven Wohnortgestaltung einbringen. Besondere Aufmerksamkeit soll dabei Menschen zukommen, die sozial wenig integriert sind.



Zum Einstieg gab es einen kurzen Rückblick auf die Umsetzungen aus dem ersten Projekt im Quartierwohnzimmer 2015 – 2017 und den daraus gemachten Erfahrungen und Verbesserungsmöglichkeiten. Danach standen die verschiedenen Facetten der Gesundheit im Fokus. Lokal vernetzt sein, wirkt sich auf verschiedenen Ebenen positiv auf die einzelne Person aus.



Durch die sozialen Kontakte, die gemeinsamen Erfahrungen und das Begegnen, wird die Zufriedenheit und das Wohlergehen der Person gestärkt.

In acht moderierten Gruppen wurde folgenden



Fragen zum Quartier und Quartierwohnzimmer nachgegangen:

- Was funktioniert bereits gut?
- Was sollte erhalten bleiben?
- Was vermissen Sie im Quartier?
- Was könnte besser sein?
- Was hat sich im Quartier und im Quartierwohnzimmer bis 2. Juli 2025 verändert?
- Woran können Sie das erkennen?
- Was für Projekte wurden realisiert?



Die Ideen, Vorschläge und Visionen wurden in verschiedene Themenbereiche aufgeteilt und nach einem gemeinsamen Mittagessen von allen Teilnehmenden mit Klebepunkten bewertet. Die Anwesenden hatten die Gelegenheit

sich in Arbeitsgruppen einzutragen, um die Themen gemeinsam weiterzubearbeiten.

Projektumsetzung in Arbeitsgruppen

In den Arbeitsgruppen, welche am Mitwirkungsanlass gegründet wurden werden die Senior*innen, sowie Interessierte aus dem Quartier, ihre Projektideen umsetzen.



Abschlussveranstaltung

Ein Jahr nach dem Mitwirkungsanlass wird die ASW und die Stadt zu einer öffentlichen Abschlussveranstaltung einladen. An diesem Anlass werden die Arbeitsgruppen ihre Projekte präsentieren und über ihre Erfahrungen berichten.

Das Projekt «Lokal vernetzt älter werden» wird durch verschiedene Akteure der Altersarbeit wie Pro Senectute, reformierte und katholische Kirche, Freie evangelische Gemeinde, Quartierverein Kempten, Spitex Bachtel AG und die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland mitgetragen.

Rahel Würmli, Stadt Wetzikon



ZÄME ZMITTAG ÄSSE

Gemeinsam Zeit verbringen

Gemeinsames Essen ist etwas aus der Mode gekommen. Eigentlich schade!

Denn wenn alle um den Tisch herum sitzen und sich die herrlichen Grilladen schmecken lassen, passieren grossartige Dinge. Während des Essens finden kleinere Sorgen Zuhörer, aber auch die neuesten Nachrichten aus der Region können ausgetauscht werden. So wärmt das Essen, als angenehme Begleiterscheinung, nicht nur den Bauch, sondern auch die Seele.



Dieses Jahr durften wir schon sehr früh mit der Grillsaison starten, da uns Petrus doch schon frühzeitig etliche schöne, sonnige und bereits sehr warme Tage beschert hat. Die Freude darüber war bei allen Beteiligten natürlich entsprechend gross.



Das „Zäme ässe“ ist bei unseren Mietern mittlerweile sehr beliebt, worauf wir kurzerhand beschlossen haben diese Anlässe regelmässig durchzuführen. So feuern wir nun jede zweite Woche den Grill in all unseren drei Siedlungen ein.

Es sind alle Mieter ganz herzlich willkommen. Selbstverständlich dürfen Sie auch ihren Besuch mitbringen. Eine Anmeldung im Vorfeld ist nicht nötig, so kann jeder Mieter ganz spontan seine selbst mitgebrachte Grillade vorbeibringen und wir werden diese für Sie zubereiten. Bei schönem Wetter werden wir gemeinsam draussen essen, ansonsten in den jeweiligen Gemeinschaftsräumen der Siedlungen.

Ziel des „Zäme ässe“ ist die Stärkung der Gemeinschaft, der persönliche Austausch mit der Verwaltung und dem Hauswart. Zudem ist es gerade für die Mieter welche alleine wohnen schön ab und zu nicht alleine essen zu müssen. Gemeinsam macht es doch viel mehr Spass.

Die genauen Daten vom „Zäme ässe“ finden Sie an unseren ASW Infotafeln in den entsprechenden Liegenschaften.

Wir freuen uns auf viele gemütliche Stunden, zahlreiches Erscheinen und natürlich auch über jeden neuen Besucher.

Diana Di Piazza, Verwaltung







Hoch, höher , Hügelbeet

Das heute so beliebte Hochbeet ist letztlich das Abbild einer uralten Kulturtechnik, wobei das Fragwürdigste daran die hölzerne Konstruktion selbst ist. Nach gut sechs Jahren haben die braven hölzernen Einfassungen der Gemüsebeete ihren Geist wie zu erwarten aufgegeben. Zuletzt waren sie Heim von Pilzen, Mikroorganismen und anderen Winzlingen gewesen, kurzum, sie waren komplett vermorscht. Die Holzasche kommt als Dünger auf die Beete, für die Winkeleisen wird sich ebenfalls wieder Verwendung finden. Ob sie jedoch abermals Hölzer als Bordüre für Gemüsebeete in den rechten Winkel rücken werden, bezweifle ich.

Die Idee ist nicht neu

Das Hochbeet zählt zu den Erfindungen, bei denen man denkt: Warum eigentlich erst jetzt? Wobei man den Satz natürlich fortführen muss: Warum erst jetzt überall? Denn die Idee, Gemüse praktisch und schön eingerahmt auf Hüfthöhe anzupflanzen, ist kein Geistesblitz eines hippen Gartendesigners, sondern eine der ältesten, die Gemüsebauern je hatten: In China säten sie schon vor tausenden von Jahren Pflanzen in sogenannten Hügelbeeten an, die Ränder schön festgeklopft. Die Azteken (ein mittelamerikanischer Indianerstamm errichteten ihre „Chinampas“ in Sumpf- und Seegebieten, befestigten sie mit geflochtenem Schilf, und füllten sie mit fruchtbaren Schlamm. Die Vorteile aber sind im Luxus- wie im simplen Einsteigermodell die gleichen: Mehr Ernte, frühere und bessere Ernte! Außerdem: Alles geht leichter und einfacher!

Es ist alles sehr überschaubar, braucht nur ein paar Minuten Pflege pro Tag, und die schwere Arbeit, z.B. das Umgraben des Gemüsebeets,

fällt weg. Es gibt viel weniger Schädlinge, dank Höhe. So eine Wand muss die Schnecke erst einmal packen. Und: ein perfektes fruchtbares Mikroklima ist vorhanden!



So gelingt die bequeme Gartenarbeit

Für ein Hochbeet spricht auch: Man steht beim Gärtnern gerade, muss sich nicht bücken und schont den Rücken. Hochbeete eignen sich für kleine Gärten, sowie für den städtischen Bereich denn sie brauchen nicht viel Platz, gerade, wenn der Boden schlecht ist. In den Reihenhaussiedlungen ist oft Bauschutt vergraben worden, da kann man nichts mehr anbauen. Im Hochbeet funktioniert es aber.

Mit welchen Gemüsesorten erzielen auch Anfänger Ernteerfolge?

Meine Empfehlung: Im Sommer das Hochbeet erst einmal wie gewohnt nutzen und zum Beispiel Tomaten, Paprika und Gemüse hineinsetzen. Im Herbst, so etwa ab September, kann man dann probieren Salate auszusäen. Feldsalat funktioniert sehr gut oder verschiedene Pflücksalate, da gibt es ganz tolle Sorten wie Misticanza oder Venezianer. Diese Sorten sind extrem winterhart (Bild mit Abdeckung aus meinem Garten). Damit Hobbygärtner auch im Winter regelmäßig Gemüse aus dem Hochbeet ernten können, ist solch eine Abdeckung unerlässlich. Was auch gut geht, sind Radieschen, zum Beispiel die Sorte Eiszapfen. Die schaffen es in meinem Hochbeet immer den ganzen Winter hindurch. Eine tolle Mischsorte ist Oriental Mix, da hat man von allem etwas dabei. Die sind sehr frostfest und halten minus 15 bis minus 20 Grad aus. Zwischendurch hat man das

Gefühl, sie frieren ab, aber wenn der Frost weg ist, richten sich die Blätter wieder auf und wachsen munter weiter. Auch aromatische Kräuterpflanzen gedeihen in einem Hochbeet prächtig.

Und was empfehlen Sie Fortgeschrittenen?

Wenn man etwas mehr machen möchte und die Erfahrung mitbringt, kann man Pflanzen vorziehen und schon im Sommer ins Hochbeet setzen. Zum Beispiel Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl oder Zuckerhut eignen sich sehr gut dafür.

Ist ein Hochbeet denn zwingend notwendig für die Winterernte?

Ja, es braucht das geschützte Hochbeet mit Dach drüber. Ich habe es selbst ausprobiert. Im Hochbeet funktioniert es, denn dort haben die Pflanzen von unten die Wärme durch die spezielle Befüllung. Die Wurzeln können sich auch weiter ausstrecken als im ebenerdigen Beet. Denn dort ist der Boden vielleicht verdichtet oder gefroren.

Wie muss ich ein Sommerhochbeet aufrüsten, damit es auch für den Winter taugt?

Ganz wichtig sind in meinen Augen solche Frühbeetabdeckungen. Die speichern die Sonnenwärme einfach besser. Allerdings: Lüften ist ganz wichtig. Nach ein paar wärmeren Tagen entsteht unter der Abdeckung eine Dunstschicht. Im schlimmsten Fall schimmeln dann die Blätter der Pflanzen oder bekommen Pilzkrankheiten.

In unserer Region bleibt es bis den Mai hinein nachts kalt. Trotzdem soll das Hochbeet nicht so lange leer stehen. Wie und womit kann ich bereits im März starten?

Viele Gemüsearten können schon früh im Jahr gesät oder gepflanzt werden. Im Gartencenter bekommen Sie ab Mitte März Jungpflanzen, von Kopfsalat, Eichblattsalat und Kohlrabi. Sie

vertragen Temperaturen bis Minus 5 Grad. In kalten Gegenden wachsen die Setzlinge am besten unter einer Frühbeethaube oder einem einfachen Folientunnel. Etwa ab Beginn der Forsythienblüte kommen die Jungpflanzen ohne Schutz aus. Säkulturen wie Karotten sind ebenfalls sehr kältetolerant. Mit einem Trick lässt sich ihre lange Keimdauer im kalten Frühjahr verkürzen: Mischen Sie die Samen in einem Gefäß mit feuchtem Sand und stellen Sie es für zwei Tage auf eine warme Heizung. Die so vorgekeimten Samen laufen im Beet schon nach wenigen Tagen auf.

Auf Pflanzenfolge achten

Nicht alle Nutzpflanzen haben die gleichen Bedürfnisse. So gibt es welche mit hohem Nährstoffbedarf, sogenannte Starkzehrer, die in einem frisch aufgeschichteten Hochbeet am besten gedeihen. Dazu gehören zum Beispiel Tomaten, Kartoffeln, Zucchini, Sellerie und Kohl. Weniger hungrig nach Nährstoffen sind Mittelzehrer wie Salat, Karotten, Zwiebeln und Radieschen, die idealerweise im zweiten Jahr gepflanzt werden. Im dritten Jahr, wenn die Düngekräfte nachlassen, fühlen sich Erdbeeren, Feldsalat, Bohnen und Erbsen besonders wohl. Auch die meisten Kräuter sind nicht besonders nährstoffhungrig, mit Ausnahme von Schnittlauch, Petersilie und Dill.

Bruno Sprecher





BUCHTIPP

Engel im zweiten Lehrjahr

Von Eveline Hasler

Ich möchte gerne ein etwas spezielles Buch vorstellen. Man kann sich vielleicht vorstellen wie es im Himmel sein kann, wenn man daran glauben möchte. Auch in der Hölle ist auf eine andere Art schön. Dort kannst du den ganzen Tag am Fegefeuer sitzen und grillieren.



Bevor Engel ihre Ausbildung abschliessen und in die himmlischen Heerscharen aufgenommen werden, dürfen sie nochmals einen Abstecher auf die Erde machen. Der übermütige Jungenengel Eleusius reist nach New York, kapert einen Lift im Rockefeller Center, rettet Rosy vor einem missionarischen Verehrer und macht eine spektakuläre Flugeinlage. Dabei schlägt er mit

seinen Engelskräften gehörig über die Stränge. Wird Petrus ein Auge zudrücken?

„Engel im zweiten Lehrjahr“ ist ein heiteres kleines Büchlein, in einer schlichten, schnörkellosen Sprache geschrieben. Eine liebevolle, humorvolle und kurzweilige Geschichte.

Eveline Hasler

Eveline Hasler wurde 1933 in Glarus geboren. Sie studierte Psychologie und Geschichte in Fribourg und Paris, und arbeitete danach einige Jahre als Lehrerin. Neben historischen Romanen schreibt sie Lyrik, Kinderbücher, Kolumnen, Reportagen sowie Artikel für Radio und Zeitschriften. Im Jahre 1990 ging Hasler nach New York, wo sie Gastdozentin des Deutschinstitutes der City University war. Ihre Bücher wurden in mehrere Sprachen übersetzt und mehrfach ausgezeichnet. Heute lebt sie im Tessin. 1994 erhielt sie für ihr literarisches Gesamtwerk den Droste-Preis.

Viel Spass bei der etwas besonderen Lektüre wünscht Ihnen Astrid Siegenthaler

OSTERN 2022



Auch dieses Jahr hat der Osterhase die Mieter*Innen der ASW nicht vergessen und den Weg in die Alterssiedlung Wetzikon gefunden. Vollgepackt mit schönen kleinen Osterüberraschungen.

So durften wir allen Mieter*innen der drei Siedlungen einen feinen Schoggihasen, einen kleinen Blumengruss und ein dazu passendes Ostergedicht persönlich vorbei bringen und so allen die Osterzeit ein wenig versüssen.



Diana Di Piazza, Verwaltung

WEITERBILDUNG ASW-TEAM

Nothelferkurs

Es kann jeden im Alltag treffen, dass er auf eine Unfallstelle trifft, jemand aus der Familie sich plötzlich seltsam verwirrt benimmt oder auch am Arbeitsplatz jemand nicht mehr ansprechbar ist. Manchmal zählt in solch einem Moment jede Sekunde und es gibt eigentlich nur etwas das man in solch einer Situation falsch machen kann – nämlich nichts tun! Natürlich hofft man immer, dass man nie auf solch eine Situation trifft weil man Angst hat etwas falsch zu machen. Jedoch möchten wir auch für solche Situationen gerüstet sein.

Auffrischung der erste Hilfe Kenntnisse

Deshalb haben wir die Gelegenheit genutzt und Mitte März einen Nothelferkurs für die Mitarbeiter und die Mitglieder des Vorstandes der ASW im Saal an der Kreuzackerstrasse durchgeführt. Ziel des Kurses: unsere Erste Hilfe Kenntnisse einmal wieder richtig aufzufrischen und im Ernstfall richtig handeln können.



Geleitet wurde der Kurs von Frau Anita Meili vom Samariterverein Wetzikon, welche uns in folgenden Punkten schulte:

- *Eine Notfallsituation richtig einzuschätzen*
- *Ablauf der Rettungskette / Ampelschema*
- *Aktuelle Grundlagen der lebensrettenden Sofortmassnahmen*
- *Korrekte und effiziente Alarmierung*
- *Bewusstseinsüberprüfung, Bewusstlosenlagerung und korrekte Seitenlagerung welche wir in Gruppen üben konnten.*

- *Massnahmen bei akutem Brustschmerz und Verdacht auf Schlaganfall*
- *Herzmassage und Wiederbelebung inkl. Defibrillator Einsatz an einer Trainingspuppe*
- *Wundversorgung, Blutstillung und anwenden eines Druckverbands*
- *Zielgruppenorientierte praktische Fallbeispiele.*



Diese Abläufe und Handgriffe zu kennen, können sehr entscheidend sein. Gerade hier in unseren Alterssiedlungen kommt es immer wieder einmal vor, dass es einem Mieter nicht gut geht, jemand gestürzt ist oder einfach ärztliche Hilfe benötigt.

Es war ein sehr interessanter und spannender Morgen an dem wir sehr viel dazugelernt haben. Nach diesem Kurs sind wir nun gerüstet eine Notsituation richtig einzuschätzen, zu handeln und wichtige



erste Hilfe zu leisten. Natürlich hoffen auch wir, diese nicht anwenden zu müssen, aber es gibt ein Gefühl von Sicherheit in einem Ernstfall wichtige erste Hilfe leisten zu können.

Diana Di Piazza, Verwaltung

Neues aus der Fachstelle Alter + Gesundheit der Stadt Wetzikon

Neues aus der Fachstelle Alter & Gesundheit der Stadt Wetzikon

Regelmässig dürfen wir Sie hier über Neuigkeiten der Fachstelle Alter & Gesundheit der Stadt Wetzikon informieren. Gerne stellen wir uns vor, damit Sie wissen, wer hinter der Fachstelle steckt.

Die Fachstelle Alter & Gesundheit koordiniert und vernetzt die bestehenden Angebote. Sie berät die Politik für weitere Entwicklungen rund ums Thema Alter. Ebenfalls werden spannende Veranstaltungen und Anlässe organisiert.

Rahel Würmli, Leiterin Fachstelle Alter & Gesundheit ist verantwortlich für die Weiterentwicklung der Altersarbeit in Wetzikon. Als Altersbeauftragte koordiniert sie verschiedene Projekte und die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Partnern und Partnerinnen der Altersarbeit.

Nadine Hafner, Mitarbeiterin Fachstelle & Gesundheit und Ansprechperson für die Anlaufstelle 60+. Weiter kümmert sich Nadine Hafner um die Restfinanzierung der Pflege und organisiert Veranstaltungen und Anlässe.

Die Anlaufstelle 60+ ist die Auskunft- und Anlaufstelle für Fragen in den Bereichen Alter und Gesundheit. Sie stellt die Vernetzung zwischen Gemeinde, Bevölkerung und Dienstleistungsanbietern sicher und gibt Auskunft über die bestehenden Angebote und Dienstleistungen. Benötigen Sie Unterstützung? Möchten Sie sich über Beratungsstellen und Freizeitangebote informieren? Die Anlaufstelle hilft gerne weiter. Die Anlaufstelle 60+ erreichen Sie unter der Nummer 044 931 24 05 oder anlaufstelle60plus@wetzikon.ch. Oder kommen Sie vorbei und informieren Sie sich vor Ort über verschiedene Angebote in Wetzikon.

Veranstaltungsreihe fragil

Die beiden Veranstaltungen im Mai - zu den Themen Ernährung und Bewegung – gehören bereits der Vergangenheit an. Die Referentinnen vermittelten informative und spannende Inputs und anschliessend konnte man sich über die verschiedenen Angebote und Anbieter in Wetzikon unverbindlich informieren.



Bereits sind wir in der Vorbereitung für die beiden Veranstaltungen im Herbst. Bitte merken Sie sich schon mal den 15. und 29. November 2022 vor. An dem einen Nachmittag erwartet Sie Spannendes zum Thema Hören und der andere Nachmittag widmet sich dem Thema Sehen. Mehr Infos zu den Veranstaltungen werden folgen.

Nadine Hafner, Stadt Wetzikon



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. Strumpffabrik
2. Konzert
3. Garten
4. Engel
5. Lokal
6. Nothelfer

Die Wörter können waagrecht oder senkrecht stehen.

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

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

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 3. August 2022 bei der Verwaltung ein. Mit ein wenig Glück gewinnen Sie einen kleinen Preis.

Name:

Adresse:



Die Gewinner der Verlosung aus der 6. ASW-Zeitschrift Ausgabe ist:

Frau Rosmarie Brandstetter

Herzlichen Glückwunsch!



Verwaltung

Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon

Bahnhofstrasse 256

8623 Wetzikon

Tel. 044 931 17 17

E-Mail: info@aswetzikon.ch

Internet: www.aswetzikon.ch