

infos

alle **S**enior*innen **W**illkommen



Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon

*Liebe Mieter*innen*

*Liebe Genossenschaftler*innen*

Es ist erstaunlich wie schnell die Zeit vergeht. Noch nicht lange her und wir wurden von Schneemassen, wie schon seit 15 Jahren nicht mehr, zugeschüttet. Nun ist es bereits März und der meteorologische Frühlingsbeginn steht vor der Tür. Der Frühling ist bekanntlich die Jahreszeit des Aufblühens und des Wiederbelebens der Natur. So hoffen auch wir, dass unser Alltag sich wiederbeleben und aufblühen wird, indem die strengen Corona-Massnahmen gelockert werden können und wir wieder näher beisammen sein dürfen.

Der Frühlingsbeginn ist auch die Zeit der Tag- undnachtgleiche, wo die Tage erfreulicherweise wieder länger und die Nächte kürzer werden. Die Zeit, um wieder einen ausgedehnten Spaziergang an der Sonne und der frischen Luft zu machen. Oder steht vielleicht wieder der ausgiebige Frühlingsputz in der Agenda? Es ist Zeit aus dem Winterschlaf zu erwachen, neue Energien zu tanken und Dinge anzupacken, die des Winters wegen aufgeschoben wurden.

Hier noch eine weitere Möglichkeit einen schönen Frühlingstag zu geniessen: Packen Sie diese Zeitschrift unter den Arm und suchen Sie sich ein schönes Plätzchen und durchstöbern Sie in genüsslicher Ruhe die bereits zweite Ausgabe unserer ASW-Zeitschrift. Wir wünschen Ihnen eine gemütliche Lektüre und gutes Gelingen bei Ihrem Frühlingserwachen.

Alexandra Locher

Geschäftsführerin

Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon



Willkommen

Wir begrüßen unsere neuen Mieter*innen

Kreuzackerstrasse 1

Frau Maria Acker-Christen
Frau Marta Hanic
Familie Margrit & Robert Rüedy

Kreuzackerstrasse 7

Frau Luzia Hochstrasser

Spenden

Herzlichen Dank

Für die finanzielle Unterstützung zu Gunsten unserer Mieter*innen:

- **Frau Adelgunde Huber** von Wetzikon



Unter Vorbehalt der weiteren Entwicklung der Corona-Situation werden die Anlässe durchgeführt oder kurzfristig wieder abgesagt!

Die Daten der geplanten „Spitex Kafi“ 2021

Januar

Do, 21. Januar 2021, Spitex-Kaffee

Thema: Blasenschwäche
Referentin: Lilian Okla
Ort: Saal, Kreuzackerstrasse 1
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

April

Do, 22. April 2021, Spitex-Kaffee

Thema:
Referentin:
Ort: Saal, Kreuzackerstrasse 1
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Juni

Do, 24. Juni 2021, Spitex-Kaffee

Thema:
Referentin:
Ort: noch offen
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Oktober

Do, 21. Oktober 2021, Spitex-Kaffee

Thema:
Referentin:
Ort: noch offen
Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr



Neue Homepage online

Unsere überarbeitete Homepage ist seit Januar 2021 online und strahlt in neuem Glanz. Viele Anpassungen wurden vorgenommen und neue Funktionen hinzugefügt. So ist unsere Homepage nicht nur viel benutzerfreundlicher und attraktiver geworden, es wurden auch viele nützliche Ergänzungen gemacht. So können Sie beispielsweise auf die Grundrisse unserer Alterswohnungen zugreifen oder zukünftige Veranstaltungen und Jahresberichte einsehen. Ausserdem werden auf der Homepage die nächsten Ausgaben dieser Zeitschrift aufgeschaltet.

Unsere neue Homepage wartet darauf von Ihnen entdeckt zu werden!

Klicken Sie uns an: www.aswetzikon.ch. Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Erkunden.

Veranstaltungen weiterhin abgesagt

Der Corona-Virus bestimmt auch im neuen Jahr weiterhin unseren Alltag. Aus diesem Grund müssen leider alle Veranstaltungen bis auf Weiteres abgesagt werden. Wir bedauern dies sehr, da seitens der Verwaltung und der Bewohnenden der Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon, das gemütliche Beisammensein sehr vermisst wird. Die Tage des unbeschwertem Zusammenseins, das gesellige Plaudern, Lachen und die gemeinsamen Unternehmungen schwelgen vorerst nur in süsser Erinnerung und werden sehnlichst herbeigewünscht. Die Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude! Somit freuen wir uns schon heute darauf, Sie an den Veranstaltungen wieder zu sehen, sobald die Schutzmassnahmen dies erlauben. Gerne werden wir Sie frühzeitig darüber informieren. Die Termine für die Spitex Kaffees im April, Juli und Oktober bleiben vorerst bestehen. Bitte beachten Sie, dass bei einer Verschärfung der Situation, die Termine jedoch kurzfristig abgesagt werden können.

Alexandra Locher, Geschäftsführerin

Vom Vorstand



Seit fast einem Jahr hat uns Covid-19 fest im Griff. Dies hat auch die Arbeit im Vorstand verändert. Seit der Ausrufung der ausserordentlichen Lage konnten wir gerade mal in der Zeit der sommerlichen Lockerung eine Sitzung abhalten. Wichtige Entscheide fällen wir nun auf dem Zirkularweg oder telefonisch. Zudem mussten wir uns an das Instrument der Videokonferenz gewöhnen. So finden alle Sitzungen der Baukommission Talstrasse auf diese Weise statt. Dies ist gerade für eine Arbeit, die stark auf visuellen Aspekten beruht, nicht gerade erfreulich. Aber wir wollen das Projekt zügig voranbringen, weil wir dieses an der kommenden

Generalversammlung vorstellen und den Baukredit genehmigen lassen wollen.

Nur wissen wir heute noch nicht, ob wir Ende Mai eine normale Generalversammlung durchführen können.

Beruhigend ist für mich festzustellen, dass die ASW auch in diesen schwierigen Zeiten gut funktioniert. Und dies vor allem Dank dem grossen und professionellen Einsatz unserer Geschäftsleitung und unserer Hauswartin und unseren Hauswarten. Auch an dieser Stelle herzlichen Dank!

Jean-Pierre Kuster, Präsident

interview mit Werner Jüni

Herr Jüni ist zur Zeit unser ältester männlicher Mieter. Er ist 96 Jahre alt und „zfriede und zwäg“!

Herr Jüni, wo sind Sie aufgewachsen?

Meine Verwandten brauchten einen „Helfer-Bueb“, somit wurde ich zu Ihnen nach Kirchlin-dach (Bern) geschickt. Dort bin ich aufgewachsen. Wir lebten auf einem abgelegenen Bauernhof.

Wie war Ihr weiterer Lebensweg nach Abschluss der Schule?

Nach meinem Schulabschluss habe ich eine Lehre als Metzger in Bern gemacht. Danach hatte ich die Gelegenheit ein Jahr ins Welschland zu gehen, um Französisch zu lernen. Mit mittelmässigem Französisch kam ich zurück und arbeitete wieder in meinem ehemaligen Lehrbetrieb. Später wechselte ich in Grossmetzgereien und übernahm dort jeweils eine leitende Stelle. Ich war vier Jahre in St. Gallen und vier Jahre in Luzern. Aufgrund von Rückenproblemen wechselte ich meinen Beruf und wurde Tram-Kondukteur in Zürich. Ich war stets fasziniert neues zu lernen, so wechselte ich auf Empfehlung eines Bekannten in die Unternehmensberatung und verbrachte dort 22 Arbeitsjahre bis zu meiner Pensionierung. In der Pension war mir so langweilig, dass ich mir erneut eine Stelle suchte und den Job fand, welcher mir am besten gefiel. Ich arbeitete zwei Tage die Woche in einer Elektronik-Versand Firma. Nach vier Jahren war Schluss und ich wechselte endgültig in die Pension.

Was ist Ihr Lieblings-essen?

Kartoffelsalat mit Bratwurst schmeckt mir am besten.

Haben Sie eine Lieblingsfarbe?

Ja, ein knalliges Rot finde ich schön!

Welche Länder haben Sie bereist und wo hat es Ihnen am besten gefallen?

Meine Frau und ich reisten nie so weit. Meistens machten wir in Österreich stets am gleichen Ort Ferien. Einmal jedoch, zu meinen 70. Geburtstag, flogen wir nach Afrika und machten dort eine 14-tägige Safari und eine Woche Hotelferien. Wir sahen so viele wilde Tiere. Es war toll und unvergesslich! Gerne hätten wir diese Reise noch einmal gemacht. Aber im hohen Alter wird es immer schwieriger.



Haben Sie ein Smartphone?

Natürlich! Ich habe ein Handy und nutze auch WhatsApp. Mit 92 Jahren habe ich mir ein Tablet gekauft. Meine Tochter brachte mich dazumal auf diese Idee. Sie zeigte mir wie es funktioniert und ich probierte alles ein bisschen aus. Nun spiele ich Spiele am Tablet, schaue das Wetter auf Google nach oder schaue auf YouTube oder auf Google Videos. Zudem kann ich mit meinen Enkeln via FaceTime telefonieren. Google nennen junge Leute das Internet, wo sie alles nachschauen können. Ich schaue Kochrezepte nach und kürzlich habe ich einen Kuchen gemacht mit einem Rezept vom Internet. Meiner Nichte, welche in England lebt, schreibe ich E-Mails.

Wow! Da sind Sie ja top modern! Sind Sie auch bereit Ihr Wissen weiter zugeben?

Natürlich! Gerne erkläre ich den anderen wie ein Tablet oder ein Handy funktioniert. Das Wichtigste ist, dran zu bleiben und immer Neues zu lernen. Ich finde es nicht gut, wenn man eine Abwehrhaltung gegenüber Neuem hat.

Welche Lebensweisheit können Sie weitergeben?

Mach was Du willst und lebe Deine Träume!

Interview Sereina Locher

PROJEKT HOCHBEET

Frisches Gemüse, Kräuter und Salate aus den drei Hochbeete an der Spitalstrasse 30

Was gibt es schmackhafteres und gesünderes, als erntefrisches Gemüse, Gewürze und Salate aus dem eigenen Garten? Und erst recht, wenn man es selber pflanzen und ernten kann. Früher hatten einige Mieter*innen eigene Gemüse- oder Blumengärten und vermissen das Gärtnern. So kamen wir auf die Idee, an der Spitalstrasse 30, Hochbeete anzufertigen. Zuerst galt es aber, den idealen Standort zu finden.

Die grosse Wiese auf der Ostseite der Alterssiedlung passte perfekt für dieses Projekt. Nahe beim Gehweg und so platziert, dass man auch mit dem Rollator zwischen den Hochbeeten herumkurven kann. Nach einer Umfrage bei den Mieter*innen kamen wir zum Entschluss, drei Hochbeete aufzubauen.

Bei Ricardo konnte ich 12 Paletten ersteigern.



Unter tatkräftiger Unterstützung von René Ramseier wurde der Rasen abgetragen und die Flächen anschliessend ausgeebnet. Endlich konnten dann die Paletten mit Spax-Schrauben fix zusammengebaut werden.



Da die hintere Fläche leicht abschüssig ist, wurde mit Wasserwaage, Split und unter fachmännischer Hilfe von Damian Strittmatter eine ebene Fläche erzielt.

Damit man auch bei nassem Wetter im «trockenen» steht, wurden ringsum Bodenplatten ausgelegt.



Für die Luftzirkulation wurden die Paletten mit Noppenfolie ausgekleidet und damit Wühlmäuse die feinen Wurzeln nicht anknabbern können, wurde am Boden ein Wühlmausgitter ausgelegt.



Nun konnten die Hochbeete endlich befüllt werden. Doch zuerst musste die Füllmenge genau berechnet werden. Wer von Ihnen weiss noch, wie man das Volumen berechnet?

Als erste Schicht wurden feinere und dickere Äste eingelegt.



Anschliessend folgten Rasenziegel, Stroh, Steine, Rasenschnitt und 1'200 Liter Gartenkompost.



„Zwüsched dure en feine Schluck Ramseier-Öpfelsaft“



Ab diesem Zeitpunkt nehmen die Mieter*innen das Zepter, resp. die Setzlinge in die Hand.

Helmuth Riesen, Hauswart



Mit großer Spannung haben wir im Frühling 2020 auf die Fertigstellung der Hochbeete gewartet. Es wurde gezimmert, gehämmert und gewerkelt. Unzählige Säcke mit Erde wurden in die Hochbeete gekippt.

Am 2. Juni 2020 war es endlich soweit.



Die Setzlinge und Samen wurden mit viel Enthusiasmus eingepflanzt.



Doch schon ein paar Tage später waren gewisse Pflanzensorten wie Salate und Kohlräbli etc. gar nicht mehr oder nur noch die Gerippe zu sehen. Was ist passiert?

Sie waren anscheinend auf dem Speiseplan von unsichtbaren Wesen, die sich vermutlich bereits in der Erde befanden.

Also, was war zu tun?

Sich beim Profi beraten lassen und die Erde bearbeiten, natürlich vorwiegend BIO, d.h. viel Knoblauchzehen setzen und die neuen Setzlinge mit aufgekochtem Knoblauchgebräu mehrmals in der Woche besprühen.



Das hat tatsächlich gewirkt (kein Wunder, es stank ganz fürchterlich). Am Besten gediehen bei mir, wie auch beim Bruno die Krautstiele. Die prächtigen weißen Stiele mit dem üppigen Kraut wuchsen so schnell, dass ich schon bald welche verschenken konnte.



Auch die Kohlräbli und Fenchel machten bald schöne Knollen.



Beim Fenchelkraut habe ich eines Tages zufällig mehrere kleine Würmchen gesichtet. Wie sich aber nach einigen Tagen herausstellte entpuppten sie sich als Raupen, die rasend schnell wuchsen. Neugierig geworden besorgte Antonia ein Buch und zu unserer Überraschung stellten wir fest, dass es sich um den wunderschönen bunten Schwalbenschwanz handelte.



Die Raupen waren sehr gefräßig, vor allem das Fenchelkraut fanden sie sehr lecker, denn alles andere rührten sie nicht an.

Sie wurden schnell gross und dick und das Fenchelkraut immer weniger. Bald standen die armen Fenchel da mit nacktem Gerippe.

Natürlich waren auch die Knollen nicht mehr genießbar, aber für diese Schmetterlinge und die interessante Erfahrung habe ich sie gerne geopfert.

Bei den Zucchettis hatte ich ein bisschen Pech, sie haben zwar viele Blüten gemacht aber es war nichts dran, dafür hatte Bruno eine reichliche Ernte. Im Gegensatz zu Bruno hatte ich dafür sehr viele Gurken.

Im dritten Beet, welches Bruno und ich zusammen bewirtschafteten gab es reichlich Bohnen (Höckerli), Pfefferminz, Schnittlauch, Peterli, Rosmarin, Thymian und Salbei. Auch für ein paar Blumen war noch Platz, die mit ihrer Farbenpracht schöne Akzente setzten.



Nun war es schon Zeit für das Herbst- und Wintergemüse. Lauch, Endivien, Nüsslisalat und Kabis waren dran. Dank dem warmen und sonnigen Herbst gedieh alles wunderbar, so dass wir bis fast Mitte Dezember immer irgendwas zu pflücken hatten.

Mein Tipp: Wenn Sie Kabis gerne roh als Salat mögen, eignet sich Spitzkabis hervorragend. Er ist viel zarter und hat feinere Stirzel als gewöhnlicher Kabis oder Wirz.

Die meisten Setzlinge habe ich von einer erfahrenen Gärtnerin, die sie selbst gezogen hat und zwar vorwiegend aus Samen von Pro Rara (alte Sorten).

Nun viel Spass beim selber Säen und Ernten!
Eure Edith Cina

WETZIKER VEREINE BACKEN FÜR SENIOREN

Die einschränkenden Massnahmen aufgrund der ausserordentlichen Lage schlugen sich auch im Alltag der Mieter*innen der Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon nieder.

Viele Veranstaltungen und Aktivitäten mussten abgesagt werden und damit auch zahlreiche Gelegenheiten für soziale Kontakte und Austausch. Besonders schmerzlich wurden die Anlässe in der Vorweihnachtszeit vermisst.

Die Verwaltung der Genossenschaft überlegte sich daher eine süsse Überraschung, mit der sie ihren Mieter*innen eine Freude bereiten konnte. So wurde kurzerhand beschlossen, die 250 Mieter*innen mit selbstgemachten Weihnachtsguetzli zu beschenken.

Als Adventsbäcker wurden Mitte November 33 Wetziker Vereine angefragt, welche die strapazierten Vereinskassen durch einen backfreudigen Einsatz aufstocken wollten.

Der EHC Wetzikon, die FAGERO Fasnacht Gesellschaft Robenhausen, der STV Turnverein Wetzikon und der Verein Cevi Wetzikon konnten von der Idee begeistert werden.

Am 22. Dezember wurden dann die hausgemachten Guetzli-Variationen, teils mit Kinderzeichnungen geschmückt, in der Alterssiedlung verteilt.

Was für eine Weihnachtsüberraschung! Sichtlich gerührt wurden die liebevollen Geschenke dankend von unseren Senioren/Seniorinnen angenommen, bei manchen mit Freudentränen in den Augen.

Alexandra Locher, Geschäftsführerin



Ein Nachwuchsspieler des EHC Wetzikon
beim Weihnachtsguetzli Backen für unsere Mieter*innen



Strahlende Gesichter unserer Mieter*innen



COVID-ERKRANKUNG

Der Schutz der Mieter*innen hat für die ASW oberste Priorität. Seit Beginn der Pandemie wird mit grossen Bemühungen versucht, den Mieter*innen den grösstmöglichen Schutz zu bieten, ohne die Eigenständigkeit und Selbstverantwortung zu beschränken. Mit Erfolg: In den Siedlungen der ASW sind die Infektionsraten relativ tief geblieben. Dennoch konnten einzelne Krankheitsfälle nicht verhindert werden, so auch die Covid-Erkrankung unserer Mieterin, Frau Karin Pfister.

Der nachfolgende Artikel ist ein Auszug aus dem Zürcher Oberländer Bericht vom 31. Dezember 2020:

Karin Pfister erkrankte anfangs Dezember 2020 an Corona. Zur Genesung kam die 83-Jährige ins Alterswohnheim Am Wildbach in Wetzikon. Hier fühlte sie sich ausserordentlich gut aufgehoben. Mit weiteren Patienten bedankte sie sich mit einem Brief bei der Pflege.

Mit hohem Fieber im Spital

Am 2. Dezember 2020 habe sie gemerkt, dass es ihr nicht so gut gehe, erzählt sie. „Mir ging es immer schlechter. Am 5. Dezember musste ich erbrechen und fiel um.“ Mit dem Krankenwagen wurde die 83-jährige ins GZO-Spital Wetzikon gefahren. „Ich habe einen regelrechten Filmriss“, erzählt sie. „Ich hatte offenbar hohes Fieber.“ Ganze 14 Tage sei sie wie weg vom Fenster gewesen. Am 10. Dezember kam sie ins Alterswohnheim Am Wildbach auf die Station der Akut- und Übergangspflege. Und sie schwärmt: „Hier ist es wie in einem Hotel.“ Normalerweise wohnt sie in einer Alterssiedlung der Genossenschaft Wetzikon.

Feier mit Katharina Hoby

Die Betreuung sei sehr liebevoll gewesen, auf jeden Wunsch ging das Personal ein. Zur Weihnachtsfeier sei die Zürcher Pfarrerin Katharina Hoby gekommen. „Es war wunderschön.“ In ihrer Dankbarkeit hat Pfister mit ihren zehn Mitpatientinnen und Mitpatienten einen Brief an die Pflege geschrieben. „Wir alle möchten uns für die liebevolle, sehr entspannte Betreuung bedanken. Alle Extrawünsche werden so weit wie möglich erfüllt“, stand da. „Patientinnen und Patienten, welche nach einem Spitalaufenthalt hier sind, erleben ein neues Weihnachtswunder. In grosser Dankbarkeit nehmen wir dieses Geschenk an.“

DDR, Bonn, Eigergletscher

Pfister ist in der DDR aufgewachsen, zügelte mit 16 Jahren in den Westen nach Bonn. Für ein Haushaltsjahr kam sie 1957 in die Schweiz, arbeitete im Beamtenhaus der Jungfraubahnen auf dem Eigergletscher. „Die schönste Zeit meines Lebens“, erinnert sie sich. Zurück in Deutschland liess sie sich zur Kinderkrankenschwester ausbilden, kam vor 60 Jahren wieder in die Schweiz. „Und dann bin ich geblieben.“ Sie lernte einen Mann kennen, heiratete, bekam drei Kinder. Mit 42 liess sie sich scheiden, die Kinder waren 11, 14 und 15 Jahre alt. Eine harte Zeit sei es gewesen, zwischendurch sei sie vom Sozialamt abhängig gewesen. 1990 kam sie nach Hadlikon, arbeitete in einem Altersheim.

Rückkehr nach Hause

Als es Karin Pfister besser ging konnte sie wieder nach Hause gehen. „Ich freue mich sehr auf meine 2.5-Zimmer-Wohnung“, sagt sie. „Gleichzeitig habe ich auch etwas Bedenken, weil ich dann doch mehr selbst machen muss. Hier muss ich keinen Finger rühren.“ Zu Hause hat sie eine Spitex-Betreuung. Ein Umzug ganz ins Altersheim ist für Pfister momentan kein Thema. „Ich bin noch fit“, sagt sie. „Das kann noch etwas warten.“ Ebenso wie der Tod. Angst vor diesem hat sie jedoch nicht. „Als Krankenschwester habe ich mich viel mit dem Tod auseinandergesetzt“, erzählt sie. „Wenn es nun so weit gewesen wäre, dann wäre es halt so gewesen.“ Nun geniesse sie es aber, zu neuem Leben erweckt zu sein. „Als Familie sind wir ganz anders zusammengerückt“, erklärt Pfister weiter. Es sei eine neue Erfahrung für sie gewesen, dass die Kinder so besorgt um sie gewesen seien. Auch habe sie vorher gar nicht gewusst, wie viele treue Freunde sie habe. „Es ist schön, dass ich das noch erleben darf.“

GLEICH ZWEI KÖNIGINNEN IM GULDISLOO

Wussten sie, dass Corona das spanische Wort für Krone ist? So hatte Corona für einmal eine erfreuliche Bedeutung und wir feierten am 6. Januar 2021 gleich im doppelten Sinne den Dreikönigstag!

Mit den nötigen Sicherheitsmassnahmen und in gebührendem Abstand traf sich eine kleine, muntere Schar der Guldisloo-Mieterschaft, um bei einem Kaffee oder Tee ihre neue Regentschaft zu küren. Auf gut Glück oder nach geheimen Methoden wurden Stücke von den beiden Königskuchen ausgewählt und mit Spannung aufgebrochen und gegessen.

Es dauerte nicht lange, bis die begehrten kleinen weissen Männchen gefunden waren und sich die beiden Guldisloo-Königinnen die Kronen aufsetzen konnten.

Nun wünschen alle «Guldisloo-Untertanen» ihren beiden Königinnen Frau Kühni und Frau Metzger ein glückliches und gesundes Regierungsjahr!

Hoffen wir, dass alle diese schwierigen Zeiten gut überstehen und die nächste Krönung wieder im althergebrachten Rahmen nur mit Krone stattfinden kann.

Therese Fischlin, Hauswartin



SAMMELN MIT DOPPELTEM GEWINN

..... für die Umwelt und fürs Guldisloo

Als Service für die Mieterschaft und um einen kleinen Beitrag an den Umweltschutz zu leisten habe ich im Juni 2020 als Ergänzung zur Karton und Papiersammel-Ecke, einen Sammel-Behälter für Textilien und PET-Flaschen eingerichtet. Auch gibt es neu ein «Hol-und-Bring» Regal, das schon rege benutzt wird. Und obwohl die Sammel-Station im Guldisloo erst vor einem halben Jahr eingerichtet wurde, ist sie schon ein voller Erfolg! Und nun wurde der Sammel-Eifer der Guldisloo-Mieter*innen auch noch belohnt.



Die ASW hat beim PET-Foto-Contest einen Preis gewonnen!

Für das eingesendete Foto mit den abholbereiten PET-Säcken belohnte uns PET-Recycling Schweiz gleich mit zwei Geschenken. Mit einer schönen, geräumigen Einkaufstasche und einem praktischen, zusammenfaltbaren Rucksack. Beide sind aus PET-Flaschen hergestellt und waschbar.

Herzlichen Dank an PET-Recycling Schweiz. Und auch vielen Dank allen Mieter*innen, die mit ihren Flaschen zum Gewinn beigetragen haben.

Therese Fischlin, Hauswartin



Der gewonnene Preis



Das preisgekrönte Sammler-Selfie-Foto von Therese Fischlin

„Heidi's Schoggikuchen“

Gluten- und laktosefreies Rezept

Ihr wollt schnell und mit wenig Aufwand einen leckeren Kuchen backen, welcher perfekt zum Kaffee passt oder einfach als feinen Leckerbissen für Zwischendurch?

Dann ist „Heidi's Schoggikuchen“ wärmsten zu empfehlen. Wer Heidi's Backkünste einmal kennengelernt hat, kommt nicht mehr aus dem Schwärmen raus.

Zubereitung:

- 80 g Kokosbutter oder Kokosmargarine, weich
 - 3 Eier beides in einer Schüssel verrühren
 - 100 g Zucker
 - 100 g Mandeln, geschält und gemahlen
 - 1 TL. Backpulver, gehäuft
- Diese 3 Zutaten mit der Eier-Buttercreme vermischen.
- 200 g Schoggiwürfeli am Schluss beifügen

Backen:

Backofen vorheizen. Auf 180 Grad ca. 40 Minuten backen.

Heidi verrät uns zum Schluss, wie der Kuchen glutenfrei wurde. Ganz einfach indem Ihre Freundin einmal in der Eile das Mehl vergessen hatte.

Viel Spass beim Backen

Eure Heidi Kühni





Schön ausbalanciert: Mit leichten Übungen fürs Gleichgewicht stabilisieren Sie Ihren Körper und bewahren sowohl beim Sitzen und Stehen als auch beim Gehen die Haltung. Ein gestärkter Rumpf erleichtert den Alltag, zum Beispiel, wenn Sie Gegenstände aufheben oder im Garten arbeiten. Starten Sie mit der Stufe A und steigern Sie die Intensität nach und nach. Wiederholen Sie jede Übung 4 Mal à 20–60 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.



Im Gleichgewicht bleiben

Stehen Sie aufrecht und mit den Füßen eng zusammen. Legen Sie die Arme an den Körper und halten Sie die Körperspannung. Pendeln Sie nun mit aufrechtem Körper in jede Richtung, indem Sie Ihr Gewicht von den Fussspitzen auf die Ferse oder auf die Fusskanten verlagern.



Stand mit Luftmalen

Stehen Sie aufrecht und setzen Sie einen Fuss leicht vor den anderen. Strecken Sie die Arme auf Brusthöhe soweit wie möglich nach links und legen Sie die Handflächen aufeinander. Schreiben Sie nun mit beiden Händen von links nach rechts das Wort «Gleichgewichtstraining» oder ein anderes langes Wort in die Luft.



Einbeinstand mit Antippen

Stehen Sie hüftbreit mit aufrechtem Oberkörper. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein und tippen Sie mit dem anderen Bein vorne (mit Ferse), seitwärts (mit Fussspitze) und hinten (mit Fussspitze) auf den Boden. Kommen Sie in die Ausgangsposition zurück und wechseln Sie das Bein.



BUCHTIPP

„Ein Weltbestseller“

Das Buch erschien 1932, ein Jahr vor Hitlers Machtergreifung. In einer Zeit anhaltender Weltwirtschaftskrise und einem rapiden Anstieg der Arbeitslosigkeit veranschaulicht Falladas Buch, die Sorgen und Nöte der Bürger zu jener Zeit. In einem Brief an seinen Verleger, Ernst Rowohlt, fasste Hans Fallada den Inhalt prägnant zusammen: »Ehe und Wehe von Johannes Pinneberg, Angestellter, verliert seine Stellung, bekommt eine Stellung, wird endgültig arbeitslos. Einer von sechs Millionen, ein Garnichts, und was der Garnichts fühlt, denkt und erlebt.«

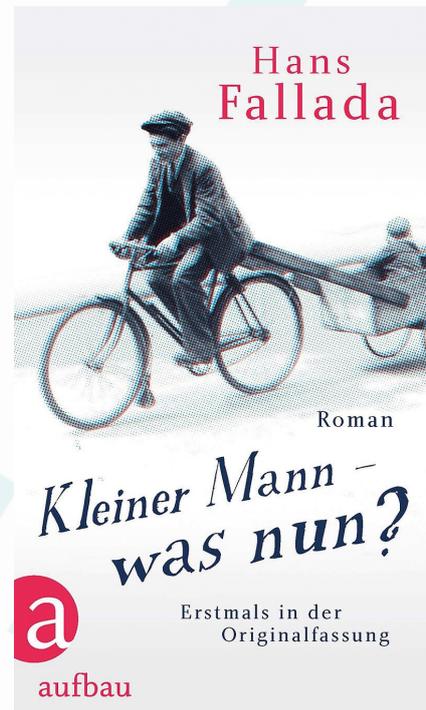
Das Buch ist mir in einem Bücherladen in Robenhausen ins Auge gestochen. Sowohl die Aufmachung, wie auch der Titel haben mir sehr zugesagt, zudem kannte ich den Schriftsteller bereits. Dies alles klang sehr vielversprechend und war es auch. Alle meine Erwartungen wurden weit übertroffen.

Ein grossartiges, fesselndes und in seiner eigenen Art spannendes Buch. Ich kann es wärmstens weiterempfehlen!

Viel Spass beim Lesen.

Eure Ruth Schuhmacher

P.s. Interessierten würde ich dieses Buch auch ausleihen.



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:

- [Tofu probieren](#)
- [Ein Puzzle lösen](#)
- [Ein Lied auswendig lernen und singen](#)
- [Den Züri-Zoo besuchen](#)
- [Um den Pfäffikersee spazieren](#)
- [Einen Wochenmarkt besuchen](#)
- [Das Nähmaschinen-Museum in Dürnten besuchen](#)
- [Sich die Haare färben](#)

Den Züri-Zoo besuchen

Bestimmt kennen viele von Ihnen den Züri-Zoo und haben ihn schon mehrmals besucht. Eine erneute Besichtigung mit der Familie oder Freunden lohnt sich jedoch allemal. So wurde der Züri-Zoo in den letzten Jahren stetig ausgebaut und erweitert. Im April 2020 wurde die „Lewa“-Savanne eröffnet, wo Giraffen, Nashörner, Zebras, Antilopen, Strausse und weitere Tiere ein neues Zuhause bekommen haben. Die „Lewa“ Savanne befindet sich unterhalb des Elefantensparks und bildet zurzeit die flächenmässig grösste Anlage im Züri-Zoo.

Schnuppern Sie ein kleines Stück Afrika und lassen Sie sich von zahlreichen weiteren Attraktionen überraschen.

VORSTELLUNG SARA COUCHEMAN

Physio on the run – Physiotherapie bei Ihnen zuhause

Ich heisse Sara Coucheman und bin seit 15 Jahren als diplomierte Physiotherapeutin FH tätig. Beinahe ebenso lange bin ich in der Klinik im Park (Hirslanden) in Zürich tätig.

Während der vergangenen Jahre spielte ich mehrmals mit dem Gedanken, mich selbstständig zu machen.

Bei Besuchen meiner Eltern in der Alterssiedlung an der Talstrasse entstand die Idee der Domizilbehandlung.

Nun endlich ist es soweit und per 1. Februar startet meine Selbstständigkeit.



In meiner Freizeit verbringe ich gerne Zeit mit meiner Familie in der freien Natur und treibe regelmässig Sport, sei es Joggen oder Velofahren. Unsere 3 lebhaften Kinder halten mich täglich auf Trab.

Ich koche gerne frische und saisonale Gerichte, am liebsten italienische, wo auch meine Wurzeln liegen. Ich wusste bereits früh, dass ich in einem Beruf, bei welchem der menschliche Körper und die Bewegung im Mittelpunkt stehen, arbeiten möchte. Ich bin sehr glücklich, als Physiotherapeutin Menschen helfen zu können. Sei es, in dem ich ihnen zu mehr Bewegung oder Selbständigkeit im Alltag ver helfe oder sie dabei unterstütze, ihre Schmerzen zu lindern.

Ich würde mich sehr freuen, in der Alterssiedlung oder direkt bei Ihnen zu Hause eine auf Ihre Bedürfnisse angepasste Physiotherapie anbieten zu dürfen.

Da Physiotherapie-Dienstleistungen über die Grundversicherung abgedeckt sind übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten, wenn Sie über eine gültige ärztliche Verordnung verfügen.

Alle massgeschneiderten Therapien und Trainings werden unter Berücksichtigung der aktuellen Corona-Schutzmassnahmen durchgeführt.

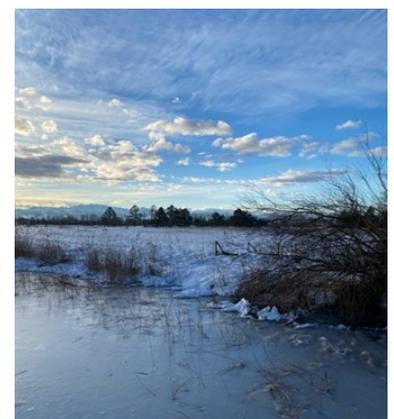
Für Fragen betreffend des therapeutischen Angebots oder zwecks Vereinbarung eines Termins, stehe ich Ihnen gerne unter 078 209 74 09 telefonisch zur Verfügung.

Ich würde mich freuen, Sie persönlich kennenzulernen.

Freundliche Grüsse

Sara Coucheman

Physio on the run



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

*Herzlichen
Glückwunsch*

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

Herr Eugen Schmidli

Herzlichen Glückwunsch!



Regeln

Das an der Bahnhofstrasse 256 aufgenommenen Bild wurde leicht verändert.
Das Ziel ist es die Fehler im zweiten 5 Bild zu finden.

Original Bild



Fehler-Bild



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

Buchstabensalat

Regeln:

Das Ziel ist es die folgenden 8 Wörter im Buchstabensalat zu finden:

1. Frühling
2. Beisammensein
3. Sonne
4. Impfung
5. Hochbeet
6. Lachen
7. Gesundheit
8. Spitekaffee

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

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

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 (Sudoku, Buchstabensalat und Fehlersuchbild) inklusive Namen bis am 30. April 2021 bei der Verwaltung ein. Mit ein wenig Glück gewinnen Sie einen kleinen Preis.

Name:

Verwaltung

Adresse:

Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon
 Bahnhofstrasse 256
 8623 Wetzikon
 Tel. 044 931 17 17
 E-Mail: info@aswetzikon.ch
 Internet: www.aswetzikon.ch