

*infos*

**a**lle **S**enior\*innen **W**illkommen

---



Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon



Liebe Mieter\*innen

Liebe Genossenschaftler\*innen

### **Advent, Zeit der Vorfreude**

*Sie hat es auch dieses Jahr vollbracht. Sie hat auch dieses Jahr in der ASW für den einzigartigen Weihnachtszauber gesorgt. Sie, die Vorfreude der Adventszeit. In frohen Erinnerungen schwelgen, die besinnliche Zeit geniessen und gemütliche Momente mit Nachbarn, Freunden und der Familie verbringen. Ist die Adventszeit nicht einfach schön?*

*Bunt und glitzernd geschmückte, weiss gepuderte Weihnachtsbäume erstrahlen die Eingänge von all unseren Siedlungen und begrüßen unsere Mieter\*innen und deren Gäste bereits von weitem.*

*Die Kerzen der gespendeten Adventskränze erleuchten unsere Gemeinschaftsräume von Woche zu Woche heller und auch der Samichlaus und der Schmutzli haben den Weg in die Alterssiedlung gefunden. In seinem Jutesack hat er für alle Mieter\*innen den traditionellen Gritibänz und eine schöne Geschichte mitgebracht. Und die Melodien der schönen Lieder, welche uns die Schüler\*innen vorgetragen haben, bleiben als Ohrwurm hängen und verführen ab und an zu einem verträumten Summen.*

*Diese weihnachtlichen Rituale schenken uns jährlich besinnliche, friedvolle und nostalgische Momente, welche lange in schöner Erinnerung bleiben.*

*Mit diesen guten Gefühlen gelingt auch ein optimistischer Blick in die nahe Zukunft. Lassen Sie sich von einer Extraportion Neujahrsglück überraschen oder lassen Sie uns gemeinsam im Jahr 2022 neue Glücksmomente schaffen. Ich freue mich schon heute darauf!*

*In diesem Sinne wünsche ich allen Mieter\*innen und Genossenschaftler\*innen der ASW frohe und gesegnete Festtage und einen geschmeidigen Rutsch ins neue Jahr.*

Alexandra Locher

Geschäftsführerin

Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon



# Willkommen

Wir begrüßen unsere neuen Mieter\*innen

[Bahnhofstrasse 256](#)

Frau Elisabeth Küng

[Kreuzackerstrasse 1](#)

Familie Marianne & Heinz Ehrenmann

[Kreuzackerstrasse 7](#)

Frau Hildegard Hennig

[Talstrasse 23c](#)

Frau Elisabeth Bachmann

## Wir verabschieden



[Kreuzackerstrasse 7](#)

Herr René Wenk

Herr Walter Dübendorfer

[Talstrasse 23a](#)

Frau Maria Brandi

[Spitalstrasse 30](#)

Herr Albert Schmid

Frau Elisabeth Weiss

## Spenden

[Herzlichen Dank](#)

Für die finanzielle Unterstützung zu Gunsten unserer Mieter\*innen:

- 

Auch danken wir für die materiellen Dinge, welche uns gespendet wurden:

- **Altersheim Am Wildbach**, Kleinbus kostenlos zur Verfügung gestellt
- **Nachteulenkub Ettenhausen**, Grittibänzen für alle Mieter\*innen der ASW
- **Netzwerk**, Adventskränze für alle Gemeinschaftsräume



**Aufgrund der aktuellen Corona-Situation finden vorerst keine Veranstaltungen statt!**



### Hauswartung

Unser Hauswart, Herr Helmuth Riesen, hat sein Pensionsalter erreicht. Er wird sein Arbeitspensum, bis zu seiner definitiven Pensionierung Ende 2022 auf 60 Stellenprozent reduzieren und weiterhin für unsere Liegenschaft an der Spitalstrasse 30 zuständig sein. Unsere Hauswartin, Therese Fischlin, hat in der Zwischenzeit ihre Weiterbildung zur Hauswartin mit eidg. Fachausweis abgeschlossen und per 01.12.2021 ihr Pensum auf 100 Stellenprozent erhöht. Zeitgleich hat sie die Arbeiten der Liegenschaft Kreuzackerstrasse 7 übernommen.

### Gratulation

Wir gratulieren unserer Hauswartin, Frau Therese Fischlin, zur bestandenen Berufsprüfung Hauswart.

### Quartierwohnzimmer

In Zusammenarbeit mit der Stadt Wetzikon, der Prävention- und Gesundheitsförderung des Kantons Zürich, der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX und der Unterstützung von der Gesundheitsförderung Schweiz soll mit dem Projekt „Lokal vernetzt älter werden“ an das ursprüngliche Pilotprojekt „Quartierwohnzimmer Kempton“ angeknüpft und dieses nachhaltig weitergeführt werden. Mitte Mai 2022 sollen die Mieter\*innen und die Bewohner\*innen von Kempton ausführlich über das laufende Projekt informiert und zum geplanten Mitwirkungsanlass eingeladen werden. Dieser wird voraussichtlich im Juli 2022 stattfinden.

*Alexandra Locher, Geschäftsführerin*

## Vom Vorstand



### Bushaltestelle Kreuzackerstr & Neubau Talstr

An der Versammlung des Quartiervereins Kempton hatte sich Stadtrat Bassu noch ziemlich wage geäußert, die Antwort auf die parlamentarische Anfrage von Martin Altwegg macht nun alles klar: Die Aufhebung der Haltestelle Kreuzackerstrasse wird auf lange Zeit nicht kommen – vielleicht auch nie. Begründet wurde dies mit dem Verkehrsaufkommen an der Ochsenkreuzung, welches eine neue Haltestelle Stationsstrasse Nord verunmögliche. Hoffen wir nun, dass uns der Stadtrat bei der künftigen Planung nicht wieder vergisst...

Erfreuliche Nachrichten auch von der Talstrasse: Am 17. November haben wir die Baubewilligung für den Neubau erhalten. Sofern keine

Rekurse eingereicht werden, können wir im März mit dem Abbruch und Aushub starten. Wir werden an einer Versammlung Ende Januar unsere Mieterinnen und Mieter und Nachbarn orientieren und auf alle Fragen eingehen können.

Der Erwerb des Hauses Talstrasse 15 wurde am 22. November abgeschlossen, was uns ermöglicht die Umgebung des Areals ganzheitlich anzugehen.

Ich wünsche Ihnen allen geruhsame Festtage, einen guten Start ins neue Jahr und vor allem gute Gesundheit. Verbunden auch mit der Hoffnung, dass wir im kommenden Jahr Corona endlich hinter uns lassen können.

*Jean-Pierre Kuster, Präsident*



# ZUKUNFTSTAG IN DER ASW

## Mein Zukunftstag

Ich durfte meinen Zukunftstag bei der Genossenschaft Alterssiedlung Wetzikon verbringen und hatte eine Menge Spass.

Von 8:00-13:30 Uhr konnte ich schauen was eine Hauswartin für Arbeiten hat. Zuerst wurde mir die Siedlung an der Talstrasse gezeigt und einiges über den Beruf erzählt.



Als wir damit fertig waren habe ich in allen Hauseingängen Staub gesaugt und die Hauswartin hat mir gezeigt wie man Fenster richtig putzt. Wir haben dann im Treppenhaus von oben nach unten alle Fenster geputzt und danach gab es noch ein feines Stück Kuchen zum Znüni.

Weil um 11:30 Uhr "zäme ässe" war und wir für die Mieter grillierten, wollten wir den Gemeinschaftsraum noch schön dekorieren. Ich habe Pflanzen und Tannenzapfen von draussen geholt und die zwei Tische damit dekoriert. Viele Mieter fanden die Dekoration sehr schön und ich habe viele Komplimente bekommen. Bald kamen auch schon die ersten Mieter und das ASW-Team begann mit Würste grillieren. Ich konnte in dieser Zeit einige Mieter kennenlernen, was mir sehr gefallen hat. Auch das «zäme ässe» war gemütlich.

Um 13.30 Uhr ging ich dann mit meiner Mutter Diana Di Piazza und Frau Alexandra Locher in die Verwaltung an die Bahnhofstrasse. Dort hat mich viel Arbeit erwartet und ich konnte am Laptop einige Arbeiten selber machen. Ich bekam auch einen kleinen Einblick davon was meine Mutter jeden Tag für Arbeiten erledigt.

Ich fand den Tag mega schön, er war aber auch viel anstrengender als ein Schultag. Es war ein langer Tag und ganz viel Neues für mich.

*Noelia Di Piazza*

**Der Nationale Zukunftstag** – bietet Schüler\*innen die Möglichkeit, die Eltern bei der Arbeit zu begleiten und die Berufswelt kennenzulernen.

## „ÖPFELCHÜECHLI“

Frische Öpfelchüechli mit warmer Vanillesauce, wer liebt sie nicht? Deshalb war die Freude gross, als uns Frau Trudi Müller mitteilte, dass sie noch viele Äpfel aus ihrem eigenen Garten übrig hat und damit unsere Mieter\*innen gerne mit einem feinen Zvieri überraschen möchte.



Spontan wurde dann diese schöne Idee auch umgesetzt und vor dem Quartierwohnzimmer feine Öpfelchüechli frisch zubereitet. Diese wurden, wie es sich gehört zusammen mit einer feinen Vanillesauce und einem Kaffee serviert.



*Diana Di Piazza, Verwaltung*

# interview mit Monika Vogt

**Frau Monika Vogt unsere Mieterin welche ihren grossen Traum wahr gemacht hat**

## **Frau Vogt wo sind Sie aufgewachsen?**

Aufgewachsen bin ich zuerst in Fehraltorf, als ich 12 Jahre alt war, heiratete meine Mutter und wir zogen nach Wetzikon. Zu diesem Zeitpunkt bekam ich nicht nur den besten Stiefvater den man sich wünschen kann, sondern auch bald schon eine Adoptivschwester. Ich habe diese Zeit in sehr guter Erinnerung, denn mein Stiefvater hat sich immer sehr viel Zeit für uns genommen, vor allem die viele schönen Ausfahrten mit seiner Vespa bleiben unvergesslich.

## **Wie war Ihr weiterer Lebensweg nach Abschluss der Schule?**

1961 war für mich ein sehr strenges Jahr. Im März hatte ich meinen Lehrabschluss, im April war mein 18. Geburtstag und im Juli hatte ich geheiratet. Zu diesem Zeitpunkt war ich bereits im 7. Monat schwanger mit meiner ersten Tochter, 2 Jahre später kam dann meine zweite Tochter zur Welt.

Lange Zeit habe ich bei einer Versicherung gearbeitet, obschon ich nie eine kaufmännische Ausbildung gemacht habe. Das Schreibmaschinenschreiben habe ich in einem Schreibmaschinenkurs erlernt. Ich hatte einen ganz tollen Chef und der einzige Grund weshalb ich dort aufgehört habe zu arbeiten war schlussendlich meine Sehnsucht nach Afrika.

## **Woher kommt Ihr Bezug zu Afrika?**

Ich habe längere Zeit in der Haifischbar in Zürich gearbeitet. Dazumal war es noch ein Varieté mit Musik und einer Schimpansen-Show, ich war dort im Service tätig. Eines Tages hat mir ein Gast, welcher als Tauchlehrer in Kenia gearbeitet hat, Fotos von dort gezeigt. Ich war so fasziniert von diesen Bildern, dass mir von diesem Moment an klar war, dass ich dort unbedingt hinreisen möchte.

1978 war es dann soweit und ich reiste das erste Mal mit einer Freundin nach Afrika, das Jahr darauf bereits das zweite Mal und 1980 erfüllte ich mir meinen grossen Traum und zog mit meiner jüngeren Tochter nach Kenia.



## **Erzählen Sie mir etwas über diese spannende Zeit?**

Bei meinen beiden ersten Reisen haben wir eine je 7-tägige Safarireise gebucht und ich hatten das Glück einen ganz tollen Guide zu haben. Durch ihn durfte ich sehr viel von Kenia kennengelernt was ich ohne ihn bestimmt nie erlebt hätte. Ein unvergessliches Erlebnis war als wir, aus nur 800 Meter Entfernung, miterlebten durften, wie 3 Löwen auf eine riesige Herde Zebras trafen. Ich kann das Aufheulen des Zebras noch heute hören. Wer das einmal erlebt hat, vergisst dies nie mehr.

Einmalig war aber auch als ich an meinem Geburtstag überrascht wurde und wir mit einem kleinen Propellerflugzeug auf die Lamu Insel flogen. Dazumal war diese Insel noch unbekannt und nicht so touristisch wie heute. Ich wunderte mich doch sehr, dass alle Einwohner bei unserer Ankunft verschwanden, bis mir mein Guide sagte, dass die Menschen dort noch selten bis gar nie eine weisse Frau gesehen haben.



Ich hatte auch eine wunderschöne Wohnung dort, direkt in einer Bucht gelegen und nur ein kleiner Fussweg vom Meer entfernt. Auf der Dachterrasse hatte es eine Pergola aus Bananenblätter und ein Pool gehörte auch zur Siedlung. Ich muss sagen, ich fühlte mich zu diesem Zeitpunkt wie eine Königin und habe diese Zeit unglaublich genossen. Es war ein Leben wie im Paradies.

### **Was waren/sind Ihre Hobbys?**

Früher habe ich leidenschaftlich gerne Puppen genäht und mir damit auch oft einen Teil meiner Reisen nach Kenia finanziert. Später habe ich dann die Freude am Malen entdeckt, was ich auch heute noch sehr gerne mache. Zudem habe ich lange Zeit Tae Bo gemacht, bis irgendwann meine Beine aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr mitmachen wollten.

### **Haben Sie ein Lieblingsessen?**

Ich koche sehr gerne aus einem afrikanischen Kochbuch, am liebsten "Kuku na nazi". Das ist ein Gericht mit Poulet und Kokosnuss oder das "Matoke Curry" welches unter anderem aus Kochbananen besteht.

### **Gibt es etwas, was Sie heute anders machen würden?**

Ich habe früher viel zu oft zu allem ja gesagt obwohl mein Kopf eigentlich nein gesagt hat. Das hat mir gar nicht gut getan. Ich musste erst lernen nein zu sagen, seit ich dies kann geht es mir viel besser.

### **Was war Ihr schönstes Erlebnis?**

Bei der Geburt meiner Enkelin dabei zu sein. Sie kam am 7. Oktober 1985 in Kenia zur Welt. Anders als hier bei uns ist es dort nicht üblich, dass bei der Geburt jemand aus der Familie mit dabei ist. Ich blieb aber hartnäckig. Da die Hebamme sich nicht wirklich Zeit für uns nahm und uns versuchte einzureden, dass es noch lange Zeit dauern wird bis es soweit ist, war ich schlussendlich die Erste welche meine Enkelin in den Armen hielt. Diesen Moment werde ich nie vergessen. Ich denke es ist auch der Grund, weshalb ich noch heute eine so enge Bindung zu ihr habe. Sie bedeutet mir Alles und ist sehr oft hier zu Besuch oder ruft mich täglich kurz

an um zu fragen wie es mir geht.

Ihre zwei Kinder, also meine Urenkelinnen, sind auch oft hier. Die Grössere der Beiden habe ich noch regelmässig gehütet.

### **Was war Ihr ausgefallenstes Erlebnis?**

1981, als ich mit meiner Mutter in Kenia in den Ferien war, kam ich per Zufall im Hotel mit einem Pilot der amerikanischen Flugzeugtruppe ins Gespräch. Durch ihn bekamen wir die einmalige Gelegenheit einen Flugzeugträger von 2500 Mann zu besichtigen. Mit einem Boot wurden wir zum Träger gefahren und bekamen dort eine unvergessliche Führung. Wir kamen aus dem Staunen nicht mehr heraus, denn da gab es Supermärkte, Coiffeur, Andachtsraum, Kino, sogar eine Arztpraxis und ein Spital waren vorhanden. Wir konnten den Düsenjets, natürlich mit Lärmschutzkopfhörer, hautnah beim Starten und Landen zuschauen. Da sich unserer Rückfahrt wegen zu hohem Wellengang verzögerte, durften wir sogar noch auf dem Flugzeugträger zu Abend essen. Als wir dann auch noch zum Kino geführt wurden und der neueste James Bond Film nur für uns beide abgespielt wurde, konnten wir unser Glück kaum fassen. Später als das Meer wieder etwas ruhiger war und wir wieder an Land konnten, wurden wir sogar bis vor unser Hotel zurück gefahren. Dieser Tag gehört bestimmt zu meinen ausgefallensten Erlebnissen.

### **Gibt es etwas was Sie bereuen nicht gemacht zu haben?**

Ich konnte mich nie richtig von Kenia verabschieden, da ich leider aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr fliegen darf. Ich habe aber auch heute noch Kontakt zu Mombasa.

### **Gibt es etwas was Sie heute gerne nochmals machen würden?**

Gerne hätte ich nochmals eine Car Fahrt gemacht, aber vieles darf ich leider aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr machen. Doch eigentlich bin ich wunschlos glücklich und versuche das Beste aus jedem Tag zu machen.

*Interview mit Diana Di Piazza*

## Pan de Muerto

Der „ Día de muertos“ (Tag der Toten) ist in Mexiko einer der wichtigsten Feiertage und wird am 1. und 2. November jedes Jahr gefeiert. Der Tag der Toten ist keine Trauerveranstaltung, sondern wird in Mexiko als farbenfrohes Volks- und Familienfest zu Ehren der Verstorbenen gefeiert. An diesem Tag kehren die verstorbenen Seelen auf Besuch zu ihren Familien zurück.

Das Pan de Muerto ist ein mexikanisches Totenbrot, welches traditionell zu diesem Feiertag gebacken wird. Es handelt sich dabei um ein süßes Hefebrot welches symbolisch, mit aus Teig geformten Knochen, dekoriert wird. In diesem Rezept verrate ich Euch, wie ihr dieses mexikanische Nationalgebäck nachbacken könnt.

### Zutaten:

- 500gr Mehl
- 95gr. Butter (temperiert)
- 5gr. trockene Hefe
- 4gr. Salz
- 130gr. Zucker
- 3 Eier
- 120ml Milch (temperiert)
- 1 EL geraffelte Orangenschale
- 2-3 EL Orangenblütenwasser (erhältlich in der Drogerie oder Apotheke)
- 1 Ei (verquirlt zum Bestreuen)
- Zucker zum Bestreuen

Alle Zutaten, ausser die Butter, in eine Schüssel geben und gut vermischen (am Besten mit einem Handrührgerät) bis ein Teig entsteht. Danach die temperierte Butter langsam dazu geben und weiter rühren bis der der Teig klebrig und elastisch wird. Nun muss der Teig in einer gefetteten Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort ruhen, bis er ums Doppelte aufgegangen ist. Nach der Ruhezeit wird der Teig nochmals gut durchgeknetet.

### Formen:

2/3 vom Teig zu einer Kugel formen. Mit dem Rest vom Teig 2 Stränge in Form von Knochen formen. Wer möchte kann noch eine ovale Kugel als Kopf formen.

Danach das Brot nochmals auf einem Backblech ums Doppelte aufgehen lassen, mit Ei bestreichen und zum Schluss noch mit Zucker bestreuen.

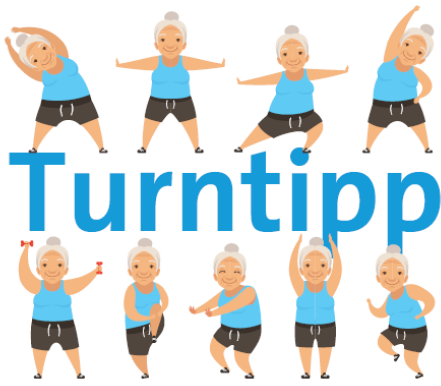
### Backen:

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 30-40min goldbraun backen.

Viel Spass beim Backen und „en Guete“  
Eure Guadalupe Mörgeli







### Gleichgewicht

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.

Wichtig: Eine Haltehilfe in unmittelbarer Nähe schützt Sie vor unnötigen Stürzen.

### Stehen im Einbeinstand

Stellen Sie sich hinter Ihre Haltehilfe und stützen Sie sich mit beiden Händen ab. Heben Sie das eine Bein an. Halten Sie die Stellung 4 – 10 Sekunden, dann wechseln Sie das Bein. Achten Sie darauf, dass Ihre Rumpfmuskulatur aktiv ist, damit Sie in der Hüfte stabil und aufrecht bleiben.

**Variante 1:** Halten Sie die Stellung 30 Sekunden.

**Variante 2:** Führen Sie die Übung zuerst 10, dann 30 Sekunden ohne Haltehilfe durch.



### Einbeinstand mit Vor-, Seit- und Rückwärtsbewegung

Gleiche Übung wie 1. Übung Zusätzlich tippen Sie mit der linken Fussspitze nun auch seitlich den Boden an. Also: vorne, Seite und hinten antippen.

**Variante:** Setzen Sie den Fuss nicht ab, bewegen Sie das Bein in der Luft nach vorne – zurück in die Mitte, zur Seite – zurück in die Mitte, nach hinten – zurück in die Mitte. Dann setzen Sie den Fuss wieder ab.



### Luftmalen im Tandemstand

Gleiche Übung wie Stufe A. Die Fussstellung ändert sich zum Tandemstand, d. h., die Füße sind direkt hintereinander auf einer Linie. Ferse und Fussspitze berühren sich.

**Variante:** Die Übung ist einfacher, wenn die Füße nicht direkt hintereinanderstehen, sondern leicht verschoben sind.





# BUCHTIPP

## Quatemberkinder

von **Tim Krohn**

Wenn man in den Bergen aufwächst, wird man mit den Mythen und Sagen der Leute konfrontiert. Man hört die Geschichten von Zauberern und Zauberesen. Es hat früher eine zusätzliche andere Realität gegeben, die leider in der Zwischenzeit etwas verlorengegangen ist. Quatemberkinder sind Wesen die in beiden Welten zu Hause sind. So eins ist das Waisenkind Melchior, genannt der Melk. Doktor Tuot nimmt ihn auf und der Melk verbringt seine Jugend bei Sennen auf den Alpen. Er lernt auch das Vreneli kennen, das wie er ein Quatemberkind ist. Im Gegensatz zum verträumten Melk ist sie sehr lebhaft. Die beiden werden bald hauptsächlich zusammen anzutreffen sein. Sie kann sich in andere Tiere verwandeln und versucht auch ihm das Zaubern beizubringen. Beim verträumten Melk: umsonst. Er lernt auch andere Leute kennen und Vreneli verschwindet nach dramatischen Ereignissen aus seinem Leben. Es dauert eine geraume Zeit bis zum erneuten Zusammenkommen. Melks Lebensgeschichte ist eine wunderbare Vermischung von Hochdeutsch mit dem Glar-



**Tim Krohn**  
*Quatemberkinder*

*Roman · Diogenes*

ner Dialekt. Es gibt aber am Schluss des Buches ein Wörterbuch der Dialektausdrücke und Helvetismen. Auch werden die Redewendungen, bzw. Dialektpassagen, übersetzt.

Er mischt gekonnt Alpensagen und Mythen zu einem wunderbaren Roman, den man getrost als moderne Heimatliteratur bezeichnen kann.

z.B.: Die Vriinä war noch ein Stückli mit dem Gämsi um die Wette gegumpt. Dann wartete sie aber dem Melk und hackte ihm ein, und nachdem sie einen Weil so zämen geloffen waren, meinte sie ganz verträumt. Und itz muäsch mr dänn äntli ämaalä dinä Chuäreiher jodlä.

### Tim Krohn

Ist 1965 in Nordrhein-Westfalen (D) auf die Welt gekommen und mit eineinhalb Jahren in den Schweizer Kanton Glarus verpflanzt worden, wo er aufgewachsen ist. Nachdem er anschliessend ca. zwanzig Jahre in Zürich gewohnt hat, bekam er 2009 das Schweizer Bürgerrecht. Mittlerweile wohnt er in Val Müstair. Er schreibt auch Krimis unter dem Namen: Gian Maria Calonder.

Viel Spass beim Lesen wünscht Euch  
Euer Beat Kündig

## Neues wagen!

### Eine Genussvolle Schokoladenpause

*Festtagsübung aus der Gesundheitspraxis:*

Schenke Dir einen kleinen Moment. Gönn Dir ein Stückchen Schokolade, lege es auf eine Serviette oder einen schönen Teller und setze Dich bequem hin.

Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Atem. Nehme wahr wie er von alleine einströmt und von alleine auch wieder ausströmt.

„Beim Einatmen beruhige ich meinen Körper. Beim Ausatmen lächle ich meinem Körper zu“. Mit drei dieser Atemzüge kannst Du einfach zu Dir finden.

Nehme das Schokoladenstück in die Hand, betrachte es, rieche daran. Was offenbart es Dir? Lege es auf Deine Zunge und lasse es langsam und genüsslich zergehen. Vielleicht magst Du Deine Augen schliessen. Wie ist seine Konsistenz? Wie schmeckt es?

Wie fühlt es sich an, wenn Du das Stückchen geschluckt hast? Schmeckst Du den Kakaogeschmack noch? Lasse diesen einzigartigen Moment ausklingen. Öffne die Augen. Räkle und streck dich.



# 7 JAHRE BAHNHOFSTRASSE 256

Ein Tag der jedes Jahr würdig gefeiert wird

Am 1. Oktober konnten 35 Mieterinnen und Mieter sowie 2 Gäste traditionsgemäss gemeinsam zum siebten Mal den Geburtstag des Hauses Bahnhofstrasse 256 feiern.

Als Gäste verweilten unter uns Alexandra Locher und Damian Strittmatter. Um 17.00 Uhr konnten alle Gäste an den festlich gedeckten Tischen Platz nehmen. Nach einem kleinen Apero wurden wir mit Spätzli, Tessinerbraten und Rotkraut verwöhnt.



Die feinen Spätzli und das Rotkraut wurden von Fritz Gutknecht (Bruder von Wilf Gutknecht) für uns zubereitet. Ein herzliches Dankeschön an Fritz Gutknecht für seine Arbeit und das feine Essen. Der gute Tessinerbraten wurde uns von der Metzgerei Niffeler in Wetzikon geliefert. Als Abschluss durften wir noch ein feines Dessert und Kaffee mit und ohne Gux geniessen.



Mit Plaudern und Lachen verging die Zeit wie im Fluge. Wir möchten an dieser Stelle Alexandra Locher für Ihre Hilfsbereitschaft und den finanziellen Beitrag einen grossen Dank aussprechen. Damian Strittmatter war uns eine grosse Hilfe, so hat er uns geholfen beim Einrichten und Aufräumen. Er war bis am Schluss als Helfer dabei. Danke Damian!



Wir haben festgestellt, dass die Tische von Jahr zu Jahr immer schwerer werden. Allen teilnehmenden Mieterinnen und Mieter für das Mitmachen ein herzliches Dankeschön. Wir hoffen, dass das Fest nach längerem Unterbruch Corona bedingt, allen ein wenig Freude bereitet hat.

Wir hoffen, dass Corona es endlich zulässt, und wir wieder vermehrt verschiedene Anlässe organisieren und durchführen können.



Das OK möchte allen die zum guten Gelingen beigetragen haben Danke sagen!

Vreni Sauter, Ruth Bosshard, Wilf Gutknecht , Fritz Kunz, Ruth und Kari Schuhmacher, Annarösli und Res Gantenbein

*Res Gantenbein*



# „ZÄME ÄSSE“

## Gemütlich miteinander am Tisch sitzen!

Zusammen essen macht bekanntlich viel mehr Freude als alleine. Dabei geht es nicht mal ums Essen an sich, sondern den schönen Nebeneffekt Nachbarn zu treffen, Gespräche zu führen und ums Lachen. Inseln zum sich austauschen, sich Zeit nehmen und vor allem Zeit miteinander zu verbringen.



Abgerundet mit Kaffee, manchmal gar einem feinen Stück Kuchen war es jedes Mal ein gelungener und schöner Anlass.

*Diana Di Piazza, Verwaltung*

Nachdem unsere Grilltage über die Sommerzeit so regen Anklang bei unseren Mietern fanden und sehr geschätzt wurden haben wir aus dem «Grillieren» spontan das «Zäme ässe» ins Leben gerufen.



Grillieren kann man bekanntlich das ganze Jahr, vorausgesetzt man hat einen guten Grillmeister. So konnte dank der Unterstützung des ganzen ASW-Teams, auch bei bereits herbstlichen Temperaturen noch einige Male ein feines Grillgut genossen werden. Zusammen mit den feinen selbstgemachten Salaten unserer Mieter, welche auch sehr gerne geteilt wurden, entstand so ein herrliches Mittagessen.





# „BAUMSCHMÜCKEN“

## Marroni & Glühwein

Pünktlich auf den ersten Advent war es wieder soweit und in unseren Siedlung Talstrasse und Spitalstrasse wurde je ein und in Kempten sogar drei grosse Weihnachtsbäume aufgestellt. Nachdem die Lichterketten montiert waren ging es auch bald schon ans gemeinsame Baumschmücken, eine wunderschöne Tradition, welche jedes Jahr regen Anklang bei unseren Mieter findet.



Das Wetter war an diesen Tagen grau und auch die Temperaturen richtig winterlich kalt, nichtsdestotrotz versammelten sich schon bald am Nachmittag

viele Mieter, warm eingepackt mit Mütze, Schal und Handschuhe um die noch etwas kahlen Weihnachtsbäume.

Mit viel Herzblut wurden dann aber auch gleich Kugeln, Sterne und noch viel anderer Schmuck an den Weihnachtsäumen aufgehängt. Auch längst nicht mehr verwendeter Weihnachtschmuck, welcher fast in Vergessenheit geraten war, wurde wieder aus dem Keller geholt und zu neuem Leben erweckt. So wurden aus der grünen leeren Tannen bald richtig bunte, strahlende und in allen Farben leuchtende Weihnachtsbäume.



Natürlich durften auch dieses Jahr die feinen, frisch gerösteten und heissen Marroni nicht fehlen und während die Edelkastanien in einem grossen Topf brutzelten, lag auch schon der unverkennbare Duft von Glühwein und Glühmost in der Luft.



In kleinen Grüppchen wurde zusammen gegessen, viel geplaudert und gelacht und am Ende des Tages natürlich die wunderschönen, mittlerweile in der Dunkelheit strahlenden und funkelnden und Bäume bewundert.

*Diana Di Piazza, Verwaltung*



# SAMICHLAUS & SCHMUTZLI

## «Samichlaus du guete Maa»

Lange war nicht sicher, ob die Chlausnachmittage dieses Jahr wirklich stattfinden können, aber was wäre die Adventszeit ohne Samichlaus – würde da nicht etwas fehlen? Deshalb haben wir kurzerhand entschieden die Anlässe im Freien durchzuführen und so allen Mieter\*innen die Möglichkeit zu bieten daran teilzunehmen. Dafür dass wir auch für kalte Witterungen gerüstet waren sorgten zwei beheizte Zelte.



ben die Klassen 4a, 6a und 6b je drei Weihnachtslieder fleissig eingeübt und mit viel Herzblut und Einsatz unseren Mietern, dem Samichlaus und Schmutzli vorgetragen - es waren wohl die Höhepunkte der Tage.

Generationenübergreifend war die Idee dahinter, welche sehr grossen Anklang fand bei Allen.

Am 6. / 7. und 9. Dezember hat der Samichlaus und Schmutzli dann tatsächlich, zur grossen Freude vieler, den Weg zu uns in die Alterssiedlungen Spitalstrasse, Talstrasse und zu guter Letzt nach Kempten gefunden.



Gespannt lauschten Jung und Alt den Geschichten aus dem dicken goldigen Buch des Samichlauses - welcher natürlich wie es sich gehört vom Schmutzli mit seiner Laterne unterstützt wurde.

Ganz Mutige haben sich noch getraut ein Versli aufzusagen. Aber ob Versli oder nicht, es gab es für alle den obligaten und sehr beliebten Gritibänz, welcher auch dieses Jahr vom Nachteulenklub Wetzikon gesponsert wurde. Aufwärmen konnte man sich bei einem Apfel-, Orangen- und Hexenpunsch oder einem feinen Winterzaubertee für die welche es weniger süss mochten.

Für musikalische Unterstützung sorgten dieses Jahr drei Schulklassen des Schulhauses Wallenbach Wetzikon. In kurzer Zeit ha-





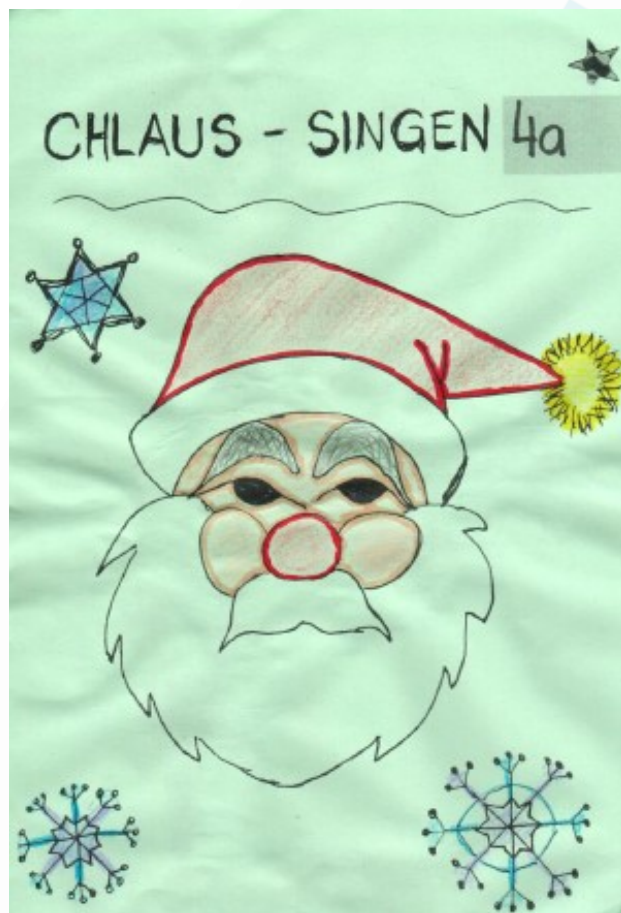


Mit schönen Erinnerungen und weihnachtlicher Vorfreude ging es nach diesen Nachmittagen nach Hause.



Ein grosses Dankeschön für den Besuch – lieber Samichlaus und Schmutzli – bis zum nächsten Jahr – hoffentlich unter normalen Umständen und wer weiss vielleicht auch wieder begleitet mit wunderschönen Weihnachtsliedern.

*Diana Di Piazza, Verwaltung*



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

Die Fachstelle Alter + Gesundheit der Stadt Wetzikon hat neue Angebote geschaffen. Gerne stellen wir diese kurz vor.

### Computeria

#### Unterstützung bei IT-Angelegenheiten

Für Fragen rund um Computer, Handy, Tablet etc. startete am 2. Dezember 2021 die **Computeria**, ebenfalls in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Kanton Zürich.

Wie löst man ein Ticket auf der SBB-App, wie bezahlt man mit Twint, wie installiert man eine neue App und viele weitere Fragen werden Ihnen im Rahmen der Computeria beantwortet. Gerne unterstützen Sie die Freiwilligen bei Problemen mit Tablet, Laptop oder Handy und stehen bei den gängigen Programmen und Anwendungen mit Rat und Tat zur Seite.

Die Computeria findet jeweils am 1. Donnerstag im Monat, von 14.00 – 16.00 Uhr in der Regionalbibliothek Wetzikon (oberhalb vom Coop) statt. Einzig Ihren Laptop, Tablet oder Handy und die dazugehörigen Zugangsdaten müssen mitgebracht werden. Dieses Angebot ist kostenlos und eine Voranmeldung ist nicht nötig. Weitere Daten finden Sie auf der Homepage der Stadt Wetzikon.



### Tavolata – gemeinsames Mittagessen für Seniorinnen und Senioren

Seit November findet einmal im Monat die **Tavolata** statt. Jeweils am 1. Donnerstag im Monat, können sich Wetziker Einwohnerinnen und Einwohner in einem Restaurant zum Mittagessen treffen.

Tavolatas sind Tischgemeinschaften, bei denen sich Menschen gelegentlich treffen, um miteinander zu essen und zu plaudern. Haben Sie Lust, sich ab und zu mit anderen Seniorinnen und Senioren in einem Restaurant in Wetzikon an einer Tavolata zum Mittagessen zu treffen? Das Tagesmenü ist frei wählbar und wird selbst bezahlt. Um eine Anmeldung wird gebeten.

Die Tavolata organisiert die Fachstelle Alter & Gesundheit zusammen mit der Pro Senectute Kanton Zürich.

Die weiteren Tavolatas finden an folgenden Daten statt:

- 6. Januar 2022
- 3. Februar 2022
- 3. März 2022

### Kontakt Anlaufstelle 60plus

Für Fragen rund ums Thema Alter steht Ihnen die Anlaufstelle 60plus der Stadt Wetzikon gerne zur Verfügung. Sie erreichen Nadine Hafner unter der Telefonnummer 044 931 24 05 oder per E-Mail:

[anlaufstelle60plus@wetzikon.ch](mailto:anlaufstelle60plus@wetzikon.ch)



# ZEITWERK

Zentrum für Freiwilligenarbeit Wetzikon & Seegräben

## ZEIT.WERK

Zentrum für Freiwilligenarbeit Wetzikon+Seegräben

### Meet & soup

Am Freitag, 12. November hat sich der Nebel in Wetzikon und Seegräben nicht aufgelöst. So war dann auch der Abend neblig und die Feuer- schale sowie der beleuchtete Stand vor dem Quartierwohnzimmer an der Bahnhofstrasse 256 waren nur verschwommen zu sehen. Am Stand schöpften Vorstandsmitglieder des Ver- eins Nachbarschaft Wetzikon + Seegräben Sup- pe aus. Der Suppenznacht kam auf Initiative von generation-f zu Stande.

Generation-f meint alle Personen, die sich frei- willig in irgendeiner Form für das Gemeinwohl engagie- ren. Insgesamt beteiligen sich über dreissig Vereine und Organisationen aus der Region an dieser bis zum 5. Dezember dauern- den Aktion von generation -f, welche das Ziel hat, der Bevölkerung die ver- schiedenen Angebote der Freiwilligenarbeit bekannt zu machen. So auch der Verein Nach- barschaft Wetzikon+Seegräben, bei dem viele Freiwillige die vielfältigen Angebote von Zeit- werk, wie Besuchsdienst, Nachbarschaftsauto, Plaudertelefon usw. überhaupt erst ermögli- chen.

An diesem nebligen Abend schafften es einige Menschen an die Bahnhofstrasse 256 und konnten sich bei einer Tasse heisser Suppe und Brot über die Angebote von Zeitwerk informie- ren. Weiter konnte man erfahren, dass die Stadt Wetzikon, die Gemeinde Seegräben und die katholische sowie die reformierte Kirchge- meinden Wetzikon und Seegräben den Verein finanziell unterstützen. Darum war es dem Ver- ein unter anderem auch möglich, eine Ber- atungsstelle aufzubauen, welche Menschen jeg- lichen Alters, die freiwillig tätig sein wollen, in

die entsprechenden Angebote vermittelt.

Auch wenn der Anlass, vielleicht aufgrund des Wetters nicht so gut besucht war wie sich der Verein Nachbarschaft Wetzikon +Seegräben erhoffte, war es für diejenigen, die gekommen waren und für den Vorstand ein informativer und gelungener Abend.



### Die Angebote von ZEIT.WERK

Nachbarschaftshilfe, Besuchsdienst, Nachbar- schaftsauto, Plaudertelefon, Anrufdienst, Ber- atungsstelle, Zeitgutschriften.

Für Auskünfte und zur Beantwortung von allfäl- ligen Fragen kontaktieren Sie unsere Beratungs- stelle:

Bahnhofstrasse 256, 8623 Wetzikon  
044 552 27 27 (-> 1)  
beratung@zeitwerk.info  
www.zeitwerk.info

An der Bahnhofstrasse 256

Wir, Julie Wicht, die täglich aus dem Unterland anfährt und sich vor allem im Herbst darüber freut in die Sonne zu fahren und Priska Kämpf, die meist mit dem Fahrrad von Unterwetzikon hochradelt, sich so ein wenig Fitness gönnt und dabei langsam wach wird. Wir fühlen uns immer wieder sehr dankbar, dass wir nun schon 7 Jahre Menschen in den schönen und grosszügigen Räumlichkeiten behandeln und auf Ihrem Genesungsweg begleiten dürfen. Die lebendig-angenehme und frohe Atmosphäre im Haus und die Möglichkeit ab und zu einen kurzen Schwatz mit Mitbewohner\*innen zu geniessen, bereichert unseren Alltag sehr.

Wir bieten in unserer Praxis verschiedene medizinische Massagetherapien an. Im Zentrum stehen Sie als Mensch mit Ihrer Einzigartigkeit. Es ist uns ein grosses Bedürfnis die Behandlungen auf Sie abzustimmen. Gerne kombinieren wir verschiedene Therapiemethoden, lassen unsere Intuition mit einfließen und passen die Dosierung (den Druck) Ihren Bedürfnissen an.

## Einige unserer Behandlungsmethoden

### Klassische Massage



Diese alte Heilkunst übermittelt Mitgefühl und Fürsorge und hat eine tiefgreifende Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Verschiedene von Hand ausgeführte Behandlungsreize wirken direkt auf Gewebe und Muskeln ein, Verspannungen und Blockaden lösen sich. Zudem wirkt die klassische Massage reflektorisch auf das vegetative Nervensystem. Seelische Disharmonien gleichen sich aus und die körpereigenen Heilkräfte werden geweckt.

### Fussreflexzonen-therapie

Ist eine wohltuende und wurzelpflegende Behandlung. Im Fuss haben alle Organe des Menschen ihre zugeordnete Stelle, die sogenannte Reflexzone. Belastungen im Leben eines Menschen führen zu Blockaden des Energieflusses und zu Belastungen in den Fussreflexzonen. Durch die Behandlung mit gezielten und in der



Belastungen im Leben eines Menschen führen zu Blockaden des Energieflusses und zu Belastungen in den Fussreflexzonen. Durch die Behandlung mit gezielten und in der

Dosierung, dem Menschen angepasster Behandlungsgreifen, normalisieren und stärken sie sich wieder.

### Manuelle Lymphdrainage



Sanfte und ruhige, speziell für die Lymphdrainage entwickelte Griffe, wirken direkt auf das Lymphsystem unter der Haut. Dadurch wird es um das zehnfache aktiviert. Giftstoffe und gestaute Flüssigkeit werden abtransportiert.

Die manuelle Lymphdrainage wirkt entstauend, entgiftend, entschlackend, beruhigend, entspannend, schmerzlindernd und sie stärkt das Immunsystem.

### Atemtherapie

Die Atmung ist unsere Lebens- und Kraftquelle und steht in enger Verbindung zu allen Vorgängen im Organismus. Geistige Regungen, Gefühle und körperliche Veränderungen haben Auswirkungen auf die Atmung und spiegeln sich im Ausdruck des Atemverhaltens wieder. Ziel der Atemtherapie ist es, den natürlichen Atemrhythmus mit Hilfe von Atemübungen, Atemmassage, psychodynamischen Meridianbehandlungen, Meditations- und Bewegungsübungen wieder zu finden. Erstarrtes und Festgehaltenes wieder in Fluss zu bringen und damit die dynamische Selbstregulation zu unterstützen und das eigene Energiepotenzial zu aktivieren.

Mit süssen Gedanken wünschen wir Ihnen von Herzen fried- und lichtvolle Festtage. Bleiben Sie gesund und frohen Mutes.



Priska Kämpf und Julia Wicht

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 10 Wörter im Buchstabensalat zu finden:

1. Weihnachten
2. Samichlaus
3. Glueck
4. Nostalgie
5. Neujahr
6. Extraportion
7. Geschichte
8. Kerze
9. Melodie
10. Jutesack

Die Wörter können waagrecht oder senkrecht stehen.

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

	1		3	8				4
	4		2		6			5
2		8		5		9	3	1
7	3	2	5			1	6	
			9		1	3		
8		1		2		4		
	7	6					9	
			4		2			
1			8	6		5	4	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 28. Februar 2022 bei der Verwaltung ein. Mit ein wenig Glück gewinnen Sie einen kleinen Preis.

Name: .....

Adresse: .....



Die Gewinnerin der Verlosung aus 4. ASW-Zeitschrift Ausgabe ist:

**Frau Antonia Schlunegger**  
**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)*