

Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich SAW
Wohnen ab 60 – seit 1950

Leben wie ich will

Autonomes Wohnen im Alter

von Isabel Baumberger (Text)
und Dominique Meienberg (Fotografie)



Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich SAW

KONTRAST

26	Einleitung
198	Dank
200	Impressum

28 Unbehindert wohnen

**Wann ist es Zeit, sich auf das Alter einzurichten?
Was braucht ein Zuhause, damit man darin selbstständig
leben und lange bleiben kann?**

30	Sibylle Matthijs, Mieterin Siedlung Gladbachstrasse
36	Margrit Huonder, Mieterin, und Charles Oeggerli, Mieter, Siedlung Letten
44	Pascal Bopp, Hauswart Siedlung Irchel
50	Linda Mantovani, Direktorin der SAW
57	Werner Meuter, Bereichsleiter Bauprojekte, SAW, und Dieter Bachmann, Architekt, Pool Architekten Zürich

62 In Bewegung

**Wie hält man sich fit? Was haben körperliche und
geistige Beweglichkeit miteinander zu tun? Kann man
Lebensmut trainieren?**

64	Margrit Rohrer-Näpfer, Mieterin Siedlung Rebwies
70	Marianna Bourquin, Mieterin Siedlung Sydefädeli
77	Barbara Spörri, Sporttherapeutin, Geschäftsführerin lifetime health, und Verena Meng, Supervisorin, Erwachsenenbildnerin, Leiterin des Kursangebotes SEBA (Selbstständig bleiben im Alter)

Gut ernährt

Was erhält die Lust am Kochen und Essen?

Welche Ernährungsratschläge sind verlässlich, welche nicht?

Ist Büchsengemüse ungesund?

- 84 Inge Banki, Mieterin Siedlung Hirzenbach
 90 Klara Reiner, Mieterin Siedlung Friesenberg
 96 Peter Brunner, Koch, Gastronom und Kolumnenschreiber
 101 Helena Kistler-Elmer, Ernährungsberaterin

Kontakte und Freundschaften

Fühlen sich ältere Menschen einsamer als jüngere?

Wie verkraftet man den Verlust langjähriger Freunde?

Kann man im Alter neue Beziehungen aufbauen?

- 106 Erika Vonderschmitt, Mieterin Siedlung Irchel
 112 Margherita Egli, Mieterin Hardau
 Elisabeth Wigand, Mieterin Werdhölzli
 121 Albert Wettstein, Chefarzt des Stadtärztlichen Dienstes und
 Bezirksarzt der Stadt Zürich

126 Assistenz und Pflege

**Verliert man seine Autonomie, wenn man sich helfen lässt?
Oder kann nur autonom bleiben, wer rechtzeitig Hilfe anfordert?
Ist Wohnassistenz bei psychischen Problemen hilfreich?**

- 128 Charlotte Gruber, Mieterin Siedlung Unteraffoltern
134 Werner Bürgler, Mieter Siedlung Espenhof
140 Susanna Roth, Psychiatriepflegefachfrau, Spitex-Wohnassistenz
Siedlung Espenhof
148 Anita Meyer, Hauswirtschaftliche Mitarbeiterin, Spitex SAW
154 Daniela Ell, Pflegefachfrau Siedlung Hirzenbach, Spitex SAW
161 Renate Monego, Direktorin Städtische Gesundheitsdienste Zürich

164 Blick in die Vergangenheit

**Wie sollten im Zürich der Fünfzigerjahre «minderbemittelte
Betagte» untergebracht sein? Und wie entwickelten sich die
Vorstellungen vom Wohnen ab 60 seit 1950?**

- 169 Die Geschichte der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW:
Wohnen ab 60 – seit 1950

182 Blick in die Zukunft

**Wie werden ältere Menschen Mitte dieses Jahrhunderts wohnen?
Welche Dienstleistungen brauchen sie? Was können Nachbarschafts-
hilfe und Freiwilligenarbeit leisten?**

- 184 Claudia Nielsen, Stadträtin, seit Mai 2010 Vorsteherin des
Gesundheits- und Umweltschutzdepartements, Stiftungsratspräsidentin
der SAW, Antonia Jann, Geschäftsführerin der Age-Stiftung
(für gutes Wohnen im Alter), und Andreas Huber, Sozialgeograf,
Wohnforscher