



Stiftung Alterswohnungen  
der Stadt Zürich SAW

# Wohn Zeit

NR. 3/2019

MAGAZIN DER STIFTUNG  
ALTERSWOHNUNGEN  
DER STADT ZÜRICH SAW

SCHWERPUNKT STURZPROPHYLAXE

## Lieber vorsorgen als stolpern

PORTRÄT

Ruth Aeschbacher  
bleibt agil und mobil

GENERATIONENPROJEKT

Jung und Alt erforschen  
Computerspiele

**Tipp 1 Becken heben**

Auf den Rücken legen und Knie anwinkeln. Dann das Becken anheben und anschliessend wieder sinken lassen. 5 bis 10 Mal wiederholen.



**Tipp 2 Kniebeugen**

Sicherheitshalber den Stuhl hinter sich stellen und sich mit flacher Hand auf einer sicheren Fläche abstützen. Nun langsam so weit wie möglich in die Knie gehen und wieder aufrichten. 5 bis 10 Mal wiederholen.



**Tipp 3 Fuss strecken und heranziehen**

Ein Bein ausstrecken und die Zehen langsam zu sich heranziehen und wieder ausstrecken. Anschliessend das Bein wechseln. Jeweils 5 bis 10 Mal wiederholen.

**Tipp 4 Rückenmuskulatur stärken**

Mit geradem Rücken leicht nach vorne lehnen und die ausgestreckten Arme dabei 5 bis 10 Mal aneinander vorbei hoch und runter bewegen.



**Tipp 5 Rumpfbeugen**

Auf den Rücken legen und Knie anwinkeln. Den Kopf und die Schultern leicht anheben und dabei die Hände über die Oberschenkel Richtung Knie gleiten lassen. Der untere Rücken bleibt dabei flach auf der Unterlage liegen. 5 bis 10 Mal wiederholen.

**Tipp 6 Bein heben und halten**

Sich hüftbreit neben den Tisch stellen und mit der linken, flachen Hand auf dem Tisch abstützen. Auf das linke Bein stehen, das rechte Knie nach oben heben und Position 5 bis 10 Sekunden halten. Dann Seite wechseln. 5 bis 10 Mal wiederholen.

## Die Angebote der SAW

Drei Fragen an Angela Dönni, Fachverantwortliche Pflege bei der Spitex Zürich SAW.

### Sturzprophylaxe ist das Jahresthema der Spitex Zürich SAW. Was hat das zur Folge?

Wir erhöhen den Wissensstand in der SAW und bieten mehrere Weiterbildungen für das Personal an. Unsere Fachkräfte lernen, wie Sturzrisiken in der Wohnungseinrichtung erkannt und verhindert werden können. Sie werden aufmerksamer bei Hinweisen auf die körperliche Verfassung ihrer Kunden, beispielsweise auf Seh- oder Gehörschwächen, die ebenfalls die Sturzgefahr erhöhen. Und sie erhalten das Werkzeug zur Schulung von Gleichgewicht und Beweglichkeit. Mit diesem Wissen veranstalten wir Spezialsprechstunden und Kurse für unsere Mieterinnen und Mieter.

### Was soll man sich unter den Spezialsprechstunden vorstellen?

Eine ungezwungene Runde, in der die Mieterinnen und Mieter bei Kaffee und Kuchen Fragen stellen können. Ausserdem geben wir ihnen Tipps, wie sie die Sturzgefahr in ihrem Alltag mindern. Auf Wunsch vereinbaren wir auch Termine für einen Wohnungsbesuch oder eine persönliche Abklärung.

### Was ist der Inhalt der Sturzpräventionskurse?

Da werden einerseits theoretische Grundlagen zur Vorbeugung von Stürzen vermittelt, andererseits lernen die Teilnehmenden praktische Übungen, die sich ohne Aufwand in den Alltag einfügen lassen und mit denen sie Beweglichkeit, Muskelstärke, Gleichgewicht und Koordination erhalten und verbessern können.

## Kursangebot

Schnupperkurs Sturzprävention

16. Januar 2020, 14 Uhr, Siedlung Schaffhauserplatz

## Folgekurse

Ab 17. Februar 2020, 14 Uhr, Siedlung Schaffhauserplatz

Ab 19. Februar 2020, 14 Uhr, Siedlung Krone Altstetten

Ein Kurs umfasst acht Lektionen in zwei Monaten und steckt voller Tipps und Übungen für ein besseres Gleichgewicht und eine grössere Gangsicherheit, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Für Mieterinnen und Mieter der SAW sind die Kurskosten reduziert auf 80 Franken inklusive individueller Sturzabklärung. Externe bezahlen 160 Franken.

[www.wohnenab60.ch/sturzpraevention](http://www.wohnenab60.ch/sturzpraevention)

Ebenfalls empfehlenswert sind die kostenlosen Vortragsreihen zu gesundheitsrelevanten Themen wie Ernährung, Diabetesprävention, Zahnpflege oder Rheumabehandlung. Besonders wertvoll sind die fortlaufenden «agil&mobil»-Kurse der SAW, in denen die Teilnehmenden alternierend das Gedächtnis und die Beweglichkeit trainieren. Auch da haben Mieterinnen und Mieter der SAW Rabatt.

[www.wohnenab60.ch/veranstaltungen](http://www.wohnenab60.ch/veranstaltungen)

[www.wohnenab60.ch/agilundmobil](http://www.wohnenab60.ch/agilundmobil)

Starke Arme und Schultern braucht es zum Abfedern von Stürzen (Eindrücke aus dem Bewegungskurs «agil&mobil» in der Siedlung Seebach).



# «Es gibt keinen Tag, an dem ich nicht rausgehe»

AUFZEICHNUNG: NINA SCHEU

FOTOGRAFIE: DOMINIQUE MEIENBERG

Schon als sie noch auf der Warteliste für eine Wohnung in der Siedlung Seebach stand, besuchte Ruth Aeschbacher das Gedächtnistraining im SAW-Gemeinschaftsraum an der Glattalstrasse. Seit sie dort wohnt, gehört auch das Bewegungstraining zu ihrem wöchentlichen Alltag. Die Lektionen machen ihr Spass.

«Seit 1960 wohne ich in Seebach und seit Mai 2016 in der SAW-Siedlung bei der Tram-Endstation. Die Wohnung ist wunderschön und ich fühle mich seit dem ersten Tag hier pudelwohl. Die Aussicht gefällt mir ebenso wie die zentrale Lage: Ich bin im Nu mit Tram und Bus in der Innenstadt, es hat viele Einkaufsmöglichkeiten und trotzdem auch schöne Spazierwege ganz in der Nähe. Es gibt keinen Tag, an dem ich nicht rausgehe – ich bin für meine 82 Lebensjahre auch noch gut zu Fuss. Die alte Vierzimmerwohnung, in der mein Mann und ich über 40 Jahre lang gelebt und unsere beiden Söhne grossgezogen haben, habe ich keine Sekunde vermisst. Schon vor zehn Jahren, kurz nach dem Tod meines Mannes, habe ich mich für eine SAW-Wohnung angemeldet, aber dann zwei Angebote ausgeschlagen: Ich war einfach noch nicht bereit. Diese Wohnung wurde genau im richtigen Moment für mich frei, und ich habe ohne Zögern zugesagt. Die Siedlung kannte ich bereits, weil ich seit ein paar Jahren schon das Gedächtnistraining hier im Gemeinschaftsraum besuche. Seit einiger Zeit gehe ich jetzt auch ins Bewegungstraining, das gehört im «agil&mobil»-Kurs der SAW ja zusammen.

Der Mittwoch ist bei mir von 13:30 Uhr bis 14:45 Uhr fix reserviert: In der einen Woche trainieren wir unser Gedächtnis im «agil»-Teil und in der Woche darauf, im «mobil»-Teil, die Beweglichkeit. Beides macht wirklich Spass, die Trainer sind sehr sympathisch und erfinderisch. Wir erfahren immer wieder Neues. Im Bewegungstraining kann man selbst entscheiden, was man sich alles zutraut. Wir versuchen beispielsweise, so oft wie möglich vom Stuhl aufzustehen und uns wieder hinzusetzen, ohne die Arme zu Hilfe zu nehmen. Dabei haben alle ihr eigenes Tempo. Es ist ja kein Wettbewerb, und in unserem Alter muss sich niemand mehr beweisen. Aber es tut gut zu merken, dass man sich besser fühlt und gesünder bleibt, wenn man aktiv ist. Es kann ja so schnell passieren, dass man sich den Fuss «vertrampelt» und stolpert oder sogar hinfällt. Seit einiger Zeit nehme ich deshalb auf längere Spaziergänge und Wanderungen meine Laufstöcke mit, so fühle ich mich sicherer. Den Umgang mit den langen Modellen habe ich mir auch in einem Kurs zeigen lassen. Mir ist es wichtig, dass ich sie korrekt benutze, denn so verhelpen sie mir nicht nur zu mehr Standsicherheit, sondern stärken auch die Beweglichkeit im Oberkörper.

## Die Spitex musste ich noch nie aufbieten

Auch sonst achte ich darauf, dass ich mich genug bewege. Ich verzichte ab und zu auf den Lift und steige die sechs Stockwerke zu meiner Wohnung im Treppenhaus hoch. Trotzdem begegne ich den anderen Mieterinnen und Mietern im Haus erstaunlich selten. Gut, gibt es die Anlässe im Gemeinschaftsraum, den Spielenachmittag oder eben das «agil&mobil»-Training. Da sieht man sich regelmässig, und es ist auch für die Neuzugezogenen im Haus eine Möglichkeit, die Nachbarinnen und Nachbarn kennenzulernen.

Das Dienstleistungsangebot der SAW brauche ich – noch – nicht. Ich koche und wasche selber, und die Spitex musste ich auch noch nie anrufen. Trotzdem habe ich in der Siedlungssprechstunde auch schon meinen Blutdruck und den Blutzucker kontrollieren lassen. Es tut ja auch gut zu wissen, dass alles in Ordnung ist.»