uster
Wohnstadt am Wasser

INTERMEZZO

OKTOBER 2025 DIE SEITEN DER HEIME USTER

www.heime-uster.ch

Inhalt

Editorial 03

96 Jahre und kein bisschen müde 04

Jederzeit da, wenn es darauf ankommt 08

Gespeicherte Momente 11

«Entscheidend ist nicht das Geschlecht» 14

Neue Kooperation stärkt die Versorgung der Heime Uster 18

Sammelsurium 20

Gastbeitrag von Karin Fehr 22

Liebe Leserin, lieber Leser

«Lebendig» – so lautet das Motto dieser Ausgabe unseres Magazins Intermezzo. Lebendigkeit zeigt sich überall dort, wo Menschen ihr Leben gestalten, ihre Erfahrungen teilen und Gemeinschaft leben.

So porträtieren wir mit Magrit Wüger eine Bewohnerin am Standort Dietenrain, die früher viele Jahre in der Aktivierung der Heime Uster wirkte und andere mit Handarbeiten begleitete. Ihr eigenes Leben führte sie und ihre fünfköpfige Familie bis in die USA, wo ihr Mann als Tüftler und erfinderischer Konstrukteur tätig war. Mit 96 Jahren blickt sie auf ein bewegtes Familienleben zurück.

Lebendig ist auch die Arbeit von Hristina Jankovic, unserer neuen Leiterin Beratung & Aufnahme. Sie ist oft der erste Kontakt für Angehörige, wenn der Alltag nicht mehr allein zu bewältigen ist. Mit Empathie und Klarheit begleiten sie und ihr Team durch unsichere Situationen. Trösten, zuhören, Orientierung geben und dabei durch das administrative Dickicht führen – auch das gehört zum gelebten Leben.

Und schliesslich stellen wir Ihnen Ferdinand «Ferdi» Glowatz vor, der diesen Sommer bei uns im Altersheim seine Ausbildung als Fachmann Gesundheit begonnen hat. Ferdis Offenheit und Freude am Kontakt mit Menschen zeigen: Lebendigkeit kennt kein Alter. Mut, Neues zu wagen, verbindet alle unsere Geschichten.

Lebendig ist, wenn Menschen ihre Geschichte erzählen, andere unterstützen oder neue Wege einschlagen.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre.

Patrick Döbelin
Gesamtleiter Heime Uster

96 Jahre und kein bisschen müde

Margrit Wüger hat fast ein Jahrhundert gelebt, die halbe Welt gesehen und drei Kinder grossgezogen. Heute wohnt sie im Pflegeheim Dietenrain in Uster – genau dort, wo sie früher selbst gearbeitet hat. Der pensionierte Ustermer Journalist Silvio Seiler hat sie zum Gespräch getroffen.

Wenn Margrit Wüger heute durch die Flure des «Dietenrain» geht, grüsst sie viele alte Bekannte. Hier, wo sie früher als Mitarbeiterin Handarbeitsgruppen leitete, verbringt sie nun selbst ihren Lebensabend. Geistig hellwach, elegant gekleidet, immer noch neugierig – mit 96 Jahren blättert sie lieber durch ein Buch oder in alten Fotoalben, als sich zurückzulehnen. Gerade hat sie «Menschen am Schnebelhorn» von Otto Schaufelberger gelesen. Den Autor kennt sie ebenso wie die Menschen im Buch, die Erinnerungen lassen sie emotional werden.

Von Fischenthal in die Welt

Geboren wurde Margrit Wüger in Wald, aufgewachsen ist sie in der zur Gemeinde Fischenthal gehörenden Strahlegg-Steg. Früh lernte sie Verantwortung zu übernehmen: erst als Mitarbeiterin in einer Metzgerei, dann im elterlichen Landwirtschaftsbetrieb. Später zog es sie nach Winterthur-Töss. Als Angestellte im Restaurant «Metzgerhalle» lernte sie ihren späteren Mann Karl kennen. 1952 heirateten die beiden – der Startschuss in ein gemeinsames abenteuerliches Leben.

Karl Wüger war Konstrukteur, ein Tüftler mit Ideen. Bei Rieter baute er eine neuartige Zettelmaschine, die er bei der Frick AG vollendete. Später entwickelte er in seiner Freizeit eine Textilmaschine, die nicht nur günstiger und leiser arbeitete, sondern auch patentiert wurde. Für die Schreibarbeit und die vielen Anträge sorgte Margrit – sie war das Rückgrat hinter den Erfindungen. Bald folgten drei Kinder: Beatrice, Doris und Urs Peter.

Abenteuer USA

1957 brach die Familie nach Amerika auf. Die Familie reiste mit dem Schiff von Genua nach New York, mit dem eigenen VW weiter nach Spencer. Dort die Ernüchterung: keine

Wohnung, keine Unterkunft, entgegen des Versprechens der US-Firma, welche Karl eingestellt hatte. Wochenlang lebten die Wügers im Hotel, bevor ein Kanadier half, eine kleine beengte Wohnung zu finden. «Amerikaner wollten nicht an Ausländer vermieten», erinnert sich Margrit.

Jahre später kaufte die Familie ein Haus in North Brookfield, danach eines in Rhode Island am Meer. Karl arbeitete als Entwickler, patentierte neue Maschinen – nicht selten nach zähem Ringen mit Firmen, die die Rechte für sich beanspruchten. Margrit, die immer für Gerechtigkeit kämpfte, riet ihrem Mann zu kündigen, wenn es unfair wurde. Nebenbei führte sie den Haushalt, schrieb Patentschriften ab und knüpfte Teppiche, die später die Böden ihrer Häuser zierten.

Das Leben in den USA hatte auch Schattenseiten. Einmal wurde Karl nach einer Geschäftsreise hinter den Eisernen Vorhang in Prag vom FBI festgenommen. Margrit musste mit Dokumenten nachweisen, dass die Familie längst in Amerika lebte. Erst dann kam er wieder frei.

Heimkehr in die Schweiz

1980 kehrten Margrit und Karl zurück. Zwei Kinder blieben in den USA, Tochter Doris zog ins Appenzell. Das Paar liess sich in Uster nieder, zunächst in einer Mietwohnung, später in einer Eigentumswohnung am Dietenrainweg. Karl arbeitete weiter als Erfinder, sogar ein Fallschirm für die Schweizer Luftfahrt entstand.

Margrit suchte sich neue Aufgaben: Zehn Jahre lang arbeitete sie im Heim «Im Grund», unterrichtete Handarbeit und begleitete ältere Menschen – eine Rolle, die sich heute spiegelbildlich wiederholt. In ihrer Freizeit unternahm sie mit Karl Bergtouren und eine Weltreise. Als es Karl gesundheitlich schlechter ging, zog er ins «Dietenrain». Margrit besuchte ihn bis zu seinem Tod im Jahr 2021 täglich.

Erfülltes Alter

Heute ist sie selbst Bewohnerin dieses Hauses. Bis vor kurzem ging sie oft zu Fuss ins Stadtzentrum, inzwischen hilft ihr ein Rollator. Auf den Bus verzichtet sie lieber: Einmal wurde sie von einer zu früh schliessenden Tür verletzt – die Erinnerung daran sitzt tief.

Stattdessen widmet sie sich dem, was sie ihr Leben lang getragen hat: Bücher, Handarbeiten, Musik, Geselligkeit. Sie jasset im Gemeinschaftsraum, liest regelmässig und bleibt dank Tablet in Kontakt mit Familie und Freunden – auch mit jenen in den USA. Sie ist stolz auf ihre sieben Enkel und sieben Urenkel.

Die Pflegerinnen im Dietenrain beschreiben Margrit als bescheiden und dankbar. Ihre Tochter Beatrice sagt: «Meine Mutter war Zeit ihres Lebens positiv gestimmt.» Und so sitzt Margrit Wüger heute oft am Fenster, elegant gekleidet in Jeans, Bluse und Sneakers – und blickt mit Zufriedenheit zurück auf ein Leben, das ein ganzes Buch füllen könnte.

Über den Autor

Der 72-jährige Silvio Seiler ist in Dübendorf aufgewachsen – genauso wie seine Frau Gabi. Seit 31 Jahren lebt das Paar in Uster. Silvio Seiler arbeitete rund 40 Jahre im Medienbereich: zuerst als freier Journalist, später als Redaktor, Abschlussredaktor und Chefredaktor verschiedener Zeitungen. Ausserdem engagierte er sich in Organisationskomitees grosser internationaler Sportanlässe. Nach seiner Pensionierung übernahm er ehrenamtlich redaktionelle Aufgaben für gemeinnützige Organisationen.

Jederzeit da, wen darauf ankommt

n es

Seit Juni 2024 leitet Hristina Jankovic (33) die Beratung und Aufnahme der Heime Uster. Damit ist sie die erste Anlaufstelle für Menschen, die oft vor wichtigen Entscheidungen stehen.

Wenn das Telefon in ihrem Büro am Standort «Im Grund» klingelt, geht es meistens um ein Einzelschicksal. Die Tochter ruft an, weil die Mutter nach einem Sturz nicht mehr zurechtkommt. Ein Ehemann fragt, wie er seine Frau für ein paar Wochen versorgen lassen kann, weil er selbst eine Operation braucht. Oder eine Cousine sucht Hilfe, weil die tägliche Versorgung nicht mehr gewährleistet ist. «Wir sind der Erstkontakt und für viele der erste Schritt, wenn sie merken, dass es zu Hause schwierig oder eine andere Lösung nötig wird», erzählt Hristina Jankovic, seit Juni 2024 Leiterin der Beratung und Aufnahme der Heime Uster. «Wir hören zu, nehmen Sorgen ernst und zeigen Möglichkeiten auf.»

Dabei ist ihr Alltag eine Mischung aus Zuspruch und Zupacken. Sie und ihr Team führen Gespräche, koordinieren Termine, gleichen Informationen ab und arbeiten eng mit Spitälern, Reha-Kliniken, Pro Senectute und anderen Institutionen zusammen. Besonders wichtig ist die Zusammenarbeit mit Gabriela Tarnutzer, der Case Managerin der Stadt Uster: «Gerade bei komplexen Fällen oder bei komplizierten Fragen zum Alter arbeiten wir eng zusammen.» Die Case Managerin übernimmt unter Umständen die weitere Koordination, veranlasst die nötigen Abklärungen, kümmert sich um den Kontakt mit Angehörigen sowie der Weitervermittlung zu zusätzlichen Stellen. «Wir haben einen wöchentlichen Austausch und stimmen ab, wer welche Schritte übernimmt», erklärt Jankovic. So entsteht ein verlässliches Netzwerk – für Menschen, die gerade dringend Halt brauchen.

Das Menschliche steht in keinem Handbuch geschrieben

Es gibt Tage, da geht es vor allem ums Trösten und Auffangen, und andere, an denen organisatorische Aufgaben im Vordergrund steht. Klare Abläufe gehören genauso dazu wie das Fingerspitzengefühl, wenn Angehörige verunsichert sind oder ein Heimeintritt zunächst schwerfällt. «Wir haben fixe Abläufe, welche Unterlagen benötigt werden und welche Schritte folgen. Aber das Menschliche steht in keinem Handbuch geschrieben. Es geht darum, persönliche Schicksale aufzufangen und gleichzeitig durch das administrative Dickicht zu führen.»

Die Rückmeldungen zeigen, dass sich diese Haltung auszahlt. Viele Angehörige sind erleichtert, wenn sie erleben, dass die Betreuung gut funktioniert und die Bewohnerinnen und Bewohner Schritt für Schritt ihren Platz finden. «Manchmal höre ich nach Wochen oder Monaten: ‚Es war die richtige Entscheidung – meine Mutter ist wieder aufgeblüht'. Das sind die Momente, die bleiben.» Andere Male bleibt sie auch nach dem Eintritt noch Ansprechpartnerin, weil sie für die Angehörigen oft der vertrauteste Kontakt ist.

Ihr beruflicher Weg hat Hristina Jankovic gut auf die jetzige Aufgabe bei den Heime Uster vorbereitet. Nach der Ausbildung zur Pflegefachfrau arbeitete sie zunächst in der Psychiatrie, baute später ein Tageszentrum auf und leitete dieses mehrere Jahre lang. Die Weiterbildung im Case Management – vier Module, berufsbegleitend – gab ihr das nötige Rüstzeug, um Menschen und Prozesse aus der Vogelperspektive zu begleiten. «Als ich dann selbst Mutter wurde und wieder in die Pflege zurückkehrte, habe ich gemerkt: Ich möchte beides – Nähe zu Menschen und gleichzeitig die Möglichkeit, etwas zu gestalten.»

Die Welt durch Kinderaugen sehen

Hristina Jankovic arbeitet an vier Tagen pro Woche in den Heime Uster. Ihre Freizeit verbringt sie hauptsächlich mit ihrer Familie. Gemeinsam mit der kleinen Tochter wird gebacken, gebastelt, draussen gespielt und die Welt neu entdeckt. «Kinder entschleunigen das Leben. Mit meiner Tochter entdecke ich die kleinen Dinge wieder, freue mich an Ausflügen in die Natur, am Backduft in der Küche oder an einer selbstgemachten Bastelei. Das tut gut – und es relativiert manches, was im Alltag gross erscheint.»

Trotz der oft emotionalen Situationen empfindet Hristina Jankovic ihre Arbeit nicht als Belastung, sondern als Bereicherung: «Man kann zwar nicht immer alles an der Bürotür ablegen, aber das will ich auch gar nicht. Manche Geschichten berühren, manche Begegnungen bleiben – und genau das macht meine tägliche Arbeit so lebendig und wertvoll.»

Case Management in Uster

Die Fachstelle Alter der Abteilung Gesundheit der Stadt Uster hat per 1. Februar 2024 mit der Case Managerin Gabriela Tarnutzer ihr Angebot erweitert. Das Case Management richtet sich an Personen, die 60 Jahre oder älter sind und in Uster leben. In ihrer Funktion informiert und berät Gabriela Tarnutzer rund um das Thema Alter. Sie organisiert und koordiniert in komplexen Situationen, zum Beispiel bei gesundheitlichen Veränderungen oder wenn der Alltag beschwerlich wird und viele Ansprechpartner involviert sind (wie etwa Ärztinnen, Pflege, Therapien oder Ämter). Kurz gesagt hilft Case Management dabei, im Alltag Ordnung und Entlastung zu schaffen.

Gespeicherte Momente

Ein ganzer Monat voller kleiner Abenteuer: Mit einem gemieteten Kleinbus unternahm die Aktivierung im Sommer 28 Ausflüge mit den Bewohnenden. In kleinen Gruppen von sechs Teilnehmenden ging es an ganz unterschiedliche Orte – vom Alpakahof über die «Schöfli-oase» und den Wochenmarkt in Uster bis hin zur Schifffahrt auf dem Greifensee oder einem Mittagessen beim Flughafen Speck. Die Ausflüge wurden pro Abteilung individuell geplant und von Mitarbeitenden der Aktivierung, Pflege und freiwilligen Helfenden begleitet. Ziel war es, Abwechslung in den Alltag zu bringen, gemeinsam Neues zu entdecken und vertraute Orte wiederzusehen. Die Resonanz war durchwegs positiv: Die Bewohnenden genossen die familiäre Atmosphäre, die Nähe zur Natur und viele kleine Glücksmomente – jeder Ausflug wurde so zu einem ganz persönlichen Höhepunkt.

Gespeicherte Momente

«Entscheidend ist das Geschlecht»

nicht

Pflegeberufe gelten traditionell als Frauenberufe. Für Ferdinand «Ferdi» Glowatz (16) war das kein Hindernis – im Gegenteil. Hier erzählt er, weshalb er sich für die Lehre zum Fachmann Gesundheit entschieden hat, wie ihn seine Aufgaben erfüllen und warum sich seine Handyzeit massiv reduziert hat.

«Wenn ich morgens zur Arbeit ins Altersheim Uster fahre, freue ich mich auf den Tag. Vor ein paar Jahren hätte ich nicht gedacht, dass ich einmal eine Lehre als Fachmann Gesundheit beginnen würde. In der Schule war ich eher ruhig und auf meine Leistungen fokussiert. Natürlich hatte ich Freunde – wir spielten in den Pausen oft Pingpong – doch im Zentrum stand für mich, dass ich meine Ziele erreiche.

Auf der Suche nach einer Lehrstelle habe ich verschiedene Berufe ausprobiert. Eine Schnupperlehre im IT-Bereich lag nahe, denn Computer und Technik fallen mir leicht. Doch schnell habe ich gemerkt: Den ganzen Tag nur am Bildschirm zu sitzen, ist nichts für mich. In der Pflege habe ich dagegen gespürt, dass mir der Kontakt mit Menschen Freude macht und ich mich bewegen kann. Genau das habe ich gesucht.

Meine Eltern und Grosseltern haben meine Entscheidung unterstützt. Mein Zwillingsbruder besucht das Gymnasium, mein älterer Bruder macht eine Kochlehre – da passt meine Wahl gut in unser Bild von ganz unterschiedlichen Lebenswegen. Etwas erstaunter reagierten meine Kollegen aus der Schule. Viele haben sich für technische Berufe entschieden und meinten, die Pflege wäre nichts für sie. Ich aber habe nie bereut, meinen eigenen Weg gegangen zu sein.

Dass Pflegeberufe vor allem von Frauen ausgeübt werden, war mir am Anfang gar nicht bewusst. Als ich es merkte, störte mich das überhaupt nicht. In den Heimen Uster bin ich nicht der einzige männliche Lernende, und das Geschlecht spielt im Alltag auch keine Rolle. Entscheidend ist, wie man mit den Bewohnenden umgeht, ob man Teamgeist zeigt, kommunikativ ist und mit unregelmässigen Arbeitszeiten umgehen kann. Genau darin sehe ich meine Stärken.

Bereits darf ich drei Bewohnende eigenständig im Alltag begleiten. Ich helfe beim Aufstehen, Anziehen, Essen und Trinken sowie Blutdruck und Puls messen. Im zweiten Lehrjahr darf ich dann zusätzlich Verbände wechseln und Medikamente verabreichen. Manchmal löse ich mit einer Bewohnerin Kreuzworträtsel – auch das gehört dazu. Die Dankbarkeit, die ich dabei erlebe, ist unbezahlbar. Es macht mich zufrieden, wenn mir jemand sagt, wie sehr meine Unterstützung geschätzt wird.

Gut gefällt mir auch, dass ich nicht ins kalte Wasser geworfen wurde, sondern Schritt für Schritt an meine Aufgaben herangeführt werde. Und ein schöner Nebeneffekt: Meine Handyzeit hat sich seit Lehrbeginn massiv reduziert – im Arbeitsalltag bleibt dafür einfach keine Zeit.

Für die Zukunft habe ich mir vorgenommen, die Schule mit mindestens der Note Fünf abzuschliessen. So kann ich die Berufsmatur machen, um mich später vielleicht an einer Fachhochschule für Pflege weiterzubilden. Doch egal, was kommt, meine Berufswahl als Fachmann Gesundheit war genau richtig für mich.»

Heime Uster als Ausbildungsbetrieb

Die Heime Uster bilden 57 Lernende und Studierende aus. Rund 18 haben ihre Ausbildung in diesem Jahr gestartet. Folgende Lehrberufe werden angeboten:

Pflege und Betreuung

- **Fachfrau / Fachmann Gesundheit EFZ**
- **Fachfrau / Fachmann Betreuung EFZ**
- **Assistentin / Assistent Gesundheit und Soziales EBA**

Hotellerie und Technischer Dienst

- **Fachfrau / Fachmann Hotellerie-Hauswirtschaft EFZ**
- **Köchin / Koch EFZ**
- **Fachfrau / Fachmann Betriebsunterhalt EFZ**

Neue Kooperation die Versorgung d

Die Heime Uster und das Spital Uster stärken ihre bestehende Zusammenarbeit und bauen die integrierte Versorgung weiter aus: Ab dem 1. Januar 2026 übernimmt die Akutgeriatrie des Spitals Uster die ärztliche Betreuung am Standort «Im Grund» der Heime Uster. Damit bringen die beiden Institutionen ihr Fachwissen noch enger zusammen und sorgen dafür, dass Ärztinnen und Ärzte regelmässig vor Ort sind, den Notfalldienst organisieren und die Funktion der Heimärztin beziehungsweise des Heimarztes übernehmen.

«Mit dieser Kooperation stellen wir sicher, dass unsere Bewohnenden noch direkter vom Fachwissen und den Angeboten des Spitals Uster profitieren», sagt Patrick Döbelin, Gesamtleiter der Heime Uster. Die direkte Nachbarschaft – nur wenige Gehminuten voneinander entfernt – erleichtert kurze Wege und schnelle Abstimmungen. Diese räumliche Nähe stärkt die integrierte Versorgung am Standort Uster und verbessert sowohl die Qualität der Betreuung als auch die Abläufe im Alltag. Die Bewohnenden behalten dabei weiterhin ihre freie Arztwahl.

Die Heime Uster informieren Angehörige und Pflegeteams laufend und beziehen sie aktiv in den Prozess ein. «Wir wollen die medizinische, pflegerische und betreuerische Versorgung langfristig noch enger vernetzen und Abläufe vereinfachen», betont Döbelin. Mit dieser Weichenstellung schaffen die Heime Uster eine zukunftsorientierte, vernetzte und gut erreichbare Betreuung – ganz im Sinne der Bewohnenden.

n stärkt
er Heime Uster

Gesamtleiter Patrick Döbelin (l.)
und Martin Werthmüller, CEO Spital Uster

Sammelsurium

Heime Uster setzen auf regionale Produkte

Als erste Systemgastronomen im Kanton Zürich haben die Heime Uster ihre Verpflegung auf das Konzept «lokal und fair» umgestellt. In den Restaurants an den Standorten «Im Grund» und «Dietenrain» werden Fleisch und Brot, wenn immer möglich, aus Ustermer Betrieben eingekauft, und das Gemüse stammt von regionalen Landwirtschaftsbetrieben. «Wir beziehen beispielsweise unser Fleisch von der Metzgerei Hotz und das Brot von den Ustermer Bäckereien Vuaillat und Brunner», erklärt Stefan Tobler, stellvertretender Gesamtleiter der Heime Uster. Das zahlt sich mehrfach aus: «Die Qualität und die direkten Lieferbeziehungen werden von unseren Bewohnenden, vom lokalen Gewerbe und auch von unseren Mitarbeitenden geschätzt.»

Taufe der E-Rikscha Florence

Die Heime Uster haben eine neue, äusserst geschätzte «Bewohnerin». Sie heisst Florence – in Anlehnung an Florence Nightingale, die Begründerin der modernen Pflege – und ist eine E-Rikscha, die für Ausflüge rund um die Heime Uster eingesetzt wird. Offiziell «begrüsst» und auf ihren Namen getauft wurde Florence von Gesamtleiter Patrick Döbelin. In den Sommermonaten stand sie regelmässig im Einsatz. Delia Bier, Abteilungsleiterin Aktivierung: «Es freut uns sehr, mit der Rikscha die Umgebung zu erkunden und gleichzeitig unseren Bewohnenden einen Tapetenwechsel zu ermöglichen.»

Neue Holztische im Restaurant Terrasse

Seit letztem Dezember sorgen neue Holztische für eine warme Atmosphäre im Restaurant Terrasse am Standort «Im Grund». Dabei handelt es sich um Tische, für die bestehendes Holz neu aufbereitet wurde. Und zwar von Dölf Bachmann, der in seinem Atelier in der Zürcher Altstadt auf das Handwerk mit altem Holz spezialisiert ist. Für die neuen Tische wurde Holz im Alter zwischen 80 und 200 (!) Jahre verwendet. Das Ergebnis begeistert rundum: Die Tische strahlen Gemütlichkeit aus, sind äusserst langlebig und gleichzeitig nachhaltig, weil ausschliesslich bereits bestehendes Holz verarbeitet wurde.

Feiern zu Musik der 80er Jahre

Im Sommer waren die Mitarbeitenden der Heime Uster zu einer Party mit Musik aus den 80-er Jahren eingeladen. Gefeiert und getanzt wurde sowohl am Standort «Dietenrain» wie auch «Im Grund». Und zwar so, wie es in den 80-er Jahren üblich war: mit «Vokuhila»-Frisuren (Vorne kurz hinten lang), Neon-Outfits und Rollschuhen. Auch das Quiz «Quizz Me Baby One More Time» begeisterte mit Hits aus den 80-ern und animierte das Publikum zum Mitraten und Mitsingen. «Die Sommerparty steht ganz im Zeichen unserer Mitarbeitenden», erklärt Gesamtleiter Patrick Döbelin. «Wir danken ihnen auf diesem Weg für ihre Arbeit und drücken gleichzeitig unsere Wertschätzung für ihren Einsatz aus.»

«Slow-Dating» in den Heime Uster

Im Juni amteten die Heime Uster als Gastgeber für den Anlass «Slow-Dating», einer freundschaftlichen Begegnungsveranstaltung für Menschen ab 60 Jahren. Dabei konnten die Teilnehmenden – etwas mehr Frauen als Männer – aus der Region spielerisch gemeinsame Interessen wie Kochen, Wandern oder Musik entdecken. Im Anschluss wurde bei Cüpli und Häppchen weitergeredet, bevor man sich in Zweiergesprächen Zeit nahm füreinander, um herauszufinden, ob eine Freundschaft, ein gemeinsames Hobby oder ein erster Kontakt entstehen könnte. Organisiert wurde der Anlass von der Reformierten Kirche Uster.

Gastbeitrag von Karin Fehr

Lebendig zu sein hat für mich mit Wohlbefinden zu tun. Mich interessiert dabei auch, was eine Stadt und ihre verschiedenen Akteure dafür tun, dass Menschen sich in ihr engagieren können.

Die Stadt Uster hat 2025 erstmals das kostenlose Sport- und Bewegungsangebot «Active City» durchgeführt. In Zusammenarbeit mit Sportvereinen und weiteren lokalen Anbietern wurde der Bevölkerung auf dem Pünt-Areal während sieben Wochen ein vielfältiges Kursprogramm angeboten. Ich habe zum Beispiel die mir bis dahin völlig fremde Sportart «Boxen» ausprobiert. Und mich wie neugeboren gefühlt. Der Besuch des Angebots «Full Body Workout» inspiriert mich noch heute, mit Bewegungsübungen in den neuen Tag zu starten. «Active City» war denn auch ein voller Erfolg. Rund 1800 Teilnehmende haben die rund 60 Lektionen besucht. «Active City» soll in Uster deshalb auch 2026 stattfinden. Wir wollen möglichst viele Menschen für die Gesundheitsförderung begeistern.

«Active City» hat auch neue Begegnungen ermöglicht. Als soziale Wesen benötigen wir den Austausch mit Nachbarn, Familie und/oder Bekannten und Freundinnen. Laut Zahlen des Schweizerischen Altersmonitors ist in unserem Land jede vierte Person im Alter über 55 Jahre von Einsamkeit betroffen. Bei Menschen über 85 Jahre ist es sogar mehr als jede dritte Person. In Uster bieten zahlreiche Organisationen und Institutionen ein breites Angebot an Treffmöglichkeiten für ältere Menschen an. Nutzen Sie es – Sie lernen neue Menschen kennen und treffen auf Gleichgesinnte. Und sollte der Weg dahin für Sie bereits beschwerlich sein, nehmen Sie mit gutem Gewissen einen Fahrdienst in Anspruch.

Für unser Wohlbefinden benötigen wir aber auch geistige Anregung. Menschen sind von Natur aus bis ins hohe Alter neugierig und lernfähig. Vielleicht haben Sie ein Interesse, dem sie zeitlebens nie nachgehen konnten, das aber darauf wartet, ausgelebt zu werden? Die Agenda 60plus der Stadt Uster gibt einen Überblick über die in Uster angebotenen Kurse. Auch die Volkshochschule in Zürich bietet ein breites Kursangebot an, im Sprachbereich sogar gezielt auch für Senior:innen an. Über das Erlernen einer Fremdsprache werden Sie auch in einen neuen Kulturraum entführt.

Ich bin sicher, wenn Sie Ihrem Interesse folgen, finden Sie ein für Sie passendes Bewegungs-, Treff- oder Lernangebot. Die Teilnahme wird Sie bereichern und zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Und Sie werden so eine neue Lebendigkeit an sich entdecken.

Karin Fehr, Stadträtin
Vorsteherin Abteilung Gesundheit

IMPRESSUM

Herausgeber: **Heime Uster**

Redaktion: **Daniela Zivadinovic, zkommunikation.ch**

Gestaltung: **Andrea Steiner, querfeldein.ch**

Fotos: **Esther Michel, esthermichel.com & Heime Uster**

Druck: **Druckerei Zimmermann, Uster**

Papier: **Refutura GSM blauer Engel**

© Heime Uster

Wagerenstrasse 20, 8610 Uster, 044 905 11 11, www.heime-uster.ch

Oktober 2025

INTERMEZZO ist kostenlos erhältlich. Bestellung: info@heime-uster.ch

Pflegezentrum Im Grund
Wagerenstrasse 20
8610 Uster
Telefon 044 905 11 11

Wohnheim Im Grund
Wagerenstrasse 18
8610 Uster
Telefon 044 905 11 11

Altersheim Im Grund
Asylstrasse 15
8610 Uster
Telefon 044 905 11 11

Pflegezentrum Dietenrain
Dietenrainweg 15
8616 Riedikon-Uster
Telefon 044 905 83 00