



2014

SRD Berichte



Seniorenrat der Stadt Dietikon

Inhalt

Die Haut im Alter (20.11.2014).....	3
Jubiläum 20 Jahre Seniorenrat Dietikon (24./25.10. 2014)	4
Jubiläumsveranstaltung des Seniorenrates Dietikon.....	4
Workshop Altersleitbild	5
Sicherheit im Alltag (9.09.2014)	6
Der erste Treff der Computeria Dietikon (28.08. 2014).....	7
Computerkurs DC66, Workshop Tip (Herbst 2014)	7
Seniorenrat: „Die Rechte alter Menschen.“ (15.05.2014)	8
Gemütlicher Lottonachmittag (26.03.2014)	10
Kochen für Senioren oder Seniorinnen (März/April 2014)	10
Informations-Veranstaltung für Jung-Seniorinnen und Jung-Senioren (V) (22.3.2014)	11
Schlaganfall - "Zeit ist Hirn..." Woran erkenne ich einen Schlaganfall? (23.1.2014)	12
Schülerinterviews mit SeniorInnen (10.01.2014)	13
Seniorenkino «Sternenberg» im Kino Capitol in Dietikon (9.01.2014)	14

Mit der Taste **Home** kommen Sie jeweils wieder zum Inhaltsverzeichnis zurück.

Die Haut im Alter (20.11.2014)



Die Haut ist mit knapp 2 Quadratmetern das grösste Organ des Menschen. Sie dient dem Schutz des Körpers gegen aussen, übermittelt Sinneseindrücke wie Berührung, Temperatur und Schmerz und hilft mit, die Körpertemperatur konstant zu halten.

Die Haut verändert sich mit den Jahren. Diese Veränderungen sind naturgegeben, werden aber durch äussere Einflüsse, z.B. UV-Einstrahlung, stark beeinflusst.

Mit zunehmendem Alter wird die Haut dünner, trocknet aus, verliert an Elastizität und wird verletzlich, blaue Flecken werden alltäglich. Auch können sich Tumore entwickeln bis hin zum schwarzen Hautkrebs.



Eingeladen vom Seniorenrat Dietikon referierte Frau Dr. Krasovec Rahmann, Fachärztin für Dermatologie (Hauterkrankungen) am 20. November 2014 im Stadthaus Dietikon über diese Probleme, und erklärte den zahlreichen Besuchern, wie man am besten mit der alternden Haut umgehen kann. Sie wies auf die Notwendigkeit hin, die Haut nicht zu vernachlässigen, sondern regelmässig zu pflegen und vor Sonneneinstrahlung zu schützen. Auch wurde empfohlen, neu aufgetretene lokale Hautveränderungen dem Hausarzt zu zeigen.

Am Schluss ihrer Präsentation beantwortete **Frau Dr. Krasovec Rahmann** die Fragen der interessierten Zuhörer.

Jubiläum 20 Jahre Seniorenrat Dietikon (24./25.10. 2014)

Jubiläumsveranstaltung des Seniorenrates Dietikon

Am Freitag, 24.Oktober 2014, feierte der Seniorenrat Dietikon im Gemeinderatsaal des Stadthauses Dietikon das Jubiläum seines 20 jährigen Bestehens.

Idee der Gründer war, dass der Seniorenrat als politische Stimme der Senioren agieren sollte, heute ist er viel mehr: Er organisiert Vorträge, Lesezirkel, Computerkurse, Mittagstische, speziell auch Schulklassen-Begleitung und bietet mit «Senioren helfen Senioren» alltägliche Unterstützung an. Eine politische Stimme zu sein, ist heute indes nicht mehr das oberste Ziel, der Seniorenrat ist politisch und konfessionell neutral und vertritt die ältere Generation gegenüber den Behörden und der Öffentlichkeit.

Eingeladen zur Jubiläumsveranstaltung waren alle früheren und heutigen Mitglieder und alle Personen, die für den Seniorenrat tätig waren oder immer noch sind.

Unter der charmanten Moderation von Beatrice Spiess wurde die Feier von der dietiker Volksmusikgruppe „Limmatchlüppler“ eröffnet.

Anschliessend an die Begrüssung der zahlreichen Gäste durch die aktuelle Präsidentin Elsbeth Preisig und den Gründer-Präsidenten Max Wiederkehr sowie Stadtrat Rolf Schären überbrachte der Dietiker Stadtpräsident Otto Müller die Grüsse und den Dank der Gemeinde Dietikon.

Während des anschliessenden Apéros tauschten die gutgelaunten Gäste, angeregt durch die gediegenen Ländlermelodien der von Regula Cincera geleiteten Limmatchüppler, Erinnerungen aus und besprachen Ideen für zukünftige Anlässe und Möglichkeiten der übergreifenden koordinierten Zusammenarbeit.

Begeistert waren die Gäste von der Vorführungen des jungen Zauberkünstlers Gianluca Gygax, dessen Zaubertricks auch nicht durchschaubar waren wenn sie unmittelbar vor den Augen der verblüfften Zuschauer durchführt wurden.

Zum Abschluss der gelungenen Veranstaltung stellte Monika Oberholzer den Anwesenden die Stadtbibliothek Dietikon und deren breites, besonders auch für Senioren interessantes Angebot vor bevor sie den Gästen die Lösung des „Bibliothek-Wettbewerbs“ bekanntgab und den Gewinnern die Preise überreicht werden konnten.

Die Wettbewerbsgewinner:

1. Preis: ein ABO für die Limmattaler Zeitung, Martin Hungerbühler
2. Preis: ein E-Book von EKZ, Paul Wertli
3. Preis: ein ABO für die Gemeindebibliothek: Agatha Unterfinger und Ernst Scherrer

Workshop Altersleitbild

Zum Bericht von Sandro Zimmerli und auf die Bilder von Toni Scheiwiller auf [D-Online](#)

Das Fest

Es gibt Bilder auf der Bildergalerie www.d-online.ch



Sicherheit im Alltag (9.09.2014)

„Hören Sie auf die Alarmglocke im Bauch!“

„Es ist oft Sorglosigkeit und Leichtfertigkeit, die es Ganoven einfach machen, ein paar hundert Franken zu ergaunern“. Rolf Gasser, seit 30 Jahren bei der Kantonspolizei Zürich und sei gut zehn Jahren als Sicherheitsberater in der Kriminalprävention tätig, referierte auf Einladung des Seniorenrates Dietikon unter dem Titel „Sicherheit im Alltag - Sicherheit im Alter“ im vollen Gemeinderatssaal der Stadt.



Er tat dies mit einer gehörigen Prise Humor: „Jeder von uns hat eine automatische Alarmglocke im Bauch. Viele würden nicht geschädigt, würden sie auf das aufdringliche Bimmeln hören.“ Wer am Bankschalter laut und deutlich 4'000.- Franken abzuheben wünscht, macht Langfinger auf sich aufmerksam. Und wer an einem abgelegenen Bankomaten mutterseelenallein Geld beziehe, müsse sich nicht wundern, wenn sich ein Dieb an seine Fersen hefte. Wer mit grossen Noten an der Kasse oder in einer Beiz auffalle, sei diese grossen Noten bald los.

Fast bewundernd schilderte der Referent die geradezu artistische Fingerfertigkeit der Gauner. Wer vorsichtig und wachsam sei, werde höchst ausnahmsweise Opfer: Nicht zu viel Bargeld auf sich tragen, ein paar Münzen für Strassenmusikanten in der Tasche, das Portemonnaie in der verschliessbaren Innentasche aufbewahren, Handtasche mit einer Hand an den Bauch pressen (dann könne man sich gar im Gedränge tummeln), Passanten, die um Kleingeld bitten oder mit einem Ortsplan nach dem Weg fragen, an den nächsten Kiosk oder Laden verweisen, verlange ein Polizist an der Türe Einlass, Telefon 117 anrufen und fragen, ob es wirklich einen Polizisten mit diesem Namen gebe. Denn Ausweise seien sicher zu fälschen. Halunken hätten es in der Regel auf scheinbar einfache, unaufmerksame Beute abgesehen. Wer im Internet aufgefordert werde, seine Kontonummer anzugeben oder einen angeblich geschuldeten Betrag zu überweisen, soll diese Mail einfach löschen.

So folgte auf durchaus unterhaltsame Weise ein Ratschlag dem nächsten. Unter www.kapo.zh.ch finden sich in der Datei „Prävention“ unzählige hilfreiche Broschüren und Merkblätter.

Bei Raub mit gezückten Waffen sei es allerdings überhaupt nicht ratsam, den Helden oder die Heldin spielen zu wollen. Lieber geben, was man habe, als hinterher langwierig und schmerzhaft ein gebrochenes Nasenbein, herausgeschlagene Zähne oder ein Schenkelhalsbruch kurieren zu müssen.

Der erste Treff der Computeria Dietikon (28.08. 2014)

Im Vergleich: Windows / Mac / Linux

zum Bericht in der [Limmattaler Zeitung](#)

Computerkurs DC66, Workshop Tip (Herbst 2014)

Ein paar Müsterchen aus dem Kurs als PDF finden sich auf der [Website](#) des SRD.
Folgen Sie dem Link - es besteht keinerlei Gefahr.

In diesem Workshop erfuhren wir, wie man so ein Worddokument mit Deckblatt und einem vernünftigen Inhaltsverzeichnis erstellt.

Seniorenrat: „Die Rechte alter Menschen.“ (15.05.2014)

Die Philosophie der „Pflegimuri“ im Umgang mit pflegebedürftigen alten Menschen symbolisierte deren Direktor, Thomas Wernli, mit einem Stück Schwarzwäldertorte.

Die stattliche Schar der Neugierigen, die das Alters- und Pflegezentrum im aargauischen Freiamt auf Einladung des Dietiker Seniorenrates besuchte, staunte verblüfft.

„Wir befinden uns hier an einem Ort, an den niemand hin will“, sagte der Direktor ebenso schonungslos wie taktvoll. Deshalb müssten für diese Menschen bedürfnisgerechte Lebenswelten geschaffen werden, die an ihre selbstbestimmten Erfahrungen von zu Hause anknüpfen. „Wer hier wohnt und z.B. Lust hat auf etwas Süßes, bekommt das selbst dann, wenn er Diabetiker ist“, erklärte Wernli freundlich, „denn bei uns haben die Leute das Recht, Verantwortung zu tragen und die Risiken ihrer Entscheidungen selbst abzuwägen.“



Die Pflegi Muri beherbergt 220 Bewohnerinnen und Bewohner, die von 300 Mitarbeitenden betreut werden. „Wir sind nicht finanzgeleitet, wie viele Heime“, betont der Direktor, „wir wissen, dass zufriedene Pflegebedürftige und zufriedene Mitarbeitende miteinander in aller Regel für schwarze Zahlen sorgen.“ Jede Kanalisation, die ihren Dienst versage, werde mit Steuergeldern geflickt. Er sehe nicht ein, warum Menschen, die ein Leben lang Dienst an der Gemeinschaft geleistet haben, der Gesellschaft im Alter nun plötzlich nichts mehr wert sein sollen.

Auf den Fenstersimsen stehen Kaffeeautomaten, an denen man sich jederzeit bedienen kann. Und die Bilder, die in den weitläufigen Korridoren hängen, sind von den Bewohnern ausgewählt. „Wer sich beschäftigen will, kann das hier tun, und wer sich umbringen will, kann das auch.“ Er sagt das auf die Frage, warum die Fenster nicht vergittert und keine Netze in den Treppenhäusern aufgespannt seien. „Ein Freitod ist uns nicht wurst“, betont er glaubhaft. Kerzen brennen, zum Gedenken an eine verstorbene Bewohnerin, offen in einer Glasschale. Die Selbstbestimmung ende erst bei der Lebensgefahr für alle. „Jedes Heim hat den Drang, seine Abläufe zu optimieren und immer engmaschiger zu regeln“, sagte Wernli mit einem Lächeln auf den Stockzähnen. „Wir machen das auch, erfolgreich, aber indem wir den Fokus auf die Bedürfnisse unserer Bewohner richten. Sie wünschen, dass man ihnen Zeit schenkt, zu ihnen eine Beziehung aufbaut, ihnen Zuneigung und Wertschätzung entgegen bringt. Das versuchen wir, obwohl sich Freundlichkeit und Güte nicht messen lassen.“ Wer in der Pflegimuri wohnen müsse nicht rentieren. „Alles was

reguliert und reglementiert ist, kostet auch Geld und raubt auch Zeit“, gibt er zu bedenken. „Wir leben eine Fehlerkultur, irren uns wahrscheinlich mehr, als dass wir erfolgreich sind, aber daraus lernen wir.“ Von Vorteil sei die grosszügige Geräumigkeit des ehemaligen Klosters: „Wer will, kann irgendwohin flüchten.“ Pflegedokumente würden nicht im Stationszimmer, sondern bei den zu Pflegenden verfasst.

Die Besucherinnen und Besucher aus Dietikon waren sichtlich beeindruckt, als Wernli zum Schluss sagte: „Wir verstehen uns als Anwälte unserer Bewohnerinnen und Bewohner und wir kommen in diesem Bestreben voran, sind aber noch lange nicht so weit, wie wir wollen.“ Das Team der Pflegimuri versteht es, Menschen einen guten Lebensabend geniessen zu lassen, obwohl sie das eigentlich ganz woanders tun möchten.

Bericht: Peter Wettler

Gemütlicher Lottonachmittag (26.03.2014)

**Lottospielen bei Kaffee und Kuchen
im Restaurant Ochsen, Oberdorfstrasse 36 Dietikon.**

[zum Bericht](#) im Limmattaler



Kochen für Senioren oder Seniorinnen (März/April 2014)

Hier zwei Bilder zur Erinnerung:



Informations-Veranstaltung für Jung-Seniorinnen und Jung-Senioren (V) (22.3.2014)

„ Frisch pensioniert in Dietikon“

Für aktive Jung-Rentnerinnen und Jung-Rentner, die nach ihrer Pensionierung neue Kontakte in Dietikon knüpfen oder eine gemeinnützige Tätigkeit aufnehmen möchten, bieten sich in Dietikon zahlreiche interessante und bereichernde Möglichkeiten.

Um diese Möglichkeiten aufzuzeigen hat der Seniorenrat Dietikon am letzten Samstagvormittag „Jung-Seniorinnen und Jung-Senioren“ zu einer Informations-Veranstaltung in den Gemeinderatssaal des Stadthauses Dietikon eingeladen. Es fanden sich zahlreiche Interessierte ein. Eingeführt in den Themenkreis hat Dr. Rolf Schären, Stadtrat und Finanzvorstand der Stadt Dietikon.



Anschliessend referierten Repräsentanten ihrer Vereine/Institutionen - Frauenverein Dietikon (Fr. E. Maag), Alters- und Gesundheitszentrum Dietikon (Hr. Ch. Schwemmer), Seniorenrat Dietikon (Hr. H-G. Imhof), Pro Senectute Limmattal (Fr. D. Gehrig), Krankenmobilenmagazin Dietikon (Fr. M. Stähli) und Verein Wabe (Sr. E. Müggler) - über deren Zielsetzungen und stellten eine breite Palette von Freizeitaktivitäten, Fitnessangeboten und Weiterbildungsmöglichkeiten wie Vortragsreihen, Sprach- und PC-Kursen, vor.

Vorgestellt wurde auch die in allen Vereinen und Institutionen mögliche Freiwilligenarbeit, die im Zusammenleben der Menschen eine grosse und wichtige Rolle spielt. Hier reicht das breite Spektrum von einfacher Nachbarschaftshilfe über Fahrdienste und Krankenbesuchen bis hin zum Begleiten von schwerkranken und sterbenden Menschen.



Bezüglich detaillierter Informationen und Kontaktadressen verwiesen die Referenten/-innen auf die aufgelegten Flugblätter und Broschüren, sowie die Homepage ihrer Vereine und Institutionen.

Beim abschliessenden Apero wurde das Gehörte lebhaft und eingehend diskutiert und es wurden neue Kontakte geknüpft.

Schlaganfall - "Zeit ist Hirn..."

Woran erkenne ich einen Schlaganfall? (23.1.2014)

In der vom Seniorenrat Dietikon organisierten Veranstaltung „Woran erkenne ich einen Schlaganfall? Was ist zu tun?“ hat Prof. Dr. med. Hans-Georg Imhof am 23. Januar 2014 im praktisch voll besetzten Gemeinderatsaal Dietikon die Erkrankung vorgestellt.

Der Hirnschlag - Ursache ist meistens eine Durchblutungsstörung des Gehirns
- ist die häufigste Ursache einer vorzeitigen Behinderung im Erwachsenenalter und die zweithäufigste Ursache einer Demenz.

Prof. Imhof erklärte, wodurch die Durchblutungsstörung des Gehirns verursacht wird, meistens nämlich durch ein eingeschwemmtes Blut-Gerinnsel, welches eine Ader im Gehirn „verstopft“. Dadurch können beim Betroffenen beispielsweise plötzliche Schwächen bis vollständige Lähmungen im Bereich einer Gesichtshälfte, eines Arms, eines Beins oder einer ganzen Körperseite auftreten, aber auch Sprachstörungen, Sehstörungen, Schwindel und Gangunsicherheit.

Verursacht werden diese „äusseren Zeichen des Hirnschlags“ durch die Schädigung der Hirnnervenzellen im vom „Blutmangel“ betroffenen Abschnitt des Gehirns. Weil sich die Schädigung in der auf den Hirnschlag folgenden Minuten bis Stunden auf benachbarte Regionen ausdehnt, ist sofortiges Handeln unbedingt notwendig:



Personen aus der Umgebung des Betroffenen müssen so schnell wie möglich unter der **Telefonnummer 144 den Rettungsdienst** alarmieren - es gilt das Motto: „Zeit ist Hirn“.

Das möglichst rasch eintreffende Einsatzteam, dem ein Facharzt abgehört, wird erste Hilfe leisten, den Betroffenen in einer spezialisierten Klinik anmelden. Bis zum Eintreffen des Patienten ist in der avisierten

Klinik alles für die Abklärung und Behandlung organisiert worden.

Im Anschluss an seine Ausführungen - ein Zuhörer fand sie „nicht akademisch-hochgestochen, sondern volksnah, verständlich und objektiv“ - beantwortete Prof. Imhof Fragen der Zuhörer.



Schülerinterviews mit SeniorInnen (10.01.2014)

Organisation: Ruedi Odermatt

Das Thema Alt und Jung hat schon viele beschäftigt:

"Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten soll. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer."

Sokrates (470 - 399 v. Chr.)

Eine Welt ohne Computer, Smartphones und Internet: Viele junge Leute können sich dies heute kaum noch vorstellen. Doch eine solche Welt war vor gerade einmal ein paar Jahrzehnten noch Realität. Um ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, organisierte die Sekundarschule Dietikon in Zusammenarbeit mit dem Seniorenrat ein aussergewöhnliches Treffen.

Am 10. Januar 2014 trafen sich im Altersheim Ruggacker in Dietikon 42 Schüler und Schülerinnen mit 20 Senioren. Die Schüler der Sek2A (Bärtschi/Broger) vom Zentralschulhaus hatten die Aufgabe, die Senioren und Seniorinnen zu deren Jugendzeit zu befragen. (Sie sollten so einen Überblick über die Lebensweise ihrer Gross- und Urgrosseltern erhalten.) Dabei fand ein reger Gedankenaustausch statt.

Die Jugendlichen stellten Fragen über das Telefonieren ohne Handys, oder wie früher mit Kollegen abgemacht wurde. Es wurde auch diskutiert, was man damals im Ausgang machte, welche Verkehrsmittel benutzt wurden, ob die Jugendzeit als streng empfunden wurde und so weiter. Die Lebensberichte, Überblicke über die Freizeitmöglichkeiten und Kommunikationsmittel wie Telefon, Radio, Fernsehen und Internet, die sie erhalten hatten, setzten die Schülerinnen und Schüler in der Nachbearbeitung in Bezug zu ihrer heutigen Lebenswelt.

Die Jugendlichen waren erstaunt, wie anders die Lebensbedingungen damals waren. In ihren Texten, die sie verfassen mussten, schreiben sie, dass die Unterschiede zu heute gewaltig seien. Sie sagen auch, dass es ihnen gefallen habe, dass sich die Senioren Zeit genommen hatten und so offen gewesen seien. Einem Schüler gefiel es besonders gut, wie die Menschen gelacht haben, als sie sich an ihre Kindheit erinnerten hatten.

Nach den Interviews konnte man auch bei den Senioren viele lobende Worte hören. Eine ältere Dame sagte etwa: „Die Jugendliche sind ja ganz normal und so nett gsi!“.



Der rege Austausch an diesem Nachmittag war für alle Beteiligten unterhaltsam und lehrreich. Ein Gewinn für alle Generationen.

Ruedi Odermatt, Seniorenrat Dietikon

Seniorenkino «Sternenberg» im Kino Capitol in Dietikon (9.01.2014)

Organisation: Susi Kind / Kino Capitol

Über 100 Personen verfolgten den Schweizer Film Sternenberg.

Die kleine Dorfschule müsste geschlossen werden weil die Mindestzahl an Schülern nicht erreicht wird. Da schreibt sich Franz Engi (Mathias Gnädinger), der älteste Schüler der Schweiz, ein und die Gemeinde schlägt dem Politiker Jauch (H.P. Müller-Drossart) ein Schnippchen.



Im anschliessenden Interview mit H.P. Müller-Drossart, brachte er mit seinen Bemerkungen das vorwiegend ältere Publikum zum Lachen, aber auch zum Staunen:

Bis der Film ins Kino kam vergingen gut und gerne 3 Jahre, wobei die Drehzeit nur ca. 6 Wochen dauerte. Die Filmaufnahmen stammten nicht alle von Sternenberg, sondern z.T. vom Bahnhof Wattwil. Es braucht ein gutes Einvernehmen zwischen Regisseur und Schauspieler. Der Arbeitstag ist jeweils lang. Frühmorgens Anreise, schminken, dann filmen, Rückreise. Durchschnittlich wurden die Szenen 3 x wiederholt bis die optimale Einstellung, Lichteinfluss und Mimik, etc. für Regisseur und Schauspieler zufriedenstellend war.

Link zu den Bildern von Anton Scheiwiler auf www.d-online.ch

Zum Bericht im [Limmattaler](#)