



lebensphase3

SENIORENNETZWERK

Illnau-Effretikon & Lindau

Dezember 2012

Jahresbericht 2012

Gesamtverein

Aus der *Arbeitsgemeinschaft 3. Lebensphase* ist die *lebensphase3* geworden. Ein kleiner Schritt – aber er signalisiert auch andere Veränderungen, welche wir in diesem Jahr vollzogen haben. Trotzdem: Die Ziele des Vereins sind unverändert die gleichen. Den Seniorinnen und Senioren ein gutes Umfeld erhalten, bzw. schaffen, ihnen ein Netzwerk mit vielen Betätigungsmöglichkeiten anbieten und die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung an die Behörden und die Öffentlichkeit herantragen.

Die wichtigsten Veränderungen betreffen die **Statuten**. Mit der Revision ist es gelungen, die Führung des Vereinsbetriebs auf eine grössere Anzahl von Schultern zu verteilen. Wir haben jetzt eine Geschäftsleitung, die für das Tagesgeschäft verantwortlich ist. Dem Vorstand wurde über die üblichen Verantwortlichkeiten hinaus die Aufgabe eines Reflexions- und Diskussionsforums rund um das Thema ‚Alter‘ in den beiden Gemeinden (vormals Gruppe *Altersforum*) überbunden. Die Anpassung an neue Gegebenheiten (Einbezug Lindau in den Vorstand) sowie die Schaffung klarerer Grundlagen für Mitgliedschaft, Leistungen und Entschädigungen bzw. Tarife des Vereins waren weitere Ziele, die mit den neuen Statuten angestrebt wurden und hoffentlich auch erreicht werden. An der Herbstversammlung wurden auch noch die neuen Tarif- und Entschädigungsgrundsätze abgesehnet.

Der Übergang zu einer etwas veränderten **Vereinsstruktur** brachte eine gegenüber früheren Zeiten erhöhte Anzahl von Sitzungen mit sich. Neben zahlreichen Besprechungen im kleinen Kreis fanden 2 Versammlungen, 1 Bürositzung, 1 Geschäftsleitungssitzung und 4 Vorstandssitzungen statt.

Die vom Vorstand gewählte neue **Geschäftsleitung** konstituierte sich an ihrer ersten Sitzung im Oktober. Über das Kernteam hinaus, welches durch das bisherige Büro (Präsident, Vizepräsidentin, Kassier und Aktuar) gehören ihr neu Judith Hartmann als Fachperson der Koordinationsstelle Gesundheit und Alter, Gloria Rauh, Paul Gschwend und Susi Klaus, die gleichzeitig Vertreterin von Lindau ist, an.

Als eigentliches Experiment lancierte der Verein zusammen mit der Stadt Illnau-Effretikon und der Gemeinde Lindau im Februar dieses Jahres die Jungseniorenfeier

Salute66. Mit einem eher besinnlichen und einem festlichen Teil sollten die ‚neuen Alten‘ willkommen geheissen werden; der Abend diene auch dazu, ihnen die Angebote und Möglichkeiten der Partizipation in den beiden Gemeinden aufzuzeigen. Der Anlass war gut besucht (rund 80 Personen) und wurde allseits sehr geschätzt.

Der Verein beteiligte sich im Mai an *Schweiz bewegt*, war am Kindernachmittag auf dem Märtplatz mit einem Gumpischloss präsent, und verschiedene Vereinsgruppen leisteten innerhalb des angebotenen Programms ihren Beitrag.

Auch an den *Thementagen Gesundheit* präsentierte sich der Verein mit einem Stand auf dem Märtplatz. Im Übrigen stand die zweite Hälfte des Jahres ganz im Zeichen des **30-jährigen Jubiläums**. Die Jubiläumsversammlung im November wurde von rund 120 Personen besucht. Stadtrat Max Binder hielt die Festrede, und in einem kurzen Gespräch wurden die Anfänge des Vereins in den 80er- Jahren beleuchtet. Dass es beim Apéro dann nicht mehr ganz für alle gereicht hat, war schade, aber nicht vorhersehbar. Noch grösser war das Gedränge am Jubiläumsfestnachmittag vom 21. November, der ganz von der Vereinsgruppe *Bildung und Kultur* organisiert wurde und an dem viele der Aktivitäten des Vereins präsentiert werden konnten.

Wiederum bildeten die Programme der **Vereinsgruppen** die Grundlage unserer Vereinstätigkeiten. Sie berichten darum im Anschluss an diese allgemeine Übersicht über ihre spezifischen Aktivitäten. Von den letztes Jahr eingeführten neuen Angeboten entwickelte sich die *ComputerIA* glänzend, die *Wohnberatung* allerdings wird trotz der Zusammenarbeit mit der Spitex nur sehr spärlich in Anspruch genommen. Neu in diesem Jahr und schon weitherum sehr geschätzt ist der *Stammtisch 60+* im Alterszentrum, der jeden ersten und dritten Mittwoch durchgeführt und von den beiden Gastgeberinnen Emma Kündig und Margrit Heuberger mit viel Engagement betreut wird. Für die Vereinsgruppen *Wandern*, *Wanderferien* und *Senioren für Senioren* brauchen wir nächstes Jahr neue personelle Kräfte. Bereits auf gutem Wege ist die Bildung einer informellen Gruppe *Pétanque*, welche im nächsten Jahr die Pétanque Bahnen im Moosburg Park beleben will.

Die **Öffentlichkeitsarbeit** wurde in diesem Jahr nochmals deutlich verstärkt. Zu einer besseren Wirkung hat nicht zuletzt der neue grafische Auftritt, der sehr gut angekommen ist, beigetragen. Es erschienen Artikel im *Zürcher Oberländer* und im *regio*; wir sind neuerdings auch in der Agenda des ZO sehr viel präsenter. Für die Kommunikation mit der Bevölkerung und den Vereinsmitgliedern haben wir ein ganz einfaches *INFO lebensphase3* geschaffen, welches uns auch im Seniorenversand der *Pro Senectute* besser identifiziert.

Nicht zuletzt diese Bemühungen haben dazu geführt, dass wir das im letzten Jahresbericht angeführte Ziel von 300 Mitgliedern zum 30-Jahr Jubiläum mehr als erreicht haben. Der Stand der **Anzahl Mitglieder** liegt ende Jahr bei 316. Das ist erfreulich und trägt auch zu einem soliden finanziellen Fundament bei. Im Bereich **Finanzen** war vieles dieses Jahr noch unklar, u.a. deshalb, weil die Mietbedingungen für Saal und andere Räume im AZB noch nicht festgelegt waren. Sicher ist, dass wir wegen der hohen Raummieten, den mit den neuen Räumen in Zusammenhang stehenden Anschaffungen und den Aufwendungen im Zusammenhang mit dem neuen Auftritt auch dieses Jahr von unserem Vermögen zehren müssten, wenn nicht gleichzeitig zusätzliche Geldmittel beschafft worden wären. Wir werden allerdings erst im nächsten Jahr eine einigermaßen verlässliche Finanzplanung machen können.

Ich freue mich, das nächste Vereinsjahr unter neuen Vorzeichen in Angriff nehmen zu können, im Bewusstsein, dass die Beschäftigung mit uns selbst jetzt wieder mehr inhaltlichen und ‚betrieblichen‘ Belangen weichen wird. Es sind auch neue Leute zu uns gestossen, die in der einen oder andern Weise etwas beitragen möchten. Die grosse Herausforderung ist es, den vorhandenen Goodwill im Sinne unseres Vereins nutzen zu können. Es sind noch viele Ideen im Raum, wie wir ihn weiterentwickeln und noch etwas universeller machen können. Aber es ist auch klar, dass diese Entwicklung nur im Gleichschritt mit finanziellen und personellen Ressourcen möglich ist.

Grenzen dieser Art zeigten sich dieses Jahr bei der Weiterverfolgung des Themas ‚Alterswohnen in Illnau-Effretikon‘, wo wir in der Sache keine weiteren Fortschritte erzielt haben. Wir bleiben aber dran.

Zum Schluss mein ganz herzlicher **Dank**: an alle Vorstands- und Geschäftsleitungsmitglieder, an die LeiterInnen der Vereinsgruppen und des Stammtischs, an unsere angestellten Fachkräfte, an die Gesundheitsvorstände der beiden Gemeinden, an die beiden Frauen in der Verwaltung, Judith Hartmann und Manuela Fehr, an die Präsidentinnen der Ortsgruppen Pro Senectute und ihre Mithelferinnen und Mithelfer, an die Verantwortlichen des Alterszentrums Bruggwiesen und natürlich an die zahlreichen Mitglieder, die in irgendeiner Form aktiv dabei waren. Sie alle haben zu diesem erfolgreichen Vereinsjahr beigetragen.

Ueli Annen, Präsident

Berichte der Vereinsgruppen

Senioren für Senioren

Wir können auf ein gutes und erfolgreiches Jahr zurückblicken, konnten wir doch alle Aufträge zur Zufriedenheit der Auftraggeber erfüllen. Am meisten wurden Autofahrten zum Arzt, Spital oder zur Therapie verlangt. Unsere Fahrer legten ca. 17'000 km zurück. Die Vermittlungen betragen etwas weniger als im Vorjahr, nämlich 587. Es wurden 4'375 Arbeitsstunden geleistet.

Autofahren	95%
Gartenarbeiten	0%
Begleitungen	2%
Kaufmännische Arbeiten	3%

Wir danken allen Mitarbeitenden für ihre Dienste zum Wohl unserer Seniorinnen und Senioren. Neue Arbeitnehmer, vor allem für Gartenarbeiten, sind herzlich willkommen.

Paul Gschwend

Seniorencor

Wir haben uns gut eingelebt im neuen Alterszentrum. Es brachte uns in diesem Jahr wieder einige neue Sängerinnen und Sänger, was natürlich auch mit dem neuen Probelokal in Zusammenhang gebracht werden muss. Mitten in der Stadt und mit dem öffentlichen Verkehr problemlos zu erreichen. Wir haben alle zwei Wochen jeweils Freitagmorgen Probe. Es gibt im Jahr 21-23 Proben, da wir während den Schulferien auch das Proben unterbrechen, also kein grosser Aufwand.

Höhepunkt in diesem Jahr waren die zwei Auftritte anlässlich der Jubiläumsfeiern 30 Jahre *lebensphase3*. Für die Sängerinnen und Sänger ist es natürlich erstrebenswert, dass man auch einem grösseren Publikum zeigen kann, was wir das ganze Jahr üben. Es gibt wieder neuen Antrieb, noch intensiver weiter zu üben.

Die Chorreise zusammen mit den Pfarrgass-Singer, Winterthur führte uns ins Entlebuch und dort zur Wallfahrtskirche Heiligkreuz. Es gibt Personen, die der Überzeugung sind, dass nicht alle Reiseteilnehmer die Kirche besichtigt haben, sondern das schöne Wetter benutzten, um auf der Terrasse vom Hotel tiefeschürfende Gespräche zu führen. Aber was soll's. Die Reise war wie immer ein riesiges Erlebnis.

Unserer Dirigentin, Frau Giuseppa Graf, danken wir recht herzlich für Ihren Einsatz und Geduld bei den Proben. Danken möchten wir der Geschäftsleitung und allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vom AZB für die sehr gute Zusammenarbeit. Singen bringt nicht nur neue liebe Kolleginnen und Kollegen, sondern fördert auch das eigene Wohlbefinden und vor allem die Gesundheit.

Weitere Information auf unserer Website www.lebensphase3.ch

Alwin Bachmann

Geburtstagsgrüsse für SeniorInnen

Gruppe Effretikon

Sobald die Kreuzsticharbeit des Vorjahres fertig war, begannen die fleissigen Hände der Frauen unserer Gruppe mit Sand und Serviettenbildern neue Karten zu gestalten. Erfreulicherweise hat sich die Gruppe etwas gewandelt. Viele neue Frauen sind zu uns gestossen, darunter zwei von der Gemeinde Lindau. Weitere zwei, die beim Kreuzstich ausgesetzt hatten, sind zurückgekehrt.

An die neue Umgebung im Alterszentrum haben wir uns nun gewöhnt. Wir sind froh um den sechsten Tisch, der während des Jahres im Schulungsraum erschienen ist, denn wir sind oft 14 Personen und können den zusätzlichen Arbeitsplatz gut gebrauchen. Nach getaner Arbeit geniessen wir eine Pause bei einem Getränk oder im Sommer bei einer Glacé im Restaurant des Alterszentrums.

Grosse Freude bereiten uns immer die Zeichen der Anerkennung durch Dankeskarten, manchmal mit gelbbraunen, roten oder sogar grünen Geldscheinen. Herzlichen Dank an alle Absender! Zum ersten Mal gehen die in diesem Jahr angefertigten Karten und der Versand auch an die Bewohner der Gemeinde Lindau. Wir sind stolz, dass wir eine so grosse Zahl von Karten bewältigen konnten. Wir sind

froh um den Gestalter unserer Beilageblätter und die Versandchefin. Beide leisten eine grosse Arbeit im Hintergrund.

Gruppe Illnau

Die Gruppe in Illnau nahm nach der langen Sommerpause eine neue Serie von Karten in Angriff. Sie sind fleissig am Papierfalten.

Wir alle, die Effretiker und Illnauer Gruppe, haben Freude an unserer Arbeit und am anderen Freudebereiten.

Gloria Rauh

Bildung und Kultur

Mit grosser Freude gestalteten wir dieses Jahr 5 Veranstaltungen im Bruggwiesensaal. Wir waren uns bewusst, dass sich die Rahmenbedingungen wahrscheinlich ändern werden. So genossen wir die Freiheit umso mehr, in der Pause bei den Veranstaltungen unsere eigenen Kuchen zu verkaufen und unsere Einnahmen aufzurunden. Auch den günstigen Kaffee vom Haus schätzten wir sehr.

An fast jeder der Veranstaltungen konnten wir mehr als 50 Gäste willkommen heissen. Unsere Themen waren vielfältig: *Macht Stress dement? Lebensfreude im Alltag, Begegnung mit Nepal, Vanuatu* und als grosses Schlussbouquet den *Festnachmittag* zur Feier der Verwandlung nach 30 Jahren *Arbeitsgemeinschaft 3. Lebensphase* zur *lebensphase3*. Das Echo auf den vielfältigen Nachmittag war überwältigend. Danke an alle, die mitgeholfen haben. Im Dezember 2012 wagten wir eine Veranstaltung in einem kleineren Rahmen im Gleis 11 am Bahnhof Illnau: *Wintermärli für Erwachsene* mit Theresia Baker. Auch unsere *Qigong* Kurse stiessen dieses Jahr auf grossen Anklang. Beide konnten doppelt geführt werden!

Das nächste Jahr stellt uns vor neue Herausforderungen. Die Rahmenbedingungen im Alterszentrum Bruggwiesen ändern sich für uns - wir müssen Miete bezahlen und dürfen keine selbst gebackenen Kuchen mehr mitbringen. Trotzdem schauen wir positiv vorwärts.

Gloria Rauh

Sprachen

Ende 2011 besuchten total 107 Teilnehmerinnen und Teilnehmern unsere Sprachkurse - aufgeteilt in 11x Englisch, 4x Italienisch und 1x Spanisch. Schon ab Januar 2012 konnten wir jedoch dank weiterer Neuanmeldungen den gemischten Anfängerkurs Englisch auf zwei Gruppen aufteilen und somit einen zusätzlichen Kurs führen.

Auf den Kursbeginn im Oktober 2012 gab es wieder einige Neuanmeldungen, diesmal auch für Spanisch, weshalb wir erfreulicherweise nun auch einen Spanisch-

Anfängerkurs anbieten. Eine Spanisch-Klasse hat inzwischen sogar die Maximalgrösse von 9 Teilnehmern erreicht. Die Zahl der Italienischkurse ist dagegen konstant geblieben. Für eine neue Anfängergruppe reichten die 3 Neuanmeldungen leider nicht aus; sie wurden in die bestehende Klasse integriert. Bei den Englischkursen löste sich Ende Frühling eine Gruppe auf. Doch schon ab Januar 2013 beabsichtigen wir mindestens eine neue Klasse zu bilden; entsprechende Anmeldungen sind bereits eingegangen.

Somit führen wir im Moment 17 Klassen: 11 Englisch, 4 Italienisch und 2 Spanisch, mit total 117 Teilnehmern, also 10 mehr als vor einem Jahr und damit ein erfreulicher Rekord!

Im Gegensatz zum Vorjahr gab es 2012 kaum Veränderungen oder Neuigkeiten. Die Lehrerinnen sind uns alle treu geblieben und im Schulungsraum des Alterszentrums haben wir uns gut eingelebt. Notwendige kleine Verbesserungen konnten in der Zwischenzeit auch vorgenommen werden. Sowohl von den Kursteilnehmern als auch von den Lehrerinnen sehr geschätzt wird der Beamer, den wir uns mit der ComputeriA teilen und der schon mehrmals für Musik im Unterricht oder für Filmvorführungen eingesetzt wurde.

Und so freuen wir uns auf ein weiteres erfolgreiches Jahr der Gruppe Sprachen.

Marie-Theres Weiss und Trudi Grötzinger

ComputeriA

Die ComputeriA war im Berichtsjahr an 50 Tagen geöffnet. Knapp 120 Personen nahmen die Beratung in Anspruch, durchschnittlich während etwa während 1 ½ Stunden. In der Regel sind 3 Betreuer anwesend, die die 2 - 3 Ratsuchenden unterstützen. Mit wenigen Ausnahmen konnten die Probleme gelöst, die Fragen beantwortet werden.

Im ersten Quartal wurden je zwei Grundkurse sowie Internet- und E-Mail Kurse mit total 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt. Im 2. Quartal gab es einen doppelt geführten Einsteigerkurs für Digitalfotos mit 10 Teilnehmenden und einen Kurs *Ricardo für Einsteiger* mit 5 Teilnehmenden. Neben dem Kursleiter, Peter Rauh, war immer ein zusätzlicher Betreuer anwesend. Der im letzten Quartal angebotene Kurs *Steuererklärung online* wurde von nur 2 Personen belegt.

Finanziell kann das Berichtsjahr als erfolgreich beurteilt werden. Durch die Unkostenbeiträge der Ratsuchenden, Kursgeldanteile sowie Mieteinnahmen für die Benutzung der ComputeriA für einen Computerkurs für Migranten der Stadt Illnau-Effretikon kamen Fr. 2'931.- zusammen. Nach Abzug der Unkosten der ComputeriA und der Teilamortisierung der vom Gruppenleiter vorfinanzierten Hard- und Software blieben noch ansehnliche Fr. 1'113.45 Einnahmenüberschuss. Dieser wurde an die Vereinskasse zur Deckung der Kosten für den Internetanschluss überwiesen.

Als Dank und Anerkennung für die regelmässige Mitarbeit in der ComputeriA gab es im Juni einen Teamausflug an den Flughafen Zürich mit einer interessanten Besichtigung der Flugwetterzentrale von MeteoSchweiz. Besonders spannend war

der Besuch des Beobachtungspostens am nördlichen Pistenende. Neben den vielen Instrumenten konnte man einige Flugzeuge bei der Landung beobachten.

Viermal im Jahr besprechen und planen die Teammitglieder die Aktivitäten, tauschen ihre Erfahrungen aus und diskutieren technische Fragen. Damit wir auch Kunden mit Geräten der neusten Generation, zum Beispiel iPads oder andere Tablets, beraten können, beschafften wir uns ein solches Gerät und liessen uns von unserem jüngsten Teammitglied in dieser Technik instruieren. Wir planen auch, einen unserer Laptops auf das neue Betriebssystem Windows 8 aufzurüsten, damit wir für zukünftige Fragen gewappnet sind.

Wir schauen auf ein spannendes und erfolgreiches Jahr zurück, dank dem Engagement eines motivierten Teams. Herzlichen Dank!

Für die Vereinsgruppe
Peter Rauh

Wandergruppe

Auch dieses Jahr konnten wir 22 Wanderungen durchführen. Die Wanderungen führten auf die Ybergereg, auf den Chäserugg, auf die Staffelegg, nach Linthal, nach Landquart. Leider konnten wir wegen schlechtem Wetter die Wanderung zum Oeschinensee nicht durchführen. Im Durchschnitt nahmen ca. 22 Personen teil. Die Wanderungen werden jeden zweiten Donnerstag durchgeführt. Die Abschlusswanderung fand am 29. November von Agasul nach Illnau statt. Im Anschluss gab es ein Mittagessen im Restaurant Frieden wo man noch gemütlich zusammen sass. Wir danken allen Wanderleitern für die schönen Stunden, die wir beim Wandern erleben durften. In unserer Wandergruppe werden noch Wanderleiter gesucht. Bitte melden bei M. Kuhn oder lebensphase3

Margrit Kuhn

Wanderferien

Unsere Wanderferien verbrachten wir auf vielseitigen Wunsch wieder in Klosters. Die Anreise führte uns von Effretikon über die Lenzerheide an unser Ziel. Es nahmen 19 Personen teil. Wir teilten uns in drei Gruppen auf, so dass alle Teilnehmer zufrieden waren.

Die guten Läufer wanderten 4-5 Stunden, die gemütlichen 3-4 Stunden und die Nicht-Wanderer genossen Ausflüge und Spaziergänge. Die Kutschenfahrt fiel wegen schlechtem Wetter ins Wasser. So waren am Abend alle zufrieden. Auch genossen viele das Hallenbad nach den Wanderungen. Unterkunft und Essen im Hotel Sport waren sehr gut, vielen Dank an das Personal. Auch bei unseren zwei Wanderleitern möchten wir uns bedanken. Für das nächste Jahr sind keine Ferien geplant, wenn wir nicht jemanden oder eventuell 2 andere Personen finden, die Lust hätten diese Ferien zu organisieren. Vielen Dank für Ihr Vertrauen das Sie mir all die Jahre entgegen gebracht haben.

Margrit Kuhn

Internationale Tänze

Auch wir haben einen neuen Namen: „Internationale Tänze für Frauen und Männer 60+“. Das tönt vielleicht etwas attraktiver. Mein Engagement seit 1995 ist jedoch gleich gross, ob mit altem oder neuem Titel. Jeden Mittwoch vermittele ich Internationale Kreis-, Paar- und Dreiertänze, höfische Gassentänze, Quadrillen und neu auch Everdances. In Ermangelung der Männer (von ihnen gibt es nach wie vor zu wenig) tragen die Frauen, die beim Paartanzen den Männerpart übernehmen, einen roten Bändel.

Die Fortbildungskurse für Leiterinnen, die von der Pro Senectute jedes Jahr angeboten werden, sind für mich immer eine grosse Herausforderung, geben mir neue Impulse, die erlernten Tänze an meine Gruppe weiter zu geben.

Anfangs Jahr besuchten einige Tänzerinnen, zusammen mit der Pfäffikergruppe, drei Tage ein Tanzseminar in einem Bildungszentrum in Einsiedeln. Neben Tanzen wird an diesen Anlässen auch die Geselligkeit gepflegt

Im Mai beteiligten wir uns an dem Event ‚Schweiz bewegt‘.

Unsere wöchentlichen Tanzstunden sind geprägt von Heiterkeit. Das Kreistänzen in der Gruppe ist für Körper, Geist und Seele. Gerne würde ich neue InteressentInnen in unserer Gruppe begrüssen. Es lohnt sich einmal unverbindlich vorbeizukommen. Vorkenntnisse braucht es keine, Freude an Musik und Tanz genügt.

Am Mittwoch 9. Jan. 2013 starten wir mit neuem Elan. Wir freuen uns auf neue Gesichter.

Lisbeth Schnorf