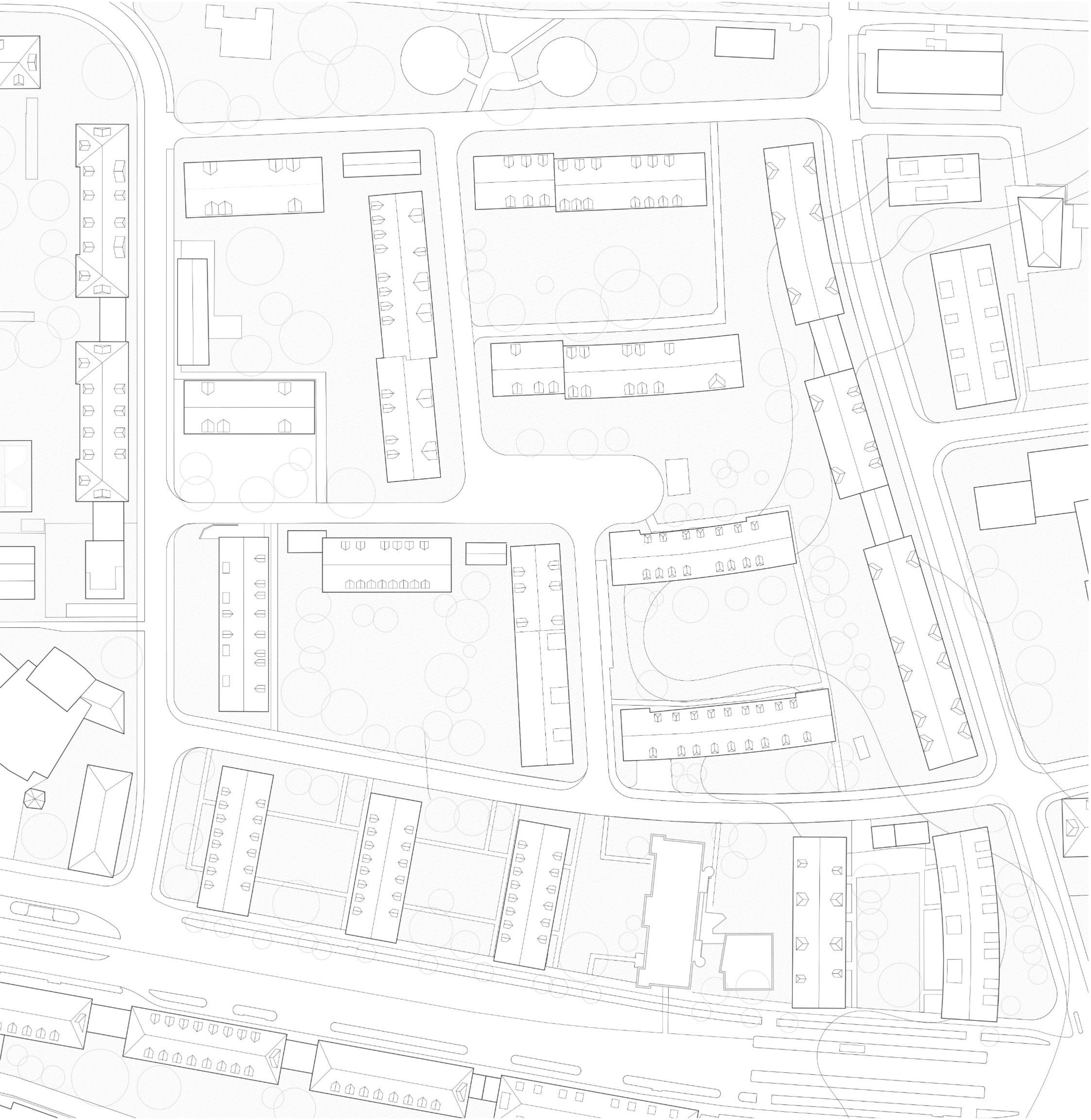
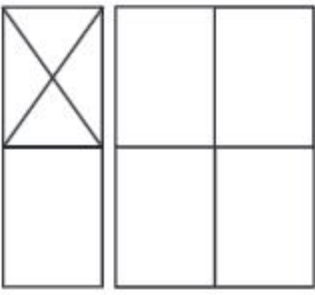
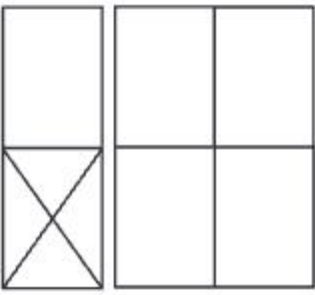






Zusammenarbeit mit Citizen Scientists:
Geschichten beruhen auf wahren Gegebenheiten



Erika Kestenholz



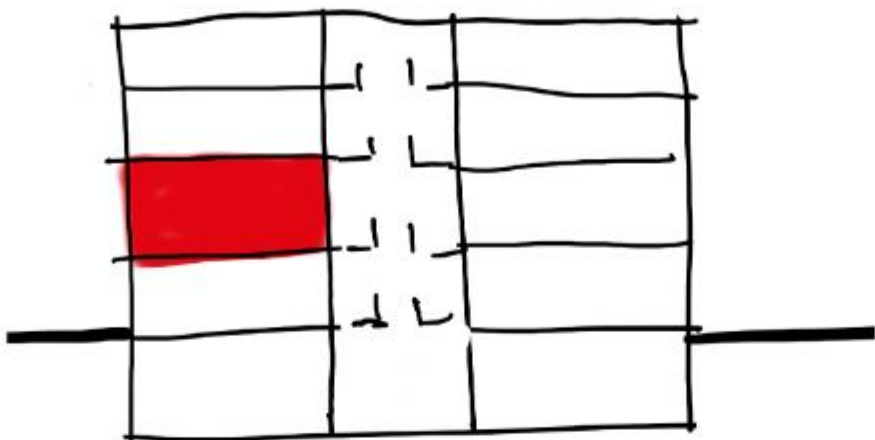
3.5 Zimmer Wohnung



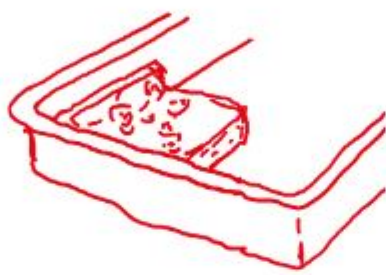
Erika lebt momentan in einer 3.5 Zimmer-Wohnung in der Nähe des Thunersees. Sie lebt im ersten Stock eines Mehrfamilienhauses. Sie schätzt es, im Sommer, sowie im Winter im See zu baden. Der Zugang erfolgt über eine Leiter (!). Erika hat sich dazu entschieden, in den Ostring, genauer den Sonnenhof, zu ziehen. Sie schätzt den Bezug ihrer altersfreundlichen Wohnung zum lebendigen sozialen Umfeld. Sie hat eine Badegruppe ins Leben gerufen. Im Winter nehmen sie ein Bad im Egelmösi, im Sommer sind sie oft im Dalmazimätteli anzutreffen. Dazu nehmen sie entweder den Bus Nummer 7 vom Sonnenhof bis zum Helvetiaplatz und gehen das letzte Stück zu Fuss oder mit dem Fahrrad. Sie mag den Waschsalon im 3. Obergeschoss mit Kaffeemaschine, wo sie oft einen Schwatz mit ihren Nachbar:innen hält.



Ruedi Steiner



Zimmer in Cluster-Wohnung (WG)



Ruedi lebt momentan in der Wohngemeinschaft Warmbächli in Bern in einer Clusterwohnung. Er schätzt die Gemeinschaft und die Gespräche, die nicht zuletzt der Wohnform geschuldet, oft stattfinden. Er arbeitet als Lichtplaner und möchte wahrscheinlich auch nach seiner Pension noch ein bisschen arbeiten.

Ruedi wohnt nun seit zwei Jahren im Sonnenhof, da sich seine vorherige WG aufgelöst hat. Zwar ist sein Arbeitsweg ein bisschen länger geworden, doch innerhalb von 15 Minuten mit dem Velo immer noch angenehm. Er schätzt das Zusammenleben in der WG und die Gespräche, welche oft auch auf der Laube oder den Gemeinschaftsbereichen stattfinden.



Daniel Aegerter



Einfamilienhaus

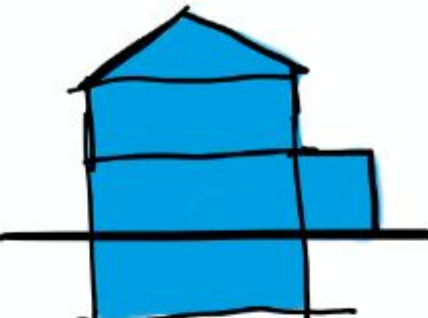


Daniel lebt mit seiner Frau in einem Einfamilienhaus. Er singt einmal die Woche in einem Chor mit, um seine Stimme zu trainieren. Der Garten ist für Daniel gleichzeitig wunderschön und manchmal aber auch belastend, wegen der vielen Arbeit, die er mit sich bringt.

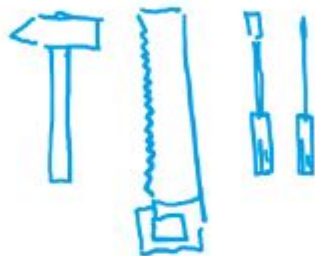
Daniel und seine Frau haben sich dazu entschieden, in den Sonnenhof zu ziehen, weil sie die Nähe zur Stadt, das altersfreundliche Angebot und die Naherholungsmöglichkeiten überzeugt hat. Daniel arbeitet im Gartenteam, bei der Bewirtschaftung der Hochbeete beim Dachbistro mit. Er schätzt es, dass er sich seine aufgewendete Zeit im Garten mit anderen teilen kann und auch manchmal eine Pause vom Garten einlegen kann. Daniel nutzt die Gemeinschaftsräume manchmal mit seinem Chor. Er plant momentan einen kleinen Auftritt, wo das Reparaturcafé zu einem kleinen Singsaal umfunktioniert wird.



Markus Schweizer



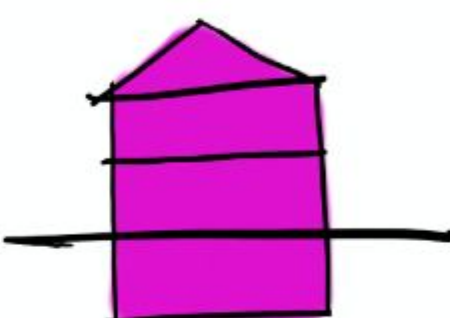
Einfamilienhaus mit Anbau



Markus lebt ebenfalls mit seiner Frau in einem Einfamilienhaus. Das Haus wurde schon einmal erweitert. Markus schätzt die Flexibilität des Erdgeschosses und seinen Bastelraum im Keller. Ihm machen aus der Sicht des Alters verschiedene Dinge in seinem Haus leider etwas zu schaffen, die ohne grösseren Umbau leider kaum zu lösen sind. Deswegen haben sich Markus und seine Frau ebenfalls dazu entschieden in den Sonnenhof zu wechseln. Markus hat viele Werkzeuge und hat sich dazu entschieden, diese mit der Gemeinschaft zu teilen. Dazu hat er in der Werkstatt einen kleinen Werkzeugverleih eingerichtet, den er betreut. Nun können die Bewohner:innen der Überbauung einen Akkuschrauber mittels App oder Liste ausleihen und müssen nicht einen eigenen kaufen. Markus geht ins nahe Fitnessstudio und geht manchmal auch mit der von Erika gegründeten Gruppe schwimmen.



Therese Bigler

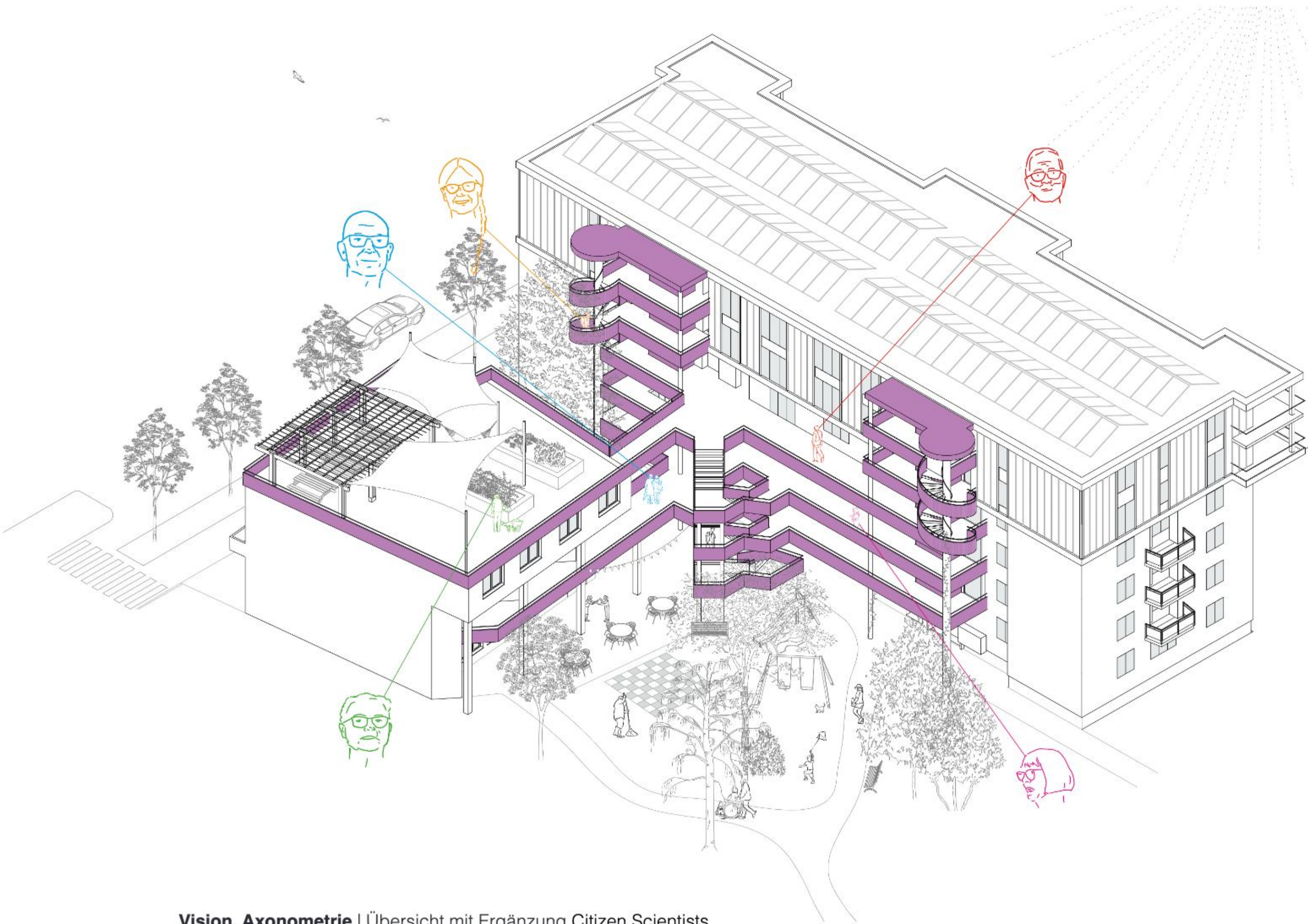


Einfamilienhaus



Therese wohnt seit mehreren Jahren in einem Einfamilienhaus. Durch die Grösse des Hauses und den Garten wird das an sich eher grosse Einfamilienhaus manchmal eher zur Last. Am meisten freut sie sich eigentlich darüber, wenn sie mit anderen ihre feinen Köstlichkeiten, wie etwa das Guetzli mit ihrer Mutter, teilen kann, oder aber mit den Wochenaufenthalter:innen, die sie beherbergt. Die Nähe des Bahnhofs und die einfache Anbindung schätzt sie sehr. Durch den Wohnungswechsel in den Ostring findet sie unter anderem mit Ruedi und Daniel zusammen eine neue Leidenschaft. Das öffentliche Reparaturcafé bringt einen abwechslungsreichen Schwung in ihren Alltag. Neben dem Kaffeetrinken und den abwechslungsreichen Aufgaben teilt sie gerne ihre Meinung mit den anderen über alltägliche Situationen, besonders wenn es darum geht, zusammen zu lachen.

«Vielfältige Wege und Möglichkeiten erzeugen ein stabiles soziales Umfeld»



Vision, Axonometrie | Übersicht mit Ergänzung Citizen Scientists

Wissenschaftlicher Hintergrund:

«Altersgerechte Umfelder zielen darauf ab, aktives und gesundes Altern zu fördern, in dem sie die Gesundheit optimieren, Anstösse zur Inklusion geben und Wohlbefinden im Alter ermöglichen. Zu diesem Zweck müssen räumliche Umfelder, soziale Umfelder und gemeindenahe Dienstleistungen an die Bedürfnisse älterer Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten angepasst werden.»

WHO 2020: 1

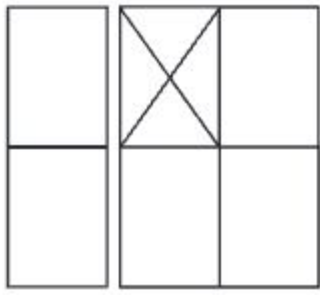
Erschliessungsstruktur und Gestaltung der Gebäude und des unmittelbaren Umfelds
. Diese sollten wie eine Art Instrument im Siedlungssetting fungieren, um «Ageing in Place» zu fördern.
. Aussenräumliche Änderungen und das Design der Grünräume haben einen grossen Einfluss, nicht nur auf die An- und Bewohnenden und deren physische und mentale Gesundheit, sondern auf das gesamte Ökosystem (dieses Synergiekonzept wird in der Literatur Planetary Health genannt). Angebote wie Urban Gardening können wie beschrieben zudem Begegnungen und gesunde Ernährung fördern.

Helfer Tannys et al.: «Healthy up High in der Schweiz», S 7.

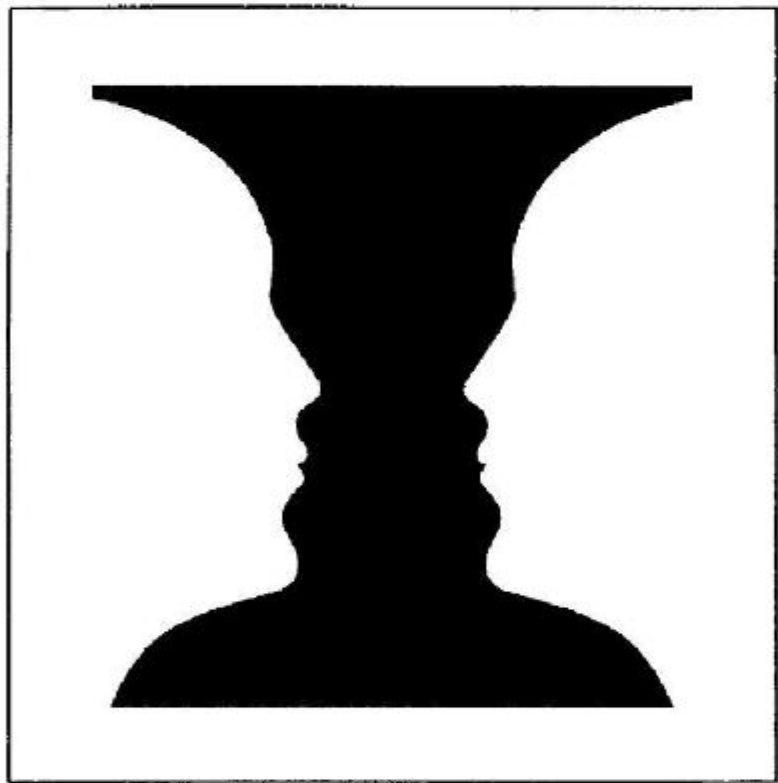
«Mit Blick auf die Zielgruppe von älteren Bewohnenden ist zu beachten, dass auch diese Gruppe äusserst heterogen ist und unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse hat. Aufgrund dieser Vielfalt sind partizipative und iterative Prozesse der Angebots- und Programmentwicklung von grosser Bedeutung.»

Helfer Tannys et al.: «Healthy up High in der Schweiz», S 5.





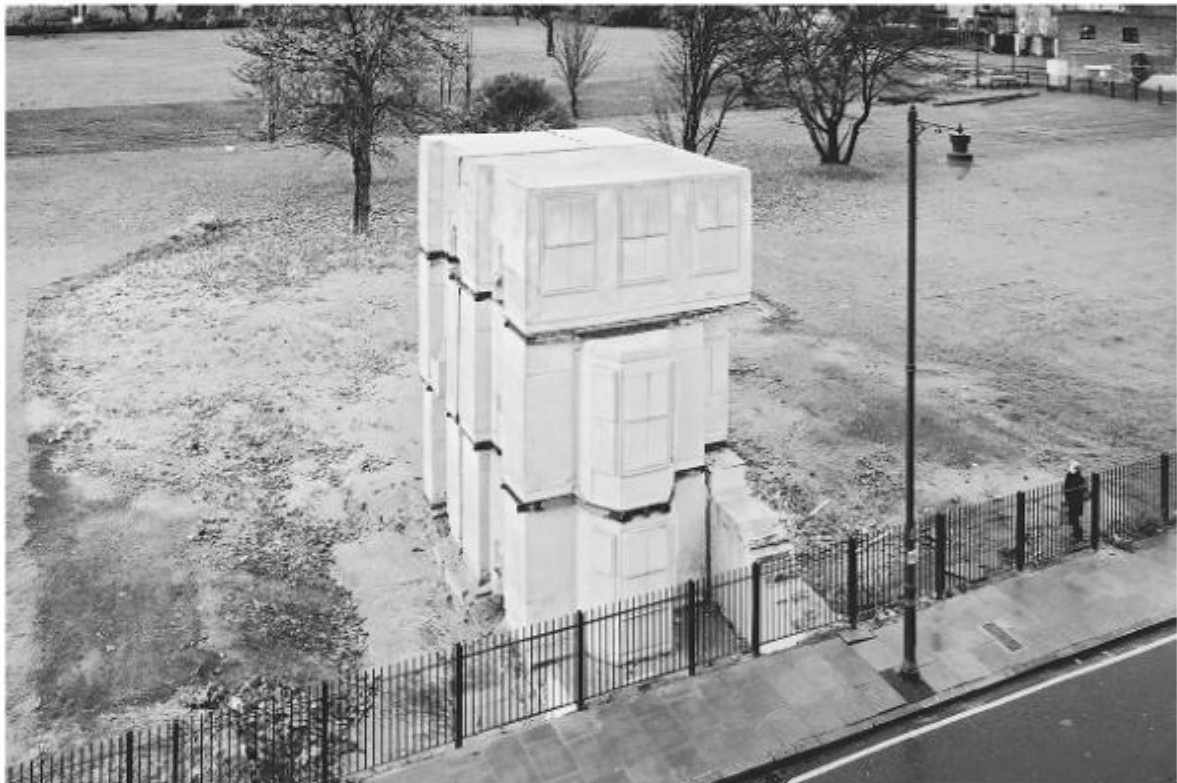
Mehr als Wohnen, Hunzikerareal Zürich, Duplex Architekten, Futurafrosch



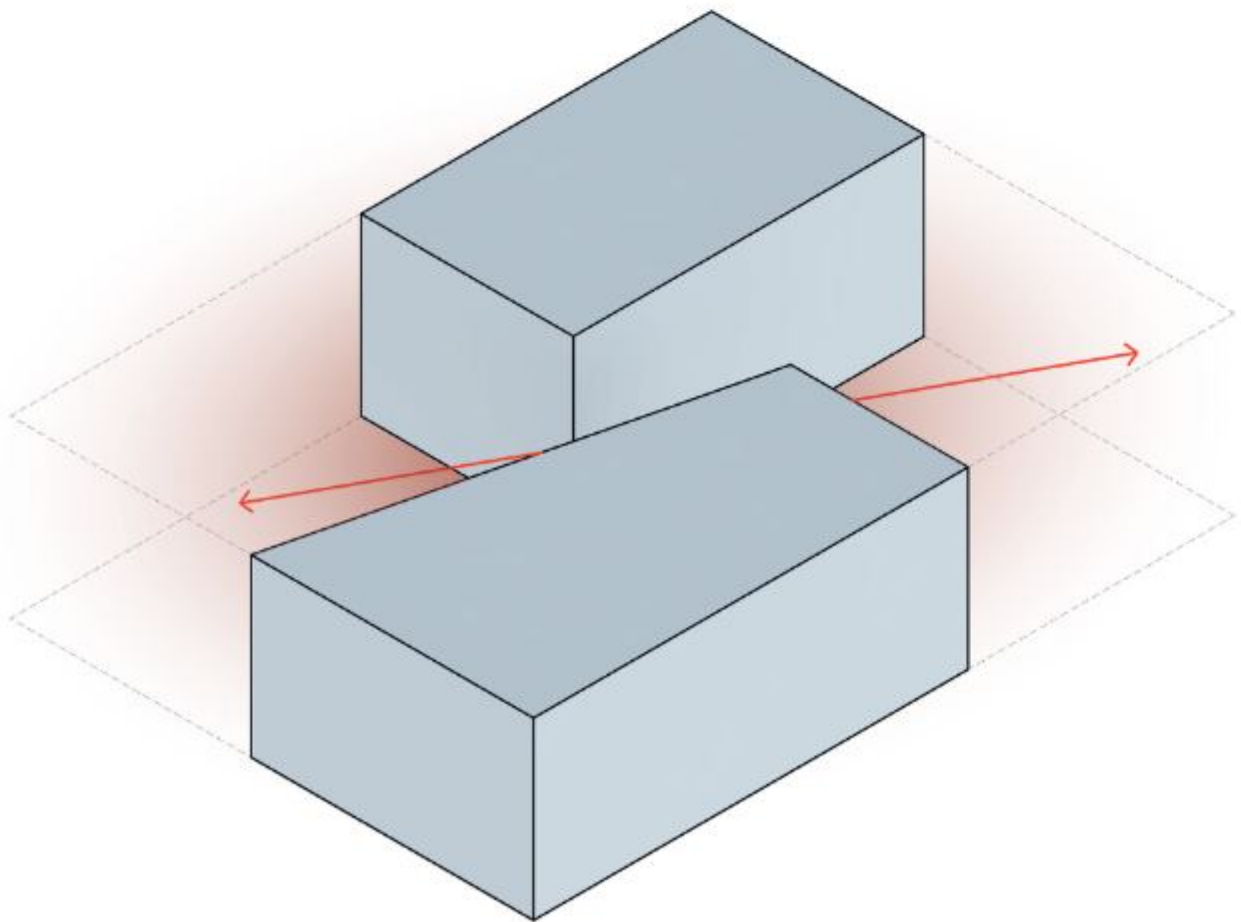
Rubins Vase



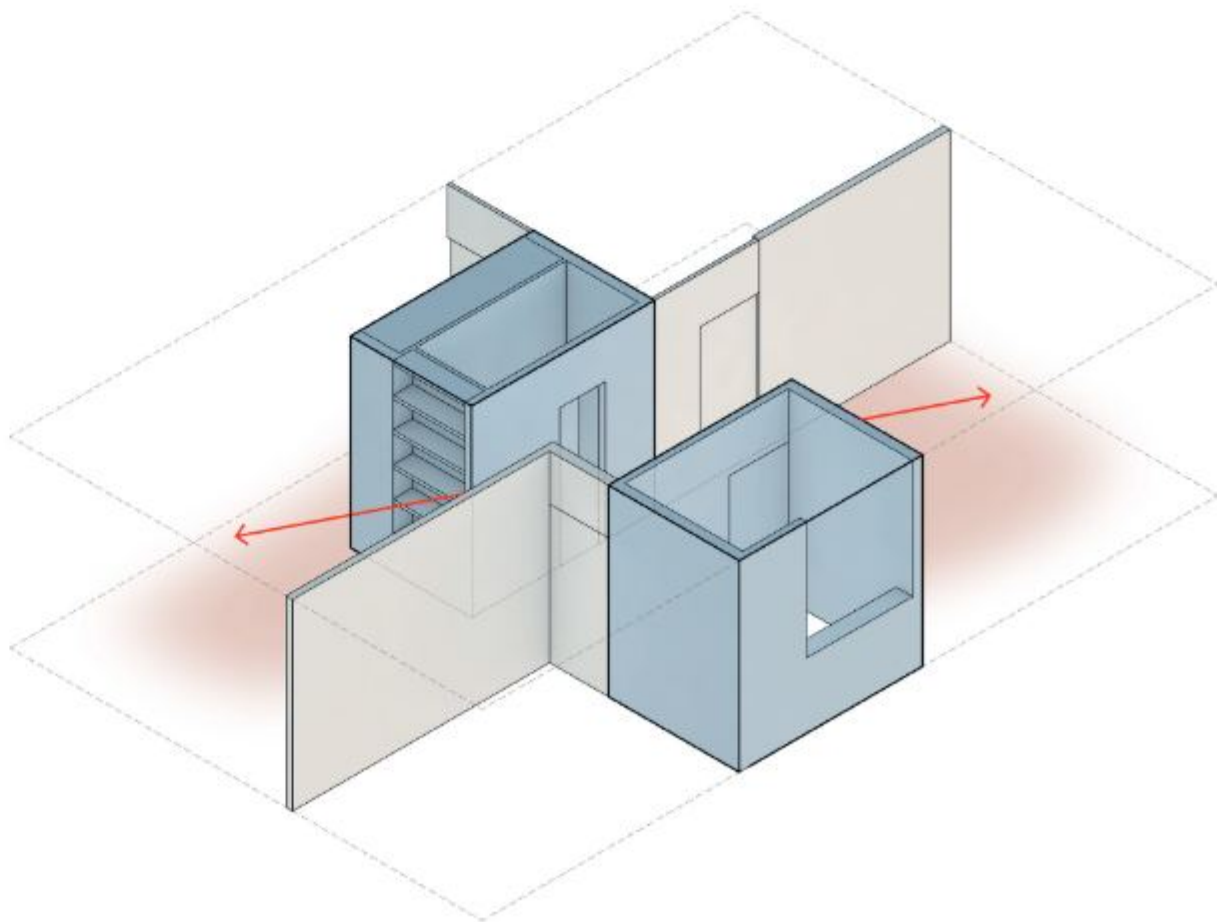
Negativraum Hunzikerareal



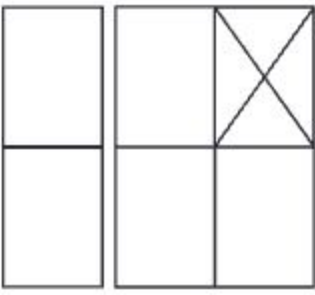
House, Rachel Whiteread



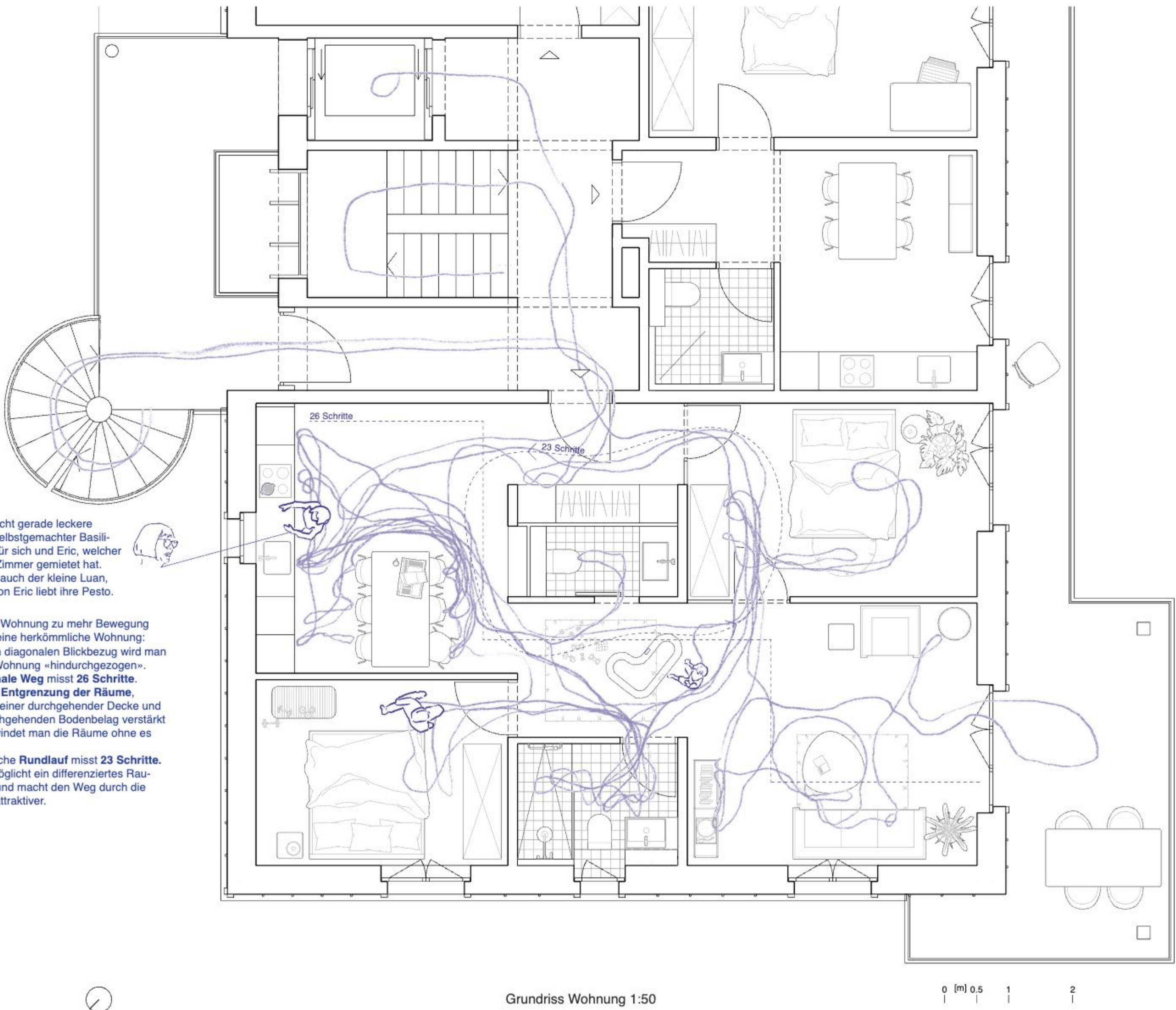
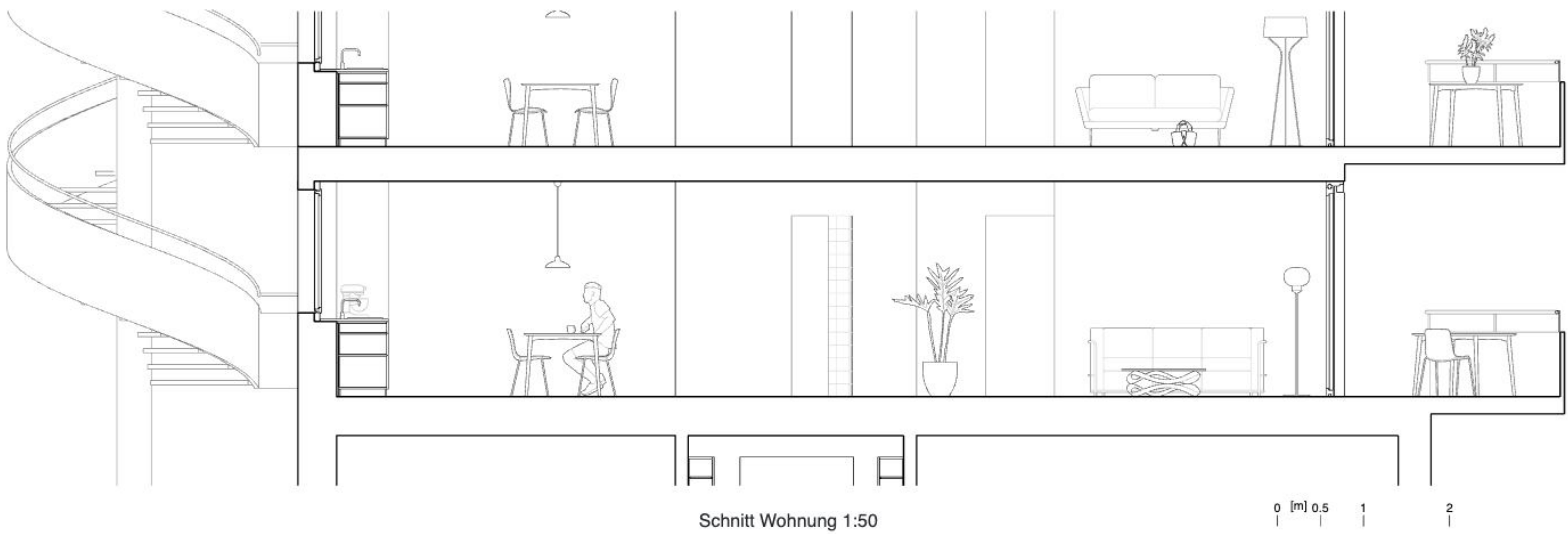
Mittelzone: Raumkontinuum

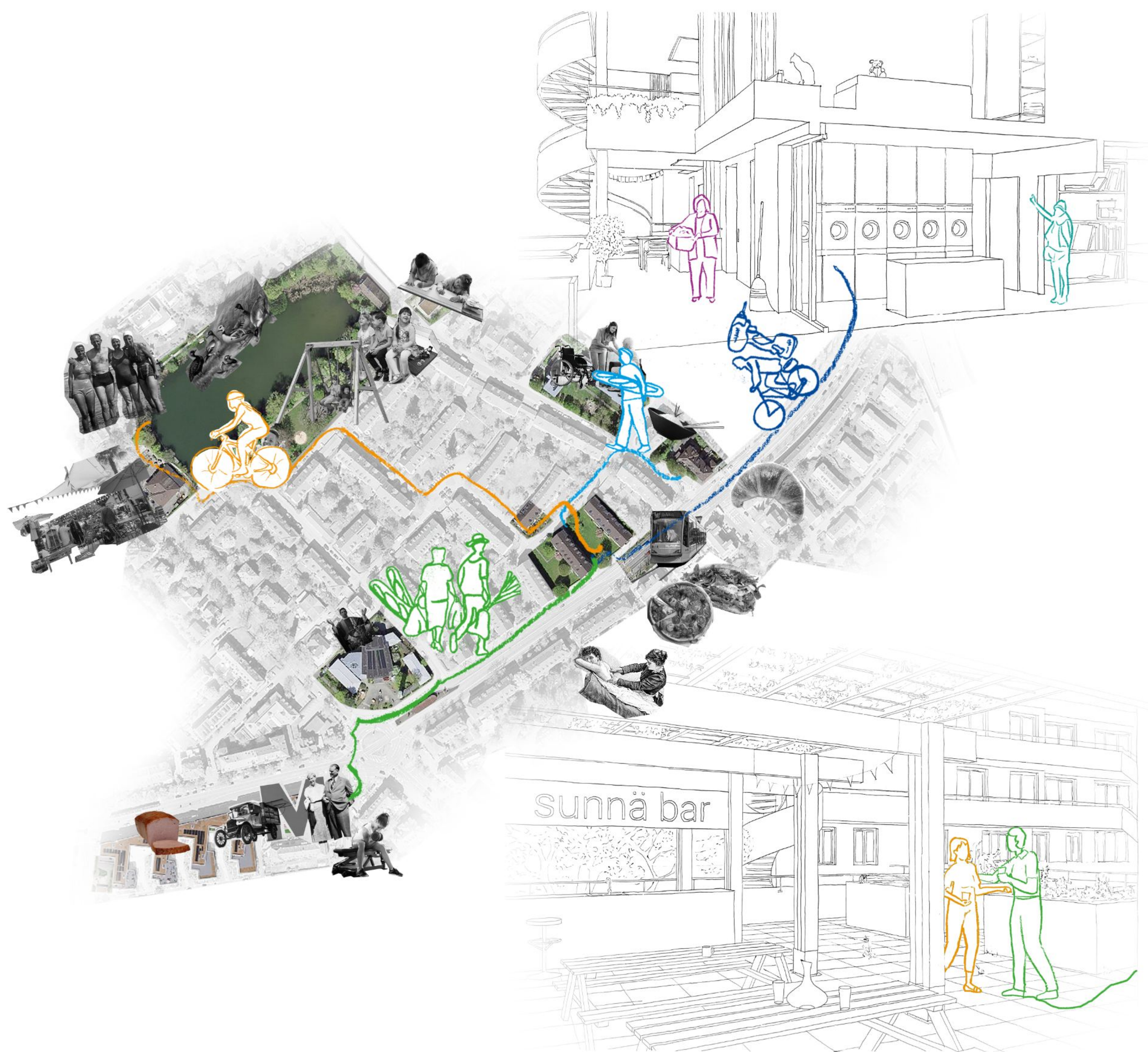
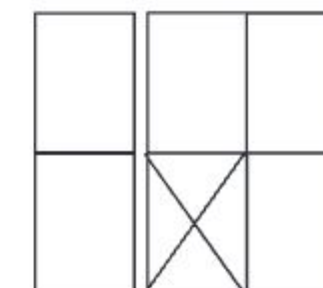


Mittelzone: Diele



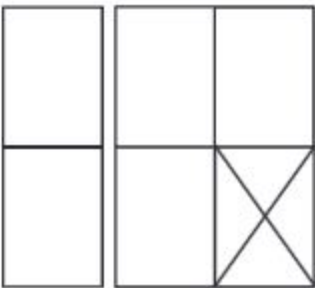
Modellbild: Diagonaler Blickbezug, fließende Raumsequenz





Mapping, Sequenzen





Markus: Berechnung Schritte
Samstag, 28. 06. 2025

07:30
Der Wecker klingelt. Markus steht auf und macht sich bereit für den heutigen Tag. Er verlässt seine Wohnung und holt beim Beck nebenan Gipfeli für sich und seine Frau. **275 Schritte**

09:00
Nach dem gemeinsamen Frühstück und dem Zeitung lesen macht sich Markus bereit für das Fitnesstraining. Er verlässt die Wohnung und sieht, wie draussen die Sonne scheint. Er nimmt die **Aussentreppe*** und geniesst die Frische Morgenluft. Das Fitnesszentrum befindet sich gleich beim Burgernziel-Kreisel. **650 Schritte**

10:30
Nach dem Fitnesstraining hat Markus einen Massagetermin gleich vis à vis vom Sonnenhof. **400 Schritte**

11:30
Markus geht nach Hause und steuert gleich auf den **Waschsalon*** zu, um seine Sportsachen zu waschen. Dort trifft er auf Daniel, der gerade ein Buch liest. Sie beschliessen gemeinsam auf der **Dachterrasse*** zu Mittag zu essen. **325 Schritte**

12:10
Nach dem Mittagessen beschliessen die Beiden in die Stadt zu gehen, da sie beide noch ein paar Dinge zu erledigen haben. Die Frau von Markus ruft ihm vom **Küchenfenster*** aus zu, dass er doch noch den defekten Mixer zurückbringen soll. Sie treffen sich in der Mitte. **80 Schritte**

12:17
Die beiden Herren nehmen das Tram Nummer 7 Richtung Bahnhof und verbringen den Nachmittag in der Berner Altstadt. **2250 Schritte**

17:20
Die beiden kommen zurück. Daniel wohnt im 1. Obergeschoss. Markus begleitet ihn auf der Aussentreppe nach Hause. **180 Schritte**

18:30
Nach dem Auspacken der Einkäufe kochen Markus und seine Frau gemeinsam ein leckeres Abendessen und lassen den Abend gemütlich in ihrer Wohnung ausklingen. (Annahme Rundlauf: 2x, Annahme diagonalen Weg: 4x) **150 Schritte**

TOTAL 4310 Schritte

* Durch die an dem Hof angeordneten Elemente entstehen Anreize der Bewegung.

Minimale körperliche Aktivität:
4000 Schritte pro Tag genügen, um Todesfälle jeglicher Art deutlich zu reduzieren.
Jeder Schritt mehr ist noch besser.

Medizinische Universität Graz, 2023.

Markus hat schon alleine durch die Bewegung durch das Gehen das Minimum an körperlicher Aktivität erreicht. Dazu kommt sein Fitnesstraining vom Vormittag.

