

apropos

Mühlehalde . Nr. 1/März 2018



«Wie gaats hütt, Frau Terigi?» Kurt Bachmann besucht Bewohnerin Agnes Terigi zweimal im Monat.

Freiwilligenarbeit: Die Freude ist gegenseitig

Gegen 60 Frauen und Männer sind für das Wohnheim Mühlehalde als Freiwillige im Einsatz und leisten damit einen grossen Beitrag zur Lebensqualität unserer Bewohnerinnen und Bewohner.

Trifft sich Kurt Bachmann zum Plauderstündchen mit Agnes Terigi, kommt oft auch die Jugendzeit zur Sprache. «Heute hat sich Frau Terigi daran erinnert, wie sie als Kind von einer Kuh umgestossen wurde», erzählt Kurt Bachmann, «da konnte ich dann gleich mein eigenes Erlebnis beisteuern.

Als Bub wurde ich nämlich auch mal von einer Kuh gejagt!»

Über andere, persönlichere Gesprächsinhalte bewahrt Kurt Bachmann natürlich Stillschweigen: Verschwiegenheit ist eine der Tugenden, an die sich Freiwillige bei ihren Einsätzen selbstverständlich halten. Einfühlungsvermögen, Taktgefühl, Geduld, Kommunikationsfreude und Belastbarkeit sind weitere Eigenschaften, die Freiwillige auszeichnen.

Eine wertvolle Ergänzung

Das Wohnheim Mühlehalde umorgt seine Bewohnerinnen und Bewohner mit grossem personellem Einsatz von Fachkräften in Pflege und Betreuung, Hotellerie. Darüber hinaus bietet «Ateliers & Aktivitäten» täglich viele Optionen zur Alltagsgestaltung. Je nach persönlichen Interessen entstehen unterschiedlichste kleine und

In dieser Ausgabe

- Vier Freiwillige berichten über ihren Einsatz
- Infoanlass Freiwilligenarbeit am Freitag, 20. April 2018
- Die «Rhythmische Reise» als neues Angebot für Bewohnerinnen und Bewohner

Ein herzliches Dankeschön an unsere Freiwilligen!

Hätten Sie's gedacht? 38 Prozent der Schweizer Wohnbevölkerung engagieren sich ausserhalb von Vereinen und Organisationen freiwillig; sie stellen also ihre Zeit und Arbeitskraft anderen Menschen zur Verfügung, ohne dafür Lohn zu beziehen. Eine Zahl, die man sich gelegentlich in Erinnerung rufen darf, wenn wieder mal jemand klagt, wir seien ein Volk der Materialisten und Egoisten geworden.

Auch das Wohnheim Mühlehalde und das Mobile, Begleitetes Wohnen für jüngere blinde und sehbehinderte Menschen, dürfen auf den Einsatz vieler Freiwilliger zählen. Wie die Porträts in diesem Apropos zeigen, empfinden unsere freiwillig Mitarbeitenden ihren Einsatz als nützlich und zugleich als wertvolle, sinnstiftende Erfahrung. Helfen heisst schenken,

aber auch neue Erfahrungen sammeln. Menschen für Menschen, darauf kommt es an.

Allein fürs Wohnheim Mühlehalde sind rund 60 Freiwillige im Einsatz. Hinzu kommen all die Kinder, Enkel, Patenkinder oder anderen Angehörigen unserer Bewohnerinnen und Bewohner, die mit ihren Besuchen, mit administrativer Unterstützung oder anderen Hilfeleistungen viel Gutes tun.



Auch das ist Freiwilligenarbeit und verdient ein grosses Danke!

Herzlich
Irene Gerzner
Leiterin Wohnheim,
Geschäftsführerin

grössere Gruppen, die gemeinsam werken, turnen oder sich in musischen Fächern üben. Dennoch: Die Zeitbudgets der Fachpersonen sind limitiert. So bilden die Freiwilligeneinsätze eine Ergänzung, die gar nicht hoch genug geschätzt werden kann.

Zum einen sind es die persönlichen Beziehungen zwischen Freiwilligen und Bewohnern, die ein zusätzliches Licht in den Alltag bringen. Wer eine Bewohnerin oder einen Bewohner regelmässig besucht, auf einen Spaziergang begleitet oder in ein Konzert, beim Briefeschreiben oder bei einer administrativen Aufgabe hilft, wird mit der Zeit zur Vertrauensperson und seelischen Stütze. Zum andern bringen Freiwillige ihre individuellen Talente ins Spiel. Auf der Personalliste des Wohnheims stehen lauter fähige Fachkräfte. Aber niemand, der eine derart sonore, geschulte Lese Stimme hätte wie unser Vorleser Jörg Dietschi, und niemand, dessen Sopran so klar und kräftig wäre wie jener von Ursula Dietschi. Und das sind nur zwei von vielen Beispielen.

Ein Geben und Nehmen

Wer die nachfolgenden Berichte liest, merkt schnell: Freiwillige leisten ihre Einsätze zwar uneigennützig, aber mit Gewinn für die eigene Persönlichkeit. Ein Geben und Nehmen also, wie Kurt Bachmann, Hannah Schug und Jörg und Ursula Dietschi unisono bestätigen. Wäre das auch etwas für Sie? Besuchen Sie unseren **Info-Abend** am **20. April 2018** (siehe Seite 4)!

Kurt Bachmann: «Aus Dankbarkeit für ein gutes Leben»



«Ich fühle mich privilegiert», sagt Kurt Bachmann: «Als Pensionär unterliege ich keinen Zwängen mehr, kann frei über meine Zeit verfügen – und gesund bin ich auch!» Als der Stettbacher 2006 nach einer erfolgreichen Berufslaufbahn in Rente ging, stand für ihn fest, dass er sich sozial engagieren wollte. «Kurz nach der Pensionierung war ich spazieren und machte auf einem Bänklein Pause, als sich eine Dame neben mich setzte. Sie war mit dem Blindenstock unterwegs. «Lesen Sie gerade Zeitung?» fragte sie nach einer Weile. Ich bejahte. «Könnten Sie mir etwas vorlesen?», bat sie mich daraufhin. Ich erfüllte ihr den Wunsch – und kam so auf die Idee, meine Sozialzeit als Freiwilliger für blinde Menschen einzusetzen.



Wer gewinnt? Hannah Schug beim Domino mit den Bewohnerinnen Marguerite Helfenstein (links) und Ruth Ruckstuhl beim Spiel.

zen.» Bald darauf meldete sich Kurt Bachmann in der Mühlehalde. Seither ist er regelmässig zu Hausbesuchen hier. Die ersten vier Jahre betreute er eine Dame aus der Westschweiz. «Da konnte ich auch mein Französisch wieder etwas in Schwung bringen», lacht er. «Und einmal reisten meine Frau und ich mit ihr in ihre freiburgische Heimat und genossen gemeinsam ein Fondue moitié-moitié.»

Natürlich sind solche grossen Ausflüge eher die Ausnahme – wichtig sind die Regelmässigkeit der Kontakte und der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung. «Zum Erzählen ermuntern, verständnisvoll zuhören, etwas vorlesen, gemeinsam Musik hören oder sogar auch mal schweigend dasitzen, so einfach ist das im Grunde», sagt Kurt Bachmann. Wer anderen seine Zeit schenkt, braucht dafür keine aufwändige Verpackung.

Hannah Schug: «Ein Gegenpol zur technischen Welt des Labors»

Wie lassen sich Tierversuche vermeiden? Zum Beispiel durch im Labor gezüchtete Zelllinien. Diesem Thema gilt die Doktorarbeit der Biologin Hannah Schug an der Eawag, dem Wasserforschungsinstitut der ETH. Ende Jahr will sie ihre Dissertation abgeschlossen haben.

«Das ist harte Kopfarbeit und bedeutet viele Stunden im Labor», sagt sie, «da bin ich froh um einen Ausgleich und eine Tätigkeit, die mich mit

Menschen zusammenbringt.» Hanna Schug ist deshalb Mitglied des Jugendrotkreuzes Zürich. Die Tochterorganisation des SRK vermittelt 15- bis 30-Jährigen Einsätze in der Freiwilligenarbeit. «Zunächst galt mein Engagement vor allem Kindern. Inzwischen widme ich meine Zeit aber älteren Menschen.» Zusammen mit einem Kollegen koordiniert sie einen Pool von etwa zehn jungen Freiwilligen, die im Wohnheim Mühlehalde jeweils am Mittwoch eine Vorlesestunde und am Donnerstag den Spielabend durchführen. «Im Moment lesen wir «Das halbe Leben – junge Frauen/Männer erzählen», das kommt sehr gut an», erzählt Hannah Schug. Am Spielabend seien Tschau Sepp, Domino und Schach die beliebtesten Spiele. «Da gehts dann mitunter recht lebhaft zu und her, und geschummelt wird auch!»





Lektor Jörg und Sängerin Ursula Dietschi

Ursula und Jörg Dietschi: «Man muss die Leute einfach gern haben!»

Die Dame mit Hut und der Herr mit der Künstlermähne: Wer sie gemeinsam ins Wohnheim Mühlehalde einziehen sieht, der weiss gleich, dass es jetzt musikalisch wird. Denn Ursula und Jörg Dietschi begleiten die gemeinsame Singstunde, zu der sich sangesfreudige Bewohnerinnen und Bewohner jeden zweiten Montag versammeln. Wie es dazu kam, erzählt Jörg Dietschi. «Ich lese halt gern vor. Ob sie mich brauchen könnten, habe

ich deshalb im Wohnheim gefragt. Das ist ein Jahr her, und seither komme ich einmal wöchentlich zur Lesestunde. Jetzt gerade lese ich «Drei Männer im Schnee» von Erich Kästner vor, ein Buch voller Humor!» Seine Lesung in der «Freitagsrunde» garniert er jeweils mit allerlei launigen Anekdoten aus der Theaterwelt.

Denn der gelernte Buchhändler Jörg Dietschi hat lange Jahre als Leiter des künstlerischen Betriebsbüros am Opernhaus Zürich gearbeitet. Seine Frau Ursula ist als Opernsängerin ebenfalls vom musischen Fach. So war schnell klar, dass die beiden auch ein ideales Gespann für die Singstunde bilden: Er liest die Liedtexte vor, sie verstärkt mit ihrem warmen Sopran den Klang des Chors. «Gemeinsam singen verbindet», sagt Ursula Dietschi, «das bedeutet uns beiden genauso viel wie den Bewohnerinnen und Bewohnern, die wir begleiten. Und wenn mal jemand fehlt, der sonst keine Singstunde verpasst, machen wir uns schnell einmal Sorgen. Die Menschen wachsen einem ja ans Herz!»

Nach dem Grund gefragt, der ihn zur Freiwilligenarbeit gebracht hat, wird Jörg Dietschi nachdenklich. «Also sicher deshalb, weil ich hier mit Einsätzen Freude machen kann, die auch mir selbst Freude bereiten. Aber ich empfinde die Einsätze auch als sinnstiftend. Obschon ich mich in einem sehr späten Mittelalter des Lebens befinde, bin ich immer noch für etwas gut.» Er schmunzelt. Bitte noch eine Geschichte, Herr Dietschi, in der Freitagsrunde!

Freiwillig engagiert für sehbehinderte und blinde Menschen

Die Freiwilligenarbeit hat in der Stiftung Mühlehalde Tradition. Möchten Sie auch Ihren Beitrag leisten? Je nach Interessen und Zeitbudget wählen Sie in Absprache mit der zu betreuenden Person ihren Einsatz.

Das bieten wir unseren Freiwilligen:

- Fundierte Einführung in die Freiwilligenarbeit und ins Thema Sehbehinderung und Blindheit
- Fachliche Unterstützung während Ihres Einsatzes
- Mitgestaltungsmöglichkeiten bei den Einsätzen
- Unfall- und Haftpflichtversicherung
- Getränkebons
- Erfahrungsaustausch mit anderen Freiwilligen

Info-Abend für Freiwillige: Freitag, 20. April, 2018 um 18 Uhr im Saal des Wohnheims Mühlehalde



Sind Sie interessiert? Für die Freiwilligenarbeit im Wohnheim Mühlehalde laden wir Sie herzlich zum Info-Abend ein. Leitung: **Severin Liechti, Fachstelle Freiwilligenarbeit**, Wohnheim Mühlehalde (044 421 11 64, freiwillig@muehlehalde.ch).

Freiwilligenarbeit für Mobile – Begleitetes Wohnen

Freiwilligeneinsätze sind auch im «Mobile», wo jüngere Menschen mit Sehbehinderung oder Blindheit auf das selbständige Wohnen vorbereitet werden, hoch willkommen. Auskunft gibt Mitarbeiterin Eva Teicher (044 310 30 10, e.teicher@muehlehalde.ch).



Schon 2017 war Silvan Suter mit seinem Instrumentenpark in der Mühlehalde zu Gast.

Rhythmische Reisen bringen Körper und Seele in Schwung

Rhythmus schafft Beweglichkeit und Heiterkeit. Nach dem Erfolg, den 2017 ein erster Besuch des Musikers Silvan Suter im Wohnheim hatte, wird die «Rhythmische Reise» in diesem Jahr sechsmal stattfinden.

Zweimal trafen sich gegen 30 Bewohnerinnen und Bewohner vergangenes Jahr zu einer «Rhythmischen Reise» im Saal des Wohnheims und genossen die Reise. Sie erprobten sich an grossen und kleinen Trommeln und anderen Perkussionsinstrumenten, spürten die Klänge und das rhythmische Pochen der Schläge. Sie machten Musik – sie erlebten Musik.

Aufgrund des grossen Zuspruchs lag es nahe, dieses Angebot im neuen Jahr auszubauen. Dank grosszügiger Unterstützung eines Spenders können die «Rhythmischen Reisen» nun auch 2018 stattfinden. Für Senioren ist das Spiel mit Perkussionsinstrumenten eine ideale Form des Musizierens. Geist und Körper werden gleichermassen mobilisiert, Verspannungen und Blockaden lassen sich abbauen, und auch Vorkenntnisse sind nicht nötig. Denn es gibt kein Richtig oder Falsch: Alles ist Musik!

Die «Rhythmische Reise» ist eins von mehreren Angeboten, das den Bewohnerinnen und Bewohnern auf dem Gebiet der Musik offensteht: In der wöchentlichen «Musikalischen

Reise» wird gemeinsam Musik gehört, in der zweiwöchentlichen Singstunde erklingen heitere oder besinnliche Lieder, und bei den kulturellen Veranstaltungen (teils öffentlich, siehe Seite 6) haben musikalische Vorträge ihren festen Platz.



Silvan Suter (stehend) bringt zur Rhythmischen Reise Instrumente aus aller Herren Länder mit.

Die «hörbar» im Quartiertreff Hirslanden



Bewohnerinnen und Bewohner des Wohnheims Mühlehalde erzählen aus ihrem Leben: Die Installation «hörbar» mit vielen spannenden Tondokumenten ist für einige

Wochen im Quartiertreff Hirslanden zu Gast. Wer Lust auf Lebensgeschichten hat, schnappt sich einen Kopfhörer und wird auf interessante Zeitreisen geschickt.

9. April bis 18. Mai 2018, Cafeteria des Quartiertreffs Hirslanden, Forchstrasse 248, Zürich, geöffnet Sonntag bis Freitag, 9.30 bis 18 h. www.qth.ch

Öffentliche Konzerte in der Mühlehalde

Donnerstag, 22. März 2018, 15 Uhr

WoodRose

Liedermacher Lui Rosa und Silvan Suter (Perkussion) bringen italienische Lebensfreude in die Mühlehalde.

Donnerstag, 17. Mai 2018, 15 Uhr

Seniorenchor Frohsinn

Der Seniorenchor Frohsinn präsentiert die neuen Frühlingslieder. Ein Chorkonzert zum Mitsingen!

Freitag, 1. Juni 2018, 18.30 Uhr

Tatjana Schaumova, Piano



Pianistin Tatjana Schaumova stammt aus Aserbaidschan und lebt seit bald zwanzig Jahren in der Schweiz. Ihr Repertoire umfasst neben klassischer Musik auch Pop, Jazz und Volksmusik. Ein Abend mit Temperament und Wohlklang!

Impressum:

Verlag: Stiftung Mühlehalde, Witikonstrasse 100, Postfach, 8032 Zürich.
Erscheint vierteljährlich. Abonnement für Gönnerinnen und Gönner im Spendenbetrag ab CHF 5.– enthalten.
Redaktion/Texte: Martin Jakob
Fotos: Moritz Hager/Mühlehalde
Druck: Prowema GmbH, Pfäffikon
Papier: FSC- und PEFC-zertifiziert, CO₂-neutral



Zum Leben gut – zum Wohnen schön

Haben Sie Angehörige oder Freunde mit Sehbehinderung, die eine Alternative zur jetzigen Wohnform suchen? Oder suchen Sie für sich selbst einen Platz in einem schön gelegenen Wohnheim in der Stadt Zürich? Die auf Sehbehinderung ausgerichteten Angebote der Mühlehalde umfassen fachkundige Pflege und Betreuung sowie Beschäftigungsmöglichkeiten und Aktivitäten in einer abwechslungsreichen Tagesstruktur. Das Wohnheim Mühlehalde ist als Behindertenheim wie auch als Alters- und Pflegeheim zertifiziert und staatlich anerkannt.

Neben Pensionsplätzen bietet das Wohnheim auch Gästezimmer für temporäre Aufenthalte, sei es zur Erholung, beispielsweise nach einer Augenoperation, oder zur temporären Entlastung von Angehörigen. Irene Gerzner, Leiterin Wohnheim, freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme zu einem persönlichen Gespräch oder zu einer Besichtigung. Kontaktdaten: Telefon 044 421 11 00, i.gertzner@muehlehalde.ch

Dienstjubiläen

25 Jahre Liselotte Keller, Wäscherei und Reinigung

5 Jahre Lukas Dreyer, Informatik

5 Jahre Angela Giger, Ateliers & Aktivitäten

Vielen Dank für die treue Mitarbeit!

Berufsbildungsabschluss

Danica Für hat die Ausbildung zur Diplomierten Pflegefachfrau erfolgreich abgeschlossen. Herzliche Gratulation!

mühlehalde

Bei Blindheit und Sehbehinderung

Stiftung Mühlehalde . Witikonstrasse 100 . Postfach . CH-8032 Zürich . Spendenkonto: 80-21096-3 .
Telefon +41 44 421 11 11 . Fax +41 44 421 11 12 . administration@muehlehalde.ch . www.muehlehalde.ch .

