



Helen Frey und Charly Feldmann, Wohnheim Mühlehalde:

**«Wir sind einander  
das grösste Geschenk»**

**In dieser Ausgabe:** Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitende des Wohnheims über Weihnachtsgefühle • Gabriella Christelle über das Wohnen im «Mobile» • Piraten Ahoi: Unsere Weihnachtskarten

## Liebe Leserin, lieber Leser

«Schon wieder Weihnachten!» Haben Sie diesen Ausruf auch schon gehört? Er heisst wohl nicht, dass man des grössten Fests im Jahr überdrüssig wäre. Vielmehr drückt sich darin das Erstaunen aus, wie schnell die Zeit doch vergeht. Tatsächlich. Schon wieder ist ein Jahr vorbei. Mit guten und weniger guten Tagen. Wir haben mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern den Alltag gemeistert, waren traurig über Todesfälle und freuten uns über Neueintretende, erlebten Momente fröhlichen Beisammenseins und Momente, in denen aufmunternde Worte gefragt waren. Nicht immer fällt es leicht, mit den Beschwerden des Alters und mit Sehbehinderung oder Blindheit zurechtzukommen. Darum zählen bei allen Mitarbeitenden des Wohnheims neben Pflege und Betreuung

auch Zuwendung und Anteilnahme zu ihren selbstverständlichen Aufgaben. So stimmen wir uns in der Mühlehalde auch gemeinsam auf Weihnachten ein. Zum Beispiel mit besinnlichen Stunden an Adventssonntagen, und schliesslich mit dem Wohnheim-Weihnachtsfest, das wir dieses Jahr am 21. Dezember feiern. Schon wieder Weihnachten? Wie schön - wir freuen uns!



Herzlich  
Irene Gerzner  
Leiterin Wohnheim,  
Geschäftsführerin

## Die Weihnacht weckt Gefühle – und Erinnerungen

**Was bedeutet den Menschen im Wohnheim Mühlehalde das Weihnachtsfest? Welche Gedanken bewegen sie in dieser Zeit? Wir fragten Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeitende.**



**Helen Frey und Charly Feldmann, Bewohner.**

Charly Feldmann: «Die Weihnacht ist für mich ganz eng mit dem Andenken an meine Grossmutter verbunden. Bei ihr bin ich aufgewachsen, und sie war es, die unsere Sippe zusammengehalten hat. Damals im Glarnerland lebte man in bescheidenen Verhältnissen, und doch hat Grossmutter aus der Weihnacht ein wunderbares Fest gemacht. Die ganze Verwandtschaft traf sich in der Stube, alle im Sonntagsgewand, und ich weiss noch, dass ich die Kerzen am Christbaum anzünden durfte. Welche Ehre!» Helen Frey: «Ich war zu

Hause die Älteste von vier Kindern und habe zu meinen Geschwistern geschaut und auch den Eltern am meisten geholfen. Da hatte ich auch an Weihnachten viel zu tun, das weiss ich noch.» Charly Feldmann: «Und jetzt bist du bei mir und hilfst mir, die Weihnachtszeit gut zu überstehen!» Helen Frey: «Ja, Charly, du hilfst mir ja auch. Wir sind halt das grösste Geschenk füreinander!»

**Josip Boskic, Teamleiter Pflege.** «Meine Weihnacht ist von den Bräuchen meiner Heimat Kroatien geprägt. Auch wenn unsere Familie nun in der Schweiz feiert. Zum Heiligabend gehören bei uns der gemeinsame Besuch der Mitternachtsmesse und ein festliches Essen mit Borschtsch (Randensuppe), Karpfen, Ente und etlichen Beilagen. Da zählt für einmal niemand Kalorien! Satt wird man



Mit der  
Weihnacht  
verbinde ich  
Harmonie,  
Genuss und  
Freude.  
Josip Boskic

auf jeden Fall – auch wenn, wie einmal passiert, mein Vater beim Auftragen der Ente die Hälfte der Servierplatte auf den Boden kippte. Das war dann <Papap Diät-Ente>. Auch den ersten und zweiten Weihnachtstag verbringen wir gern im Familien- und Freundeskreis, wir sitzen zusammen und geniessen es, Zeit füreinander zu haben. Mit Weihnachten verbinde ich also sicher Freude, Genuss und Harmonie. Und wenn es auch noch schneit, ist das Fest perfekt. Leider sind ja weisse Weihnachten selten geworden.»

**Wilma Nagel, Bewohnerin.** «Meine Erinnerung an die Weihnacht zu Jugendzeiten ist, wie wohl bei allen aus meiner Generation, geprägt vom Krieg.



Der Besuch der Mitternachtsmesse gehört zur Weihnacht einfach dazu.  
Wilma Nagel

Das war ein bescheidenes Feiern, und es galt schon als grosses Glück, wenn die Familie überhaupt zusammen sein konnte. Aber der eigentliche Anlass zum Fest, die Geburt Jesu, ist bis heute der gleiche. Mir ist nach wie vor wichtig, dass ich die Mitternachtsmesse besuchen kann. Besuche sind halt seltener geworden, weil manche meiner Angehörigen im Ausland leben, aber ich freue mich auch über Anrufe.»

**Esther Zahner, Mitarbeiterin Hausdienst.** «Wäre es nach Plan gegangen, hätte ich am Heiligabend Geburtstag. Ich hatte es dann aber eilig und kam schon im Oktober zur Welt. Macht nichts – es ist auch schön, den eigenen Geburtstag separat zu feiern. An Weihnachten sind ich und meine zwei Schwestern bei der Mutter eingeladen. Sie ist 80, führt noch einen eigenen Haushalt und bekocht uns mit Gerstensuppe und Apfelstrudel. Feierlich wird es, wenn wir zum Kerzenschein des Christbaums Weihnachtslieder singen – «Stille Nacht, heilige Nacht» ist mein liebstes. Jedes Jahr besuchen wir die Mitternachtsmesse. Geschenke machen wir uns keine, das haben wir einmal so



Die Regel heisst: Wir machen uns keine Geschenke. Aber keine Regel ohne Ausnahme!  
Esther Zahner

beschlossen. Aber so richtig hält sich niemand daran, und es liegt dann doch das eine oder andere Päckli unterm Baum!»

**Maik Lenz, Pflegefachmann.** «Seit 15 Jahren arbeite ich immer am Heiligabend. Zum einen bedaure ich das schon, zum andern erlebe ich auch bei der Arbeit jeweils schöne Momente. Die Stimmung ist entspannter, und wenn Zeit bleibt, stösst man auf die Festtage an. Einen Weihnachtsbaum stellen wir zu Hause jedes Jahr im Teamwork auf: Meine Frau schmückt ihn, und ich gebe vom Sofa aus meine Kommentare ab. Am ersten Weihnachtstag gönnen wir uns das Festmahl, das wir von jung auf kennen: Gänsebraten, Rotkohl und



Mehr Wertschätzung für Menschen, die am Festtag arbeiten, das wäre schön.  
Maik Lenz

Klöße. Manchmal würde ich mir wünschen, die Gesellschaft brächte mehr Wertschätzung auf für die Menschen, die an Festtagen arbeiten. Dass da mal jemand vorbeikäme und Danke sagen würde.»

**Mathilde Surbeck, Bewohnerin.** «Wir waren fünf Mädchen zu Hause, und ich kann mich gut an unsere Familienweihnacht erinnern. Wie wir Kinder am Nachmittag ausgesperrt wurden, dann das Glöcklein klingelte und wir die Stube mit dem geschmückten Weihnachtsbaum betreten durften. Wir sagten Verslein auf und sangen, und nach der Bescherung gingen wir gemeinsam zur Kirche. Als ich selber Mutter dreier Kinder war, hat



Wie man feiert, ändert sich. Das grösste Weihnachtsgeschenk bleibt sich gleich.

Mathilde Surbeck

mein Mann für die Feier eine Krippe aufgestellt und las etwas vor, und ich habe jeweils im Advent mit den Kindern Guetzli gebacken. Der Sohn ist dann auch Bäcker-Konditor geworden! Nun haben auch meine Kinder ihre eigene Familie und feiern Weihnachten auf ihre Weise – so geht das von Generation zu Generation. Was bleibt, ist das göttliche Geschenk, das uns mit Weihnachten gemacht worden ist, das begleitet mich durchs ganze Leben. Auch hier im Wohnheim.«

**Dragica Buchs, Fachfrau Pflege und Betreuung.**

«Ich habe den gleichen Herrgott wie die Schweizer, aber wir Orthodoxen feiern Weihnacht nach

dem alten Kalender, also am 7. Januar. Euer Dreikönigstag ist bei uns Heiligabend. So oder so ist die Weihnacht für uns ein Familienfest, zu dem sich Eltern, Kinder und Enkel versammeln. Da sitzen schnell einmal zwanzig Personen am Tisch. Letztes Jahr war es besonders schön. Meine Mutter war 70 geworden und der Vater, der sonst ein schweigsamer Mensch ist, hat eine wunderschöne Rede gehalten. Ich war so gerührt! Hier in Zürich arbeite ich an Weihnachten gern. Man spürt die festliche Stimmung überall, die Leute ziehen sich schön an, man sitzt zusammen ... also an Weihnachten ist das Wohnheim meine Familie!»



Mein Vater hat eine Rede gehalten. Ich war so gerührt!

Dragica Buchs

## Die Piraten der Mühlehalde halten Ausschau nach Weihnachten

Weihnachten! Da schlägt auch das Herz von Piraten höher, und sie lenken ihr Schiff in den Hafen des Friedens. So geschehen an einem Oktobertag 2018 im Wohnheim Mühlehalde. Auf dem Set: die Piraten Brigitta Käser, Gilbert Duvoisin, Karl Erny und Markus Schär. Alle drei leben im Wohnheim und setzten mit dem Piraten-Shooting die humor-

volle Tradition der Mühlehalde fort, zur Weihnacht die etwas anderen Kartengrüsse beizusteuern (2017 waren es die drei Könige, gewärmt vom längsten Schal Zürichs).

Zwei Karten liegen dem Versand dieses Apropos bei. Bringen Sie damit jemanden, den Sie gern haben, auf weihnachtlichen Kurs. Festtage Ahoi!



Das Piratenschiff beim «Making of» mit vollzähliger Besetzung (v.l.n.r.): Karl Erny, Pirat, Moritz Hager, Fotograf, Mimi Bühlmann, Kostüme, Gilbert Duvoisin, Pirat, Susanne Mettler, Kostüme, Brigitta Käser, Piratin, Andrea Libardi, Konzept/Regie.



Bewegung muss sein, trotz allem. Gabriella Christelle geniesst die schwellenfreie Mobile-Wohnung.

## «Das Mobile ist die perfekte Überbrückung»

**Eine Hirnblutung hat vor fünf Jahren das Leben von Gabriella Christelle verändert. Trotz Lähmung und chronischen Schmerzen bewahrt sie sich ihren Lebensmut – und freut sich auf die Tournee mit der Tanztruppe der Zürcher Hochschule der Künste.**

Es war ein Sommertag im Jahr 2013, der das Leben von Gabriella Christelle auf einen Schlag veränderte. Ihre Tochter fand sie auf dem Balkon liegend. «Eine Hirnblutung», erzählt Gabriella Christelle, «wäre meine Tochter nicht früher als üblich aus der Schule nach Hause gekommen, hätte ich nicht überlebt.» Nach langwierigen Untersuchungen diagnostizierten die Ärzte Syringomyelie. Diese unheilbare Erkrankung des Rückenmarks ist so selten, dass Gabriella Christelle selber erst googeln muss, um sie korrekt zu buchstabieren.

Gabriella Christelle hatte ein gutes Leben, bis dahin. Auch beruflich. Als Personalberaterin für Kaderpositionen genoss sie das Vertrauen anspruchsvoller Kunden. Nun ist sie bis zur Brust gelähmt, musste sich nach einem weitgehenden Gedächtnisverlust ihre ganze Biografie neu erarbeiten, hat chronische Rückenschmerzen und eine verkürzte Lebenserwartung. «Vor zwei Jahren sprachen die Ärzte von sieben Jahren, die mir bleiben. Aber wir werden sehen!» Die schlimme Zeit nach der Hirnblutung, die nachfolgende komplizierte Rückenoperation

drückten sie zunächst nieder. Dann kam das Angebot einer guten Kollegin, die im gleichen Beruf tätig war, ihr Mandate abzunehmen. Sie kehrte in ihre Wohnung zurück, führte den Haushalt selbständig. Bis dieses Jahr eine weitere Operation nötig wurde und sie weiter einschränkte. «Es wurde klar, dass ich meine Wohnsituation ändern muss», sagt sie. «Aber in eine Alterswohnung kann ich erst mit Sechzig einziehen. Das begleitete Wohnen im Mobile ist nun die perfekte Überbrückung.»

### **Mobilitätstraining und Papierkrieg**

Das begleitete Wohnen im Mobile bietet Gabriella Christelle nicht nur eine schwellenfreie Wohnung. Sondern auch Mobilitätstraining («ich fahre jetzt Rollstuhl mit elektrischem Zusatzantrieb, da komme ich weit!»), Unterstützung beim Einkauf und beim komplizierten administrativen Umgang mit Arbeitsstellen und Versicherungen. Das gibt ihr Raum für eigene Unternehmungen. Sie schreibt viel («weil ich von Tag zu Tag vieles vergesse, das Schreiben hilft mir erinnern»), sie zeichnet, malt und löst Sudokus.

Ihr Lieblingsprojekt derzeit: Sie nimmt an einem Tanzprojekt für Menschen mit Behinderung von Studierenden der Zürcher Hochschule der Künste teil. «Einer meiner besten Freunde ist Tanzlehrer und hat mich angefragt. Was für eine Freude! Die Proben haben bereits begonnen. Und nächsten Frühling gehen wir auf Tournee.»

## Marktzauber in Baden

Samstag, 8. Dezember 2017, 9 bis 17 Uhr

Adventsmarkt auf dem Kirchplatz in Baden



Die Produkte am Badener Adventsmarkt sind mit viel Liebe und Können durch Menschen mit einer Beeinträchtigung hergestellt worden. Auch dieses Jahr ist die Stiftung Mühlehalde mit einem Stand vor Ort und präsentiert Produkte, die unsere blinden und sehbehinderten Menschen im Atelier geschaffen haben. Besuchen Sie uns auf diesem stimmungsvollen Markt!

## Der Stiftung Mühlehalde Sorge tragen – mit einer Erbschaft oder Schenkung

Die meisten Menschen schreiben kein Testament, überlassen damit viel dem Zufall und fördern so oft Erbstreitigkeiten. Wenn Sie in einem Testament neben Ihren Lieben auch ein gutes Werk für Menschen mit einer Behinderung in Betracht ziehen, so würden wir uns über eine Schenkung oder Ihr Vermächtnis sehr freuen. Als private Stiftung sind wir auf externe Hilfe dringend angewiesen und für jeden Beitrag dankbar. Sie können gerne unseren Nachlassratgeber bestellen oder sich Ihre Fragen von unserer Juristin Dr. iur. **Andrea Libardi** beantworten lassen.

Telefon 044 421 1111, a.libardi@muehlehalde.ch



## Weihnacht Ahoi!

Für Ihre persönlichen Weihnachtsgrüsse können Sie unsere Karten auch nachbestellen. Kosten **CHF 3.– pro Set mit zwei Karten** plus Porto. Bitte melden Sie sich unter Telefon 044 421 11 11 oder schreiben Sie eine E-Mail an: a.libardi@muehlehalde.ch.

### 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, CO<sub>2</sub>-neutral



## Zum Leben gut, zum Wohnen schön

Haben Sie Angehörige oder Freunde mit Sehbehinderung, die einen Wohnplatz suchen? Oder möchten Sie selbst in ein schön gelegenes Wohnheim in der Stadt Zürich ziehen? Das Wohnheim Mühlehalde ist als Behindertenheim sowie als Alters- und Pflegeheim anerkannt. Es bietet auch Gästezimmer für temporäre Aufenthalte. **Irene Gerzner**, Leiterin Wohnheim, freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Telefon 044 421 11 00, i.gerzner@muehlehalde.ch



## Begleitetes Wohnen – ein guter Start ins selbständige Leben

«Mobile – Begleitetes Wohnen» bietet sehbehinderten und blinden Menschen für eine bestimmte Zeit Unterstützung und gezielte Förderung. Die Begleitung bereitet auf ein Leben in grösstmöglicher Selbständigkeit vor. Das «Mobile»-Angebot eignet sich auch für sehende Menschen mit einer Hirnverletzung. **Barbara Portmann**, Leiterin «Mobile», freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Telefon 044 310 30 10, b.portmann@muehlehalde.ch

## Dienstjubiläen (5 Jahre)

**Stefan Kleiner**, Pflege & Betreuung, **Gabriela Raschle**, Buchhaltung/Personaladministration  
Herzlichen Dank für die treue Mitarbeit!

Bei Blindheit und Sehbehinderung

# mühlehalde

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 .

