

Helmut Müller

15 Prozent Sehkraft, 100 Prozent Energie

Seite 2



In dieser Ausgabe: Mühlehalde-Bewohner Helmut Müller: Ein Ständchen in Ehren • Begleitete Tagesausflüge: Nach den Einschränkungen der Pandemie endlich wieder mehr Bewegungsfreiheit

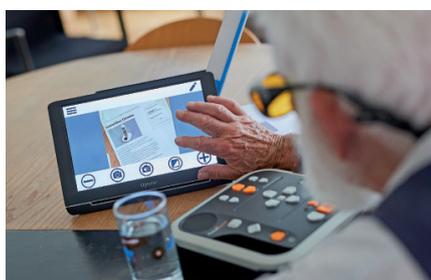


Seit wenigen Monaten in der Mühlehalde – und bestens eingelebt: Helmut Müller beim Apropos-Gespräch.

«Ich habe noch so viele Ideen»

Helmut Müllers Sehkraft liegt noch bei 15 Prozent. Seine Energie jedoch bei 100 Prozent. Die modernen Sehhilfen, die er in der Mühlehalde kennengelernt hat, setzt er kreativ auch für seine grösste Passion ein: die Musik.

Frauen im etwas reiferen Alter fragt man nicht nach dem Alter. Männer schon. Aber oha, da sind wir bei Helmut Müller an den Falschen geraten: «Wenn Sie das wissen wollen, müssen Sie sich die Antwort mit etwas Algebra verdienen!» Er sei nämlich jetzt x^2 mal y Jahre alt. Und wir sollen doch gleich einen Wettbewerb ausschreiben. Er



So geht das: Helmut Müller demonstriert den Gebrauch der Lesehilfe Optelec.

spendiere als Preise 10 Musik-CDs. Machen wir: siehe «Verlosung».

Helmut Müller kennt die Mühlehalde von einem Ferienaufenthalt im vergangenen Jahr. Jetzt, nach dem Tod seiner Gattin, ist er definitiv hier eingezogen. Mit im Gepäck: lebhaftere Erinnerungen an ein erfülltes Leben. Und natürlich seine Instrumente und die Musikaliensammlung. Aber dazu später.

«Ich bin ein Zürihegel, an der Hardstrasse aufgewachsen mit schöner Aussicht auf den Chäferberg. Meine Jugend fiel in die Kriegszeit, ich habe auch die Bombenabwürfe auf Zürich (1940, 1943)

noch vor Augen.» Helmut Müller entschied sich für eine kaufmännische Lehre. «Den ganzen Verdienst von 40 Franken pro Monat habe ich zu Hause abgegeben.» Auslandsaufenthalte in London, Grenoble und auf Sizilien folgten. Während gut dreissig Jahren leitete er beim Schweizer Kühlgerätehersteller Sibir den Kundendienst, danach arbeitete er bis zur Pensionierung und in Teilzeit noch darüber hinaus als rechte Hand des Büroleiters in einer chemischen Fabrik im Zürcher Säuliamt: «Ich habe dort spezielle Kundenaufträge bearbeitet, und das von A bis Z.»

Verliebt in die Stenografin

Seit seiner Lehre hatte Helmut Müller ein Faible für die Stenografie, was ihn in den Zürcher Stenografenverein führte – und zur Liebe seines Lebens. Hier lernte er nämlich seine spätere Ehefrau kennen. «Wir waren beide richtig gute Stenografen, haben auch gemeinsam an Wettbewerben teilgenommen und galten jahrelang als das beste stenografierende Ehepaar der Schweiz!»

Im Vergleich zu heute war der Wohlstand in der Schweiz in den Fünfzigerjahren bescheiden. Umso stolzer ist Helmut Müller, dass er es schaffte, ein Eigenheim zu bauen. «Für den Landkauf hat mir die Firma Sibir das Geld vorgeschossen, über die Wohneigentumsförderung kam ich günstig zu Hypotheken, und dank vieler Eigenleistungen wurde das Ganze finanzierbar.» So wuchsen die drei

Kinder, die später alle einen Beruf im Gesundheitswesen wählten, im schönen Eigenheim in Ottenbach auf.

Notenschrift schon im Kindergarten

Früh übt sich, wer ein Meister werden will: Schon im Kindergarten schrieb Helmut Müller Musiknoten, begann in der Schule mit dem Blockflötenspiel und hatte als Bub bereits erste Auftritte: «In einer Radiosendung habe ich die Wagnersängerin Helene Krüger auf der Altflöte begleitet, und an der Landi 1939 habe ich auch gespielt.» In der Sekundarschule lernte er das Geigenspiel und wirkte danach als Erwachsener in verschiedenen Orchestern mit. Um sich als Zürcher in der neuen Heimat Säuliamt einzulieben, sang er im Singkreis als Tenor mit und spielte Theater bei der «Ämtlerbühne». Später, im Seniorenorchester, spielte er die erste Geige. «Konzertmeister heisst das», präzisiert er.

Jetzt ist Helmut Müller zur Blockflöte zurückgekehrt. Zwar ist das Notenlesen der schweren Makuladegeneration wegen mühselig, aber nach all den Jahren kennt er viele Stücke auswendig. Oder er improvisiert. Gern setzt er sich dazu nach draussen – zur Freude der Mitbewohnerinnen und Mitbewohner, die sich das melodiose Ständchen gern gefallen lassen.

Die Technik, dein Freund

Als Fachzentrum für Sehbehinderung rüstet die Mühlehalde ihre Bewohnerinnen und Bewohner nach individuellem Bedarf mit technischen Hilfsmitteln aus, welche die Sehschwäche so gut als möglich kompensieren und den Alltag vereinfachen. Ein Angebot, das Helmut Müller fleissig nutzt. Mit der Sehhilfe Optelec entziffert er Kleingedrucktes. «Der Bildschirm dürfte grösser sein», sagt er, «dann wäre das Gerät allerdings auch schwerer und weniger gut transportabel.» Und seinem Abspiegelgerät Victoreader, gedacht fürs Hören von Hörbüchern und CDs, gewinnt Müller ganz neue

«Wir galten als das beste stenografierende Ehepaar der Schweiz.»

Einsatzmöglichkeiten ab: «Da kann ich Musik auch langsamer oder schneller abspielen, kann das Tonsignal über einen externen Lautsprecher verstärken und mich beim Flötenspiel begleiten lassen. Toll!»

Von seiner Sehbehinderung lässt sich Helmut Müller nicht entmutigen. Er ist noch immer gern zu Fuss unterwegs, und auch im Atelier lässt er sich häufig sehen. «Am Weben habe ich Freude bekommen», sagt er. «Als Nächstes möchte ich mit Holz arbeiten.» Zum Beispiel, um ein Vogelhüsli zu bauen ...

Liebe Leserin, lieber Leser



Wunderbar, wie viele Menschen heutzutage ein hohes

Alter erreichen dürfen. Leider geht das Altern bei Seniorinnen und Senioren oft mit einer massiven Schwächung der Sehkraft einher. In der Mühlehalde unternehmen wir alles, unseren Bewohnerinnen und Bewohnern – ob von Geburt an blind oder sehbehindert durch Krankheit – Sicherheit, Orientierung und einen möglichst aktiven Alltag zu bieten. Das ist die Passion, für die wir uns mit allen Kräften einsetzen. Danke, dass Sie uns dabei unterstützen!

Yves R. Allenspach
und Michael Nisius,
Co-Geschäftsleitung



Danke: Der Bettwäscheschrank ist voll!

Im letzten Apropos haben wir in einem kleinen Aufruf an unsere Leserschaft um die Spende von ausgemusterter Bettwäsche gebeten – wir fertigen daraus in unseren Ateliers Zöpfelteppiche. Inzwischen sind bereits so viele Pakete bei uns eingetroffen, dass die Schränke die gespendete Wäsche kaum noch schlucken können. Vielen, vielen Dank – wir gehen ans Werk!

Verlosung: Gewinnen Sie eine von 10 CDs!



X² mal Y gleich Z. Wie alt ist Helmut Müller?

Ersetzen Sie die Buchstaben X und Y durch Zahlen, dann ergibt Z das Alter von Helmut Müller. Kleine Hilfe: Y ist eine Primzahl! Die richtigen Lösungen nehmen an der Verlosung der CD «Tänze zum Geburtstag» von Helmut Müller, Flöte, und Hans Hassler, Akkordeon,

teil. Senden Sie die Lösung per Post an:

Stiftung Mühlehalde, Helmut Müller, Witikonstrasse 100, 8032 Zürich

Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2021. Wir wünschen Ihnen viel Glück!



Einsteigen, bitte – zum Ausflug im Bus des Wohnheims.

Endlich wieder ausfahren

Das war eine schwierige Zeit: Pandemiebedingt mussten viele Bewohnerinnen und Bewohner lange auf Ausflüge verzichten. Jetzt sind wir wieder unterwegs – zu Zielen, die alle Sinne ansprechen.

Zurück ins Freie! Seit dem Frühjahr 2020 waren unsere Bewohnerinnen und Bewohner von massiven Einschränkungen betroffen. Mit den gemeinsamen Ausflügen möchten wir besonders unseren blinden, sehbehinderten und von anderen Mobilitätseinschränkungen betroffenen Bewohnerinnen und Bewohnern das Reisen wieder ermöglichen und ihnen Gelegenheiten zu Erlebnissen unterwegs bieten, auf die sie nun lange verzichten mussten. «Für Blinde und Sehbehinderte bedeutet das Unterwegssein auf unbekanntem



Zur Ruhe kommen – aktiv bleiben in der Mühlehalde

Das Wohn- und Pflegezentrum Mühlehalde bietet Menschen im Alter eine hohe Lebensqualität. Das Fachzentrum bei Blindheit und Sehbehinderung verfügt über spezielle Einrichtungen, Hilfsmittel und Betreuungsleistungen für

Betroffene im Alter sowie bei akutem Sehverlust.

Ihr Kontakt für Beratung und Besichtigung: **Michael Nisius**, Co-Geschäftsführer und Bereichsleiter Pflege und Betreuung, Telefon 044 421 11 11, E-Mail m.nisius@muehlehalde.ch

Apropos erscheint mehrmals jährlich.

Abonnement im Spendenbetrag ab CHF 5.– enthalten.

Verlag: Stiftung Mühlehalde, 8032 Zürich, Redaktion/Texte: Martin Jakob

Produktion: Girod Gründisch Visuelle Gestaltung, SGD

Fotos: Moritz Hager / Mühlehalde, Druck: Prowema GmbH, Russikon

Terrain natürlich eine besondere Herausforderung» sagt Mimi Bühlmann, Leiterin Ateliers und Aktivitäten. «Da kann jeder Stein, dem wir Sehenden ohne weiteres ausweichen, zur Stolperfalle werden.» Deshalb werden die Ausflüglerinnen und Ausflüger von den Mitarbeitenden nach Bedarf beim Gehen unterstützt. «Und auf dem Weg erzählen wir, was gerade zu sehen ist, wir ersetzen den Reisenden sozusagen die Augen.»

Zurzeit fährt alle zwei Wochen der Bus vor. Stets dabei als Reiseleiter: Djavad Djafari. Der im Iran aufgewachsene Afghane hat sich zum Fachmann Gesundheit EFZ ausgebildet und ist neben seinen Einsätzen bei der Spitex Zürich als Seniorenbegleiter tätig (www.begleitung-senioren.ch). «Ich komme aus einer Kultur, in der es normal ist, dass mehrere Generationen zusammen wohnen und zueinander schauen; als Kind habe ich meine Grossmutter betreut, das war selbstverständlich.»

Djavad Djafari bereitet die Reisen – eine Schifffahrt, ein Essen, einen Zoobesuch – akribisch vor. Die Touren sollen abwechslungsreich und eindrücklich sein. Doch die Sicherheit bleibt oberstes Gebot. Ein Notfall-Rucksack ist immer dabei, genau wie ein Reserverollstuhl. «So ein Tag kann für Begleitpersonen ganz schön anstrengend sein» sagt Djafari, «aber wenn ich die zufriedenen Gesichter sehe, kann ich mir nichts Schöneres wünschen.»



«Den betagten Menschen etwas zurückgeben»: Reisebegleiter Djavad Djafari.

Dienstjubiläen und Diplome: Wir gratulieren und danken

Erfolgreiche Abschlüsse

Olivia Hauser, HR Fachfrau mit eidg. Fachausweis

Manuel Löwy, Fachmann Gesundheit EFZ

Maria Sumbo, Hauswirtschaftspraktikerin EBA

Jubiläen 5 Jahre

Mimi Bühlmann, Teamleitung Ateliers & Aktivitäten

Srikumar Thillayambalam, Mitarbeiter Küche

Gabriele Wilhelm, 5 Jahre, Weberin

mühlehalde Bei Blindheit und Sehbehinderung

