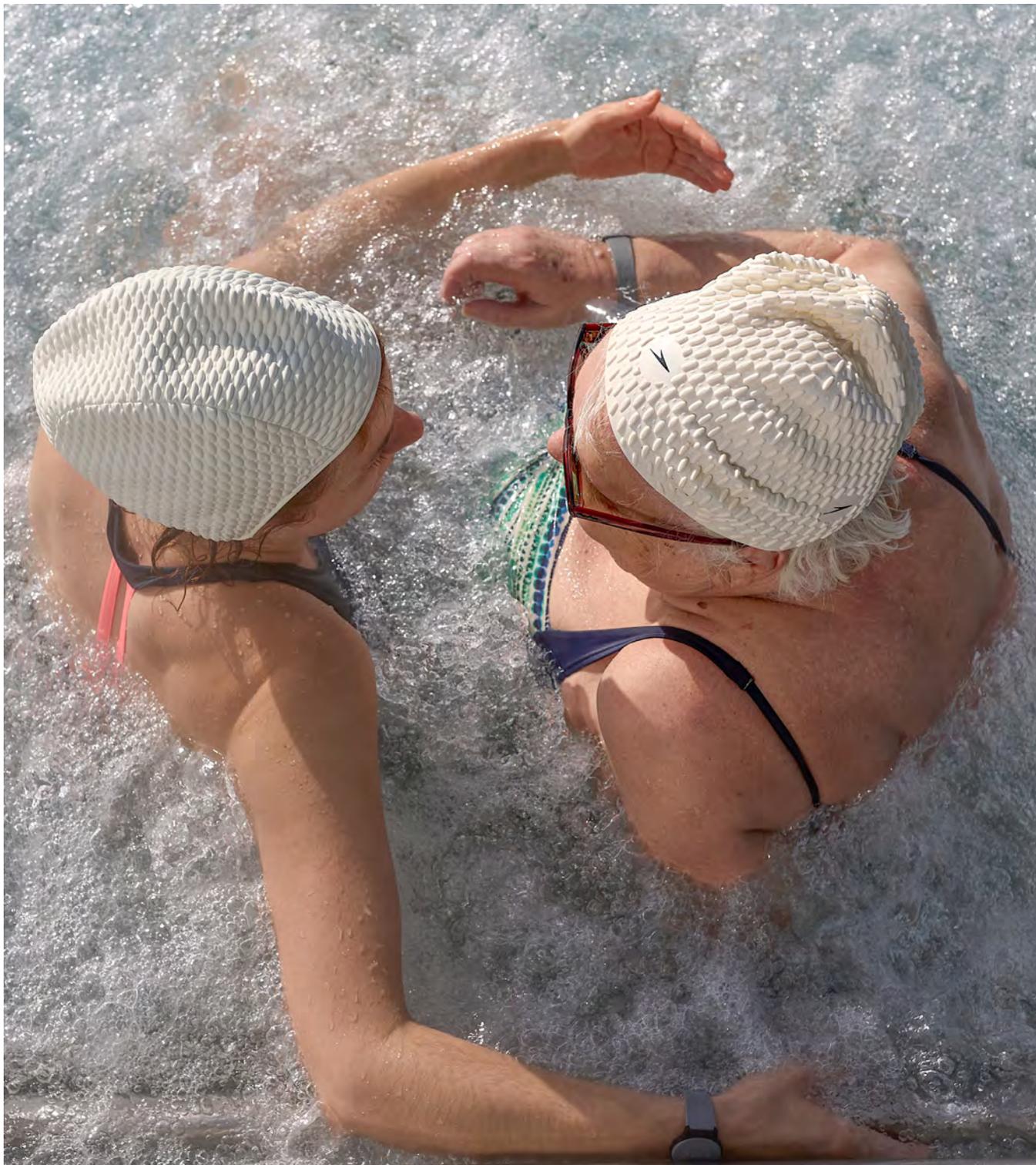


apropos

Stiftung
mühlehalde

Wohn- und Pflegezentrum
Fachzentrum bei Blindheit
und Sehbehinderung



Badespass. Gut betreut, genießen Bewohnerinnen und Bewohner den Ausflug in die Therme. • **Nähen mit Neunzig.** Begegnung mit Bewohnerin Eugenie Keller. **Freiwillige Einsätze.** Die Freude ist gegenseitig.



Entspannen im Thermalbad: Betreuer Stefan Kleiner und Bewohner Marcel Bernasconi geniessen die wohlige Wärme im «Wohlfühlbecken» der Therme Zurzach.

Wasser ist zum Baden da – für alle!

Soll Wellness nur für Sehende sein? Das wär ja noch schöner. Wieder mal spüren, wie der Körper vom Wasser umspült wird und die Gelenke entlastet werden, das bereitet auch Menschen mit einer Sehbehinderung Freude. Das Ausflugs- team der Mühlehalde macht es möglich.

Marcel Bernasconi, pensionierter Pianist und Klavierlehrer, schwamm früher gern und oft im See. Marlies Weinwurm erzählt, sie habe dreissig Jahre lang einmal pro Woche das Erlebnisbad Alpamare in Pfäffikon besucht. Dario Scarabelli wiederum war Schwimmlehrer und Rettungsschwimmer. Überhaupt verbinden alle Bewohnerinnen und Bewohner, die sich zum Mühlehalde-

Ausflug in die Therme Zurzach angemeldet haben, mit dem Element Wasser lebhaftere – und angenehme – Erinnerungen. Und freuen sich, an diesem Tag wieder einmal ins Becken zu steigen. Natürlich gut begleitet: Für jeden und jede ist eine persönliche Betreuerin oder ein Betreuer mitgereist. Denn für Menschen mit starker Sehbehinderung wartet ein grosses Schwimmbad mit etlichen Tücken auf: mit Treppchen, rutschigen Böden, verschlungenen Wegen vom Eingang zu den Garderoben bis zu den verschiedenen Badebecken.

Schwierige Orientierung

Für Menschen mit einer Sehbehinderung ist ein Schwimmbadbesuch auch darum schwierig, weil



Eintreten, bitte: Mimi Bühlmann (r.) und Marlies Weinwurm.



Thermalbaden macht wohlige müde – und hungrig!



Planschen und Plaudern – eine gute Kombination, finden Mimi Bühlmann (links) und Bewohnerin Marlies Weinwurm.



«Nur für Schwimmer» steht am Beckenrand. Macht nichts: Dario Scarabelli war Schwimmlehrer und Rettungsschwimmer.

das Gehör die fehlende visuelle Orientierung bei den vielen Umgebungsgeräuschen kaum wettmachen kann. Und wie sollen andere Badbesucher merken, dass ihnen im Wasser eine sehbehinderte Person entgegenkommt?

«Ohne 1:1-Betreuung durch uns wäre der Badi-besuch für die Bewohnerinnen und Bewohner ein Stress», sagt Mimi Bühlmann, die die Ausflüge als Leiterin der Abteilung «Ateliers und Aktivitäten» jeweils begleitet. «Aber so können sie den Aufenthalt entspannt geniessen.» Das tat auf seine Art auch jener Bewohner, der mit seinem Betreuer die Reise in der Bahn antrat, weil ihm das Busfahren nicht behagt, und statt nach Zurzach ins Thermalbad nach Baden fuhr. Dumm gelaufen? Aber nein: Die Extratour mag nicht beabsichtigt gewesen sein, aber Spass gemacht habe der Tag trotzdem ...



Und tschüss! Gleich gehts auf die Rückreise.

«Ich lebe ganz im Hier und Jetzt»

Eugenie Keller geht auf die Neunzig zu. Nachdem sie zuvor weit übers Pensionsalter hinaus ihr eigenes Nähatelier geführt hatte, zog sie im Januar in die Mühlehalde ein. Und näht hier trotz starker Sehbehinderung munter weiter.

Wow, eine Lady! Eugenie Keller weiss, wie Frau sich kleidet. Pulli und Hose dunkelblau Ton in Ton, der gemusterte Schal dazu lose geschlungen, eine schlichte Kette und zwei Ohrclips setzen Glanzpunkte. Nun ja – ein Zufall ist das nicht. Eher «Formation professionelle». Denn die Zürcherin ist Schneiderin von Beruf und hat bis vor kurzem ein Nähatelier geführt.

Wegen gesundheitlicher Probleme hat Eugenie Keller die Wohnung mit Atelier nun gegen ein Zimmer in der Mühlehalde getauscht. «In den vergangenen Jahren kam eins zum andern», sagt sie. Probleme mit den Augen, der Lunge, den Beinen. Der Beine wegen läuft sie am Rollator, der Lunge wegen führt sie ein Sauerstoffgerät mit sich, auf einem Auge ist sie praktisch blind, auf dem andern hat ihr eine Retinablutung zu schaffen gemacht, deren Folgen noch nicht ausgestanden sind. «Zuletzt war ich in meiner Wohnung über Monate quasi eingesperrt, das ist ja kein Zustand!»

Frau Keller kam zum Probewohnen in die Mühlehalde. Und als ihr bestätigt wurde, dass sie hier auch einen eigenen Nähplatz einrichten könne, stand ihr Entscheid fest. Im Januar zog sie definitiv ein. Nun hat sie in der Mühlehalde ihr Zimmer und im Atelier einen Arbeitsplatz mit Nähmaschine inklusive Sehhilfen, zu dem sie jeden Tag Zugang hat. An der Wand über der Maschine die passende Beschriftung: «Nähatelier Keller».

Eine Frau mit viel Fantasie

«Vergangenes ist vergangen», sagt Eugenie Keller, «es bringt nichts, sich nach gestern zurückzusehen.» Sich erinnern, das kann sie dennoch bestens und erzählt uns aus ihrem Leben: Geboren wurde sie in Zürich, der Stadt, der sie danach ein Leben lang die Treue hielt. Sie sei als Mädchen keineswegs «verbäbelet» worden, sondern habe früh gelernt, selbständig zu denken und zu handeln.

Eugenie Keller, dem fantasiebegabten Mädchen, hatte es die Theaterwelt angetan, und sie träumte davon, Theaterkleider zu nähen. Nach dem



«Wie us em Trückli»: Eugenie Keller beim Fototermin am Mühlehalde-Brunnen.

obligaten Welschlandjahr lernte sie Schneiderin, mit 26 Jahren heiratete sie. «Der Mann war Schreinermeister, ein tüchtiger, wir haben fünf Jahre lang beide auf unserem Beruf geschafft und mit dem Gesparten eine eigene Schreinerei eröffnet.» Fortan arbeitete die Familienfrau in der Firma mit, zog zudem zwei Kinder auf, die 1964 und 1968 geboren wurden. Das Unternehmen gedieh in der Baukonjunktur jener Zeit prächtig – doch die Ehe zerbrach nach 25 Jahren. Womit Frau Keller fortan auf sich selbst gestellt war. Aber sie besann sich auf ihren erlernten Beruf, richtete sich in der neuen Wohnung ein Nähatelier ein und spezialisierte sich darauf, für ihre Kundinnen die von der Stange gekauften Kleider passend abzuändern. Ein grosser, treuer Kundenkreis entstand, auch viele Freundschaften, die bis heute anhalten. Darüber hinaus engagierte sie sich an der Schule im Quartier als Seniorin im Klassenzimmer. Was sie bis heute freut: Die Schüler stellten ihr ein Diplom als beste Klassengrossmutter der Welt aus.

Positiv denken und fröhlich bleiben

Die gute Beziehung zu ihren Kindern und zu den Freundinnen, die sie gern in der Mühlehalde besuchen kommen, ist Eugenie Keller eine solide Stütze im Alter. «Als Mutter habe ich von meinen Kindern im ganzen Leben eine grosse Wertschätzung erhalten. Meine Tochter ehrt mich als Vorbild.

Mein Sohn nennt mich den Fels in der Brandung», vertraut uns Eugenie Keller sichtlich berührt an. «Und meine Schwiegertochter und die beiden Enkel sind mir eine grosse Freude und Bereicherung», ergänzt sie. Zudem hilft ihr, dass sie über einen grossen Lebensmut und ein heiteres Temperament verfügt. So, wie es der selbst verfasste Reim in Worte kleidet:

*«Es gäb vo mir no viel z'verzelle
Doch alls vertäfele han ich au nöd welle.
Aber eis söll doch verrate si:
Mit mir wird's nie langwilig si.»*



Nähen ist ihre Profession: Eugenie Keller an ihrem Arbeitsplatz.



Unsere Ausbildungsverantwortliche Olivia Sepúlveda koordiniert die Vorbereitung und die Einsätze der Freiwilligen.

«Ein Gewinn für beide Seiten»

In der Freiwilligenarbeit verbringen Sie Zeit mit Bewohnenden der Mühlehalde. Eine Bereicherung des Alltags – auch für Sie selbst! Olivia Sepúlveda erklärt Regeln und Bedeutung der Freiwilligeneinsätze.

Frau Sepúlveda, auf welchen Gebieten kann ich als Freiwillige oder Freiwilliger in der Stiftung Mühlehalde tätig werden?

Sie besuchen eine Bewohnerin oder einen Bewohner, sitzen bei einem Kaffee zusammen, machen mal einen Spaziergang oder sogar einen Ausflug oder gehen gemeinsam einkaufen. Man-

che Freiwillige leiten auch kleine Themengruppen. Zum Beispiel eine Kreuzworträtsel-Runde. Oder eine Vorlesestunde. Wer gerne Handarbeiten macht, kann Bewohnende im Atelier unterstützen (siehe Box «Freiwilligenarbeit: Jetzt anmelden»).

Was macht mich geeignet für die Freiwilligenarbeit in der Mühlehalde?

Vieles spielt keine Rolle, zum Beispiel Ihr Alter, Ihr Geschlecht, Ihr Beruf. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie ab und zu etwas Zeit erübrigen wollen und können. Und sicher ist es auch hilfreich, wenn Sie eine offene, empathische Persönlichkeit sind, die gern auf andere Menschen zugeht.

Liebe Leserin, liebe Leser



Prisca Löbb-Egli,
Präsidentin des
Stiftungsrats

Bei vielen älteren Menschen ist die Mobilität aus gesundheitlichen Gründen eingeschränkt. Kommt eine starke Sehbehinderung oder gar Blindheit hinzu, sind Ausflüge und Reisen auf eigene Faust kaum mehr zu bewältigen. Umso wichtiger ist uns, dass Mühlehalde-Bewohnerinnen und -bewohner ab und zu den «Duft der grossen weiten Welt» schnuppern können. Regelmässig führen wir Ausflüge durch – exakt rekonstruiert, gut geplant und mit 1:1-Betreuung während des ganzen Anlasses. Besonderen Wert

legen wir darauf, Routen und Ziele auszuwählen, die für Nichtsehende speziell geeignet sind und ihnen abwechslungsreiche Sinneserfahrungen vermitteln. Solche Ausflüge können mal in eine Pizzeria führen (diese Gerüche, und wie das Feuer knistert!), auf den See oder – wie in diesem Apropos beschrieben – ins Thermalbad. Die Organisation des Ausflugsprogramms ist aufwendig, und wir sind froh, dass wir zur Finanzierung der Fremdkosten auf Spendeneinnahmen zurückgreifen können. Ganz herzlichen Dank!

Freiwilligenarbeit: Helfen Sie mit!

Möchten Sie mitmachen im Team unserer freiwillig Mitarbeitenden? Olivia Sepúlveda freut sich auf Ihren Anruf (Telefon 044 421 11 09, Montag bis Mittwoch). Die Art und das Zeitbudget Ihres Einsatzes legen wir gemeinsam fest.

Speziell gesucht: Haben Sie Freude am Basteln und an Handarbeiten? Helfende Hände sind im Atelier (jeweils am Montag und am Donnerstag nachmittags) herzlich willkommen.

Die meisten Bewohnerinnen und Bewohner sind betagt und sehbehindert. Das stelle ich mir als sehr anspruchsvoll vor.

Jede Freiwilligenarbeit im sozialen Bereich kann herausfordernd sein. Eine wichtige Voraussetzung für entspannte Einsätze ist bei uns immer gegeben: Die Freiwilligkeit ist gegenseitig. Die Person oder die Personen, mit der Sie Zeit verbringen, freuen sich auf die Begegnung mit Ihnen. Dieser Goodwill trägt weit. Zudem mögen die Bewohnerinnen und Bewohner das eine oder andere Gebresten haben, doch die pflegerische Sorge liegt jederzeit und vollständig bei den professionellen Mitarbeitenden der Mühlehalde. Und schliesslich die Sehbeeinträchtigung: Wir vermitteln Ihnen vor Ihrem ersten Einsatz unsere Handlungsgrundsätze zur Begleitung bei Blindheit und Sehbehinderung, so dass Sie auch auf diesem Gebiet fundiert vorbereitet sind.

Muss man nicht selbst schon etwas älter sein, um mit Betagten klarzukommen?

Wir haben Freiwillige jeden Alters. Zum Beispiel junge Pensionierte, die nach dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben Einsätze mit einer sozialen Sinnhaftigkeit suchen. «Der Gesellschaft etwas zurückgeben» ist in dieser Gruppe eine häufig geäusserte Motivation. Aber auch Jüngere zählen zu unseren Freiwilligen. Für sie bedeutet die Begegnung mit Betagten eine Erweiterung ihres Horizontes, sie erfahren Lebensgeschichten und machen Bekanntschaft mit Werthaltungen älterer Generationen. Das ist so spannend wie lehrreich. Übrigens auch für unsere Bewohnerinnen und Bewohner, für die das Gespräch mit Jüngeren stets auch eine Art Jungbrunnen ist. Gleichgültig also, wie alt Sie sind: Wir freuen uns auf Ihr Mitwirken!

Aktiv bleiben und selbstbestimmt leben

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.

Mit seiner überschaubaren Grösse bietet das Wohn- und Pflegezentrum Mühlehalde eine familiäre Atmosphäre in einem ruhigen, sympathischen Quartier von Zürich. Es eignet sich ebenso zur Akut- und Übergangspflege nach einem Spitalaufenthalt und für erholsame Ferien.

Ihr Kontakt für Beratung und Besichtigung: **Judith Bieri**, Geschäftsführerin und Bereichsleiterin Hotellerie a.i., Telefon 044 421 11 14, E-Mail j.bieri@muehlehalde.ch



→ Kostenloses dreitägiges Probewohnen

Wir laden Menschen mit einer Sehbehinderung zu einem kostenlosen dreitägigen Probewohnen ein. Machen Sie doch Personen, welche interessiert sein könnten, auf unser Angebot aufmerksam!

Impressum:

Verlag: Stiftung Mühlehalde, 8032 Zürich
Koordination: Susanne Rutishauser
Redaktion/Texte: Martin Jakob
Fotos: Moritz Hager
Produktion: Girod Gründisch Visuelle Gestaltung, SGD
Druck: Prowema GmbH, Schlatt ZH

Stiftung
mühlehalde

Stiftung Mühlehalde • Witikonstrasse 100 • 8032 Zürich
Spendenkonto: 80-21096-3 / IBAN CH59 0900 0000 8002 1096 3
Telefon +41 44 421 11 11 • Fax +41 44 421 11 12
administration@muehlehalde.ch • www.muehlehalde.ch

