



Renate Zinniker malte auf Porzellan –  
jetzt gestaltet sie Weihnachtskarten

«Schon als Kind  
habe ich  
gern gezeichnet»

Seite 2

**In dieser Ausgabe:** Hobbys einst und heute: Bewohnerinnen und Bewohner erzählen • «Neues entdecken macht auch im Alter Freude»: Mimi Bühlmann über Aktivierung in der Mühlehalde



Renate Zinniker hat diese Türkenbundlilie im Jahr 1951 auf Porzellan gemalt. Die gerahmte Kachel hat sie in die Mühlehalde mitgenommen.

## «Ein Türkenbund! Ich war überwältigt»

**Zeichnen nach der Natur**, daran hatte Renate Zinniker schon als kleines Mädchen Freude. Besonders Gräser hatten es ihr angetan, aber auch Insekten. Und als im Nachbarsdorf ein Kurs in Porzellanmalen ausgeschrieben wurde, entdeckte sie diese Spezialität für sich. Viele Porzellanbilder entstanden in den nächsten Jahren, alle mit

feinem und präzisiertem Stift gefertigt. Die meisten Werke hat sie im Lauf der Zeit verschenkt. Doch ihr Lieblingsbild hängt in ihrem Zimmer und hat seine kleine Geschichte: «Ich hatte 1951 nach Vorlage einen Türkenbund auf Porzellan gemalt. Das ist eine Lilie, die nur in höheren Lagen wächst. Viele Jahre später war ich auf einer Wanderung

### Liebe Leserin, liebe Leser

In unserem Alltag dreht sich alles um unsere Bewohnerinnen und Bewohner, und das Gleiche gilt für unser «Apropos». Auch in dieser Ausgabe erhalten Sie Einblicke in spannende Biografien. Für uns ist es schön zu erleben, wie sich jeweils nach einem Eintritt aus anfänglicher Zurückhaltung allmählich eine Vertrautheit entwickelt, die Gespräche über vieles möglich macht. Da fällt es unseren Bewohnerinnen und Bewohnern auch leichter, Krisen zu überwinden und aus Behinderungen das Beste zu machen. Gerade bei Blinden und Sehbehinderten ist es wichtig, dass die Betroffenen ein Gefühl der Nähe und der Sicherheit durch den Alltag begleitet.

Zurzeit sind wir daran, unser Fachzentrum bei Blindheit und Sehbehinderung auch für Menschen jeden Alters

zu öffnen, die nach einem akuten Sehverlust zurück ins Leben finden wollen. Dabei hilft uns die Erfahrung, die wir in bald vierzig Jahren im Wohn- und Pflegezentrum sowie bis Ende 2019 in der Aussenstation «Mobile» in der Betreuung blinder und sehbehinderten Menschen sammeln durften. Wir freuen uns auf diese neue Aufgabe und danken herzlich für Ihre wertvolle Unterstützung!



Herzlich

Yves R. Allenspach  
und Michael Nisius,  
Co-Geschäftsleitung

## Für diese Ausgabe des Apropos haben wir Bewohnerinnen und Bewohner der Mühlehalde nach ihren Hobbys von einst und heute gefragt. Auch im Alter und trotz Sehbehinderung: Hobbys sind möglich und machen Freude!

im Zürcher Oberland und ruhte mich auf einem Bänkli in der Nähe der Farneralp aus. Die Aussicht war herrlich. Nur zufällig habe ich hinter mich geschaut – und entdeckte einen Türkenbund, genau so, wie ich ihn gemalt hatte! Ich war ob seiner Schönheit hingerissen.» Nach der Familiengründung gab sie das Porzellanmalen auf. Und auch nach ihrem Wiedereintritt ins Berufsleben blieben Pinsel und Porzellan in der Schublade. «Ich arbeitete 22 Jahre lang im Sekretariat eines Architekturbüros, das war eine glückliche Zeit.» Dem Bergwandern blieb sie als Mitglied des Alpenclubs aber treu. «Und gelesen habe ich immer viel!» Jetzt entdeckt sie das Lesen in anderer Form wieder: Die Hörbuchbibliothek der Mühlehalde lockt mit einer grossen Vielfalt von Titeln.

**Bis vor wenigen Monaten** wohnte Renate Zinniker in ihrem Reihenhaus in Oberhasli, trotz starker Beeinträchtigung ihres Sehvermögens durch Grünen Star und Makuladegeneration. «Ich hatte lässige Nachbarn, und bis vor zwei Jahren habe ich den ganzen Haushalt allein gemacht.» Nach einem Spitalaufenthalt kam die 89-Jährige zur zweiwöchigen Akut- und Übergangspflege in die Mühlehalde – und beschloss, gleich zu bleiben. «Ich habe hier eine Umgebung gefunden, die mir rundum gefällt. In der Pflege fühle ich mich gut aufgehoben, die Mitarbeitenden hier sind sehr nett. Und erst hier habe ich erfahren, wie viele Hilfsmittel es gibt, meine Sehbehinderung mindestens teilweise zu kompensieren.»

**Die alte Liebe zum Zeichnen und Gestalten** kann Renate Zinniker jetzt in anderer Form neu ausleben. Zurzeit entstehen im Atelier Weihnachtskarten («mit Silbereffekt, das wird schön!»), an deren Herstellung sie mit Begeisterung beteiligt ist. «Mir gefällt auch die Gemeinschaft im Atelier. Alle machen etwas anderes, und wir haben es gut zusammen.»



Inge Hübner hat schon originelle Armbanduhren gesammelt, Briefmarken und Elefanten. Ihre neueste Sammelleidenschaft sind aber Engel.

## «Beim Sammeln braucht es ein Ziel»

**Den ersten Elefanten**, er war aus Messing und mit Glitzersteinen besetzt, erwarb Inge Hübner in einer Indien-Ausstellung beim Jelmoli, wo sie manche Jahre arbeitete. «Danach kam einer zum andern», erzählt sie, «aber immer mit dem Rüssel nach oben!» Denn das bringt Glück. In ihrem Zimmer stellt sie nur noch wenige – ihre liebsten – Elefanten aus, die meisten hat sie inzwischen verschenkt oder verkauft. Genau so wie die Briefmarkensammlung und die Uhrensammlung. Auch die vielen Fotobände aus jener Zeit, als sie gern reiste und fotografierte, hat sie entsorgt: «Ich sehe ja praktisch nichts mehr, und es hilft eh nix: Man muss sich lösen können!»

**Sich von Vergangenen zu lösen**, ist das eine. Sich Neuem zuzuwenden, das andere. Das macht die 84-Jährige nämlich gern und wie alles, das sie anpackt, zielstrebig und mit klarem Plan. Als fleissige Leserin hat sie auf Hörbücher umgestellt, als sie das Gedruckte nicht mehr entziffern konnte. Weil weite Reisen nicht mehr drinliegen, erkundet sie jetzt halt mit einer Freundin die Schweiz. Und sie sammelt wieder: «Diesmal sind es Engel bis etwa 20 Zentimeter Grösse, die etwas auf sich tragen. Ein Instrument, ein Herz, eine Kerze oder einen Christbaum.» Doch die Engel dürfen beim Gesprächstermin nicht besichtigt werden. «Nein, nein», sagt Inge Hübner, «die kommen erst zum ersten Advent ans Tageslicht!»



Oskar Füglistaler hat in Urdorf mehrere Vereine mitgegründet und teils präsiert. Der früher ambitionierte Radfahrer trainiert jetzt auf dem «Motomed» der Mühlehalde.

## «Ich habe die schönsten Preise beschafft»

**Ein geschaffiger Mann**, der Oskar Füglistaler. Schon als Bub half er beim Bauern aus. Auch später als Magaziner hat er ein Berufsleben lang «gchrampfet». Aber dass er daneben auch noch die Energie hatte, in der Freizeit auf so vielen Hochzeiten zu tanzen, ist schon erstaunlich. Er war bei der Gründung des Eishockeyclubs Urdorf dabei und spielte bei den EHC-Senioren mit: «Gegen Lugano haben wir mal 20:1 verloren, das tat schon weh, aber die Reise war lustig.» Der 93-Jährige schüttelt die



Weltmeisterin Denise Bielmann mit Oskar Füglistaler

Anekdoten aus dem Gedächtnis, als wäre alles gestern gewesen. So hat er auch den Veloclub Urdorf präsiert und fuhr Amateurrennen. Er organisierte Volksradtouren und

Volksmärsche und wusste immer, wie er zu attraktiven Preisen für die Teilnehmenden kam. «Da waren andere neidisch!», schmunzelt er. Als Denise Bielmann 1981 Weltmeisterin im Eiskunstlauf wurde, liess er einen Ehrenteller gestalten und überreichte ihn persönlich. Ach, ja: Mitgründer und Vize-Zunftmeister der Narrenzunft Chlösterli Urdorf war er auch. Und Ober-Eulerich der Zunft der Blauen Engel. Auch wenn die aktiven Zeiten vorbei sind: Die Erinnerungen halten Oskar Füglistaler bis heute bei Laune!



Mathilde Surbeck hatte früher keine Zeit für Hobbys. Vom Wandern einmal abgesehen. Jetzt strickt sie und webt. Im Moment listet sie warme Mützen. Der Winter kommt!

## «Ich stricke so um die vier Stunden täglich»

**Keine Zeit für Hobbys** habe sie früher gehabt, sagt Mathilde Surbeck. Die Familie! Der Garten! Die Hauswartung! Das alles zusammen war eher Arbeit für zwei, aber die gebürtige Bündnerin war sich als Bauerntochter nichts anderes gewohnt. Darum ging sie auch arbeiten, als die Kinder aus dem Haus waren: «18 Jahre lang habe ich bei Emil Frey in Zürich Autos poliert.» Das hat ihr gut gefallen, diese Subarus und Jaguars auf Hochglanz zu bringen. Obwohl sie selber nie Auto gefahren ist. Das überliess sie ihrem Mann, der gern am Steuer sass – auch auf Reisen bis in den hohen Norden. Und ja, gewandert seien sie auch viel: «X-mal über den Üetliberg und bis zum Albishorn, aber auch höher hinaus, zum Beispiel auf den Säntis. Wir waren beide sportlich!»

**Den täglichen Spaziergang** lässt sich die 90-Jährige bis heute nicht nehmen – trotz starker Sehbehinderung. Überhaupt liegt es ihr nicht, die Hände in den Schooss zu legen. An vielen Aktivitäten der Tagesstruktur in der Mühlehalde nimmt sie gerne teil, zum Beispiel am Turnen und am Rätseln, und regelmässig ist sie im Webatelier und im Textil- und Werkatelier anzutreffen. Die grösste Passion ist aber das Stricken. Mathilde Surbeck hat natürlich auch am famosen «Längsten Schal von Zürich», made by Mühlehalde, mitgelistet, und jetzt gerade hat sie wärmende Mützen in Arbeit. «Die finden immer Abnehmer!»



Ly Yong Tchung hat sich nach ihrer Pensionierung zur Tai-Chi- und Qi-Gong-Lehrerin ausbilden lassen und gab viele Jahre Kurse – auch in der Mühlehalde.

## «Ein klarer Kopf dank Tai-Chi und Qi-Gong»

**Sie wollte nur ihre Kinder besuchen**, damals vor bald 50 Jahren. Und reiste deshalb mit Touristenvisum von Kambodscha in die Schweiz. Doch es wurde eine Reise ohne Rückkehr: In ihrer Heimat brachen Kriegswirren aus, die schliesslich in die Schreckensherrschaft der Roten Khmer mündeten. Li Yong Tchung musste sich auf Dauer in der Schweiz niederlassen. Bei der Bankgesellschaft (heute UBS) fand sie schliesslich ihre Lebensstelle: Sie machte Abklärungen für die Händler von Börsengeschäften: «Dabei ist mir nie ein einziger Fehler passiert.»

**Nach der Pensionierung** bildete sie sich zur Lehrerin für Tai-Chi und Qi-Gong aus. Dazu reiste sie eigens nach Taiwan und gab danach zehn Jahre lang öffentliche Kurse. Bis ein Unfall ihr Leben veränderte: Nachdem das eine Auge schon von einer Netzhautablösung betroffen war, raubte ihr ein schwerer Sturz auch die Sehkraft auf dem anderen Auge. So zog sie in die Mühlehalde um – und gab interessierten Mitbewohnern noch eine Zeitlang Qi-Gong-Unterricht. «Diese Übungen tun nicht nur den Muskeln gut, sie stärken körperlich und mental. Energie pur. Aber Sie müssen täglich üben!» Auch wenn Li Yong Tchung heute im Rollstuhl sitzt, sei sie im Kopf noch jung und klar, erklärt sie. «Wie alt schätzen Sie mich?», fragt sie kokett. 82? Sie strahlt: «Falsch, ich bin 92!»

## «Ein lebendiger, geselliger Alltag»

**Mimi Bühlmann, Leiterin Aktivierung, vertreibt die beiden grössten Feinde aus dem Alltag blinder und sehbehinderter alter Menschen: Einsamkeit und Zweifel am Lebensinn.**

«Was? Wer ins Altersheim komme, habe mit dem Leben abgeschlossen? Das wäre ja noch schöner!» Mimi Bühlmann, Leiterin Aktivierung im Wohn- und Pflegezentrum Mühlehalde, hält nichts von Resignation. «Mit dem Übertritt zu uns fängt ein neuer Lebensabschnitt an, das ja, und er soll abwechslungsreich, sinnerfüllt und gesellig sein.» Dafür setzen sie und ihr Team sich jeden Tag ein. Was bedeutet, dass die Bewohnerinnen und Bewohner tagsüber zwischen täglich wechselnden Aktivitäten auswählen können. In den Ateliers steht die (kunst-)handwerkliche Tätigkeit im Vordergrund: «Wir stricken, werken, weben – ja, auch Männer machen mit! –, und dieses Jahr haben wir auch das Zeichnen und Malen ins Programm aufgenommen.» Bewohnerinnen und Bewohner, die regelmässig im Atelier mitmachen, reden mitunter davon, sie kämen zur Arbeit. «Sie meinen damit: sie kommen, um etwas zu leisten, und sind stolz darauf.»



«Sind die Schwellen-ängste einmal abgebaut, machen viele Bewohnerinnen und Bewohner begeistert mit.»

**Zu den Angeboten im Atelier** gesellen sich Aktivitäten wie Turnen – auch Kopfturnen, also Gedächtnistraining und Ratespiele –, musikalische und Lesevorträge, Andachten und (sobald es die Schutzmassnahmen wieder erlauben) gemeinsame Ausflüge. Im Zentrum all dieser Angebote stehen zwei Dinge, sagt Mimi Bühlmann: Sinn stiften und Kontakt schaffen. «Besonders bei sehbehinderten Menschen

ist die Gefahr gross, sich zu isolieren. Darum fördern und pflegen wir den sozialen Austausch ganz bewusst.»

**Bei Neueintritten** sucht das Aktivierungsteam zunächst das persönliche Gespräch und stösst manchmal auf zögerliche Reaktionen. «Da muss man geduldig sein, aber dran bleiben», sagt sie. Und erlebt dann oft, wie jemand buchstäblich auftaut und bald begeistert bei den Aktivitäten mittut. «Wenn mir jemand sagt: <Frau Bühlmann, wie schön, dass ich jetzt noch etwas Neues gelernt habe>, ist das meine grösste Freude!»



Bevorzugte Lage, herrliche Gartenanlage, Zimmer mit Privatsphäre, gemütlicher Komfort, viele Aktivierungsangebote und spezielle Einrichtungen für blinde und sehbehinderte Menschen: das ist die Mühlehalde!

## Im Grünen zu Hause

**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.

Vor 40 Jahren als Blindenheim eröffnet, verfügt die Mühlehalde über grosse Erfahrung in der spezialisierten Betreuung blinder und sehbehinderter Menschen. Auch sehende Menschen im Alter fühlen sich in der Mühlehalde wohl und profitieren von

der aussergewöhnlich umfangreichen Palette an Alltagsaktivitäten. Den Wunsch nach Privatsphäre erfüllen die Einzelzimmer ideal. Alle sind mit eigenem WC und Dusche und die meisten mit einem Balkon ausgestattet.

Das Wohn- und Pflegezentrum Mühlehalde eignet sich ebenso zur Akut- und Übergangspflege nach einem Spitalaufenthalt und für erholsame Ferien. Nach akutem Sehverlust unterstützen wir während eines befristeten Aufenthalts (Dauer nach individueller Absprache) betroffene Personen darin, sich die Techniken und Fähigkeiten für einen selbstbestimmten Alltag anzueignen.

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](mailto:m.nisius@muehlehalde.ch)

### Impressum:

Verlag: Stiftung Mühlehalde, 8032 Zürich  
Redaktion/Texte: Martin Jakob  
Produktion: Girod Gründisch Visuelle Gestaltung, SGD  
Fotos: Moritz Hager / Mühlehalde  
Druck: Prowema GmbH, Russikon  
Papier: FSC- und PEFC-zertifiziert, CO<sub>2</sub>-neutral

### Wir gratulieren zum Dienstjubiläum

**5 Jahre** Marisa Peterhans, Elisabeth Komatzki, Semira Sulkoski  
**15 Jahre** Yvonne Müller

### Events in der Mühlehalde

Wegen der Corona-Schutzmassnahmen stehen unsere kulturellen Anlässe zurzeit nur den Bewohnerinnen und Bewohnern offen. Wir bitten Sie um Verständnis.



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](mailto:administration@muehlehalde.ch) • [www.muehlehalde.ch](http://www.muehlehalde.ch)

