

apropos

Stiftung
mühlehalde

Wohn- und Pflegezentrum
Fachzentrum bei Blindheit
und Sehbehinderung



Es weihnachtet sehr. Wir backen die Guetzli dazu. • **«Zuversicht schöpfen trotz Dunkelheit.»** Mit Heimseelsorger Bruder René im Gespräch. • **Ein Hoch aufs Handy.** Bewohnerin Michelle Heiss nutzt ihr Phone very smart!



Der Teig ist ausgewallt, jetzt geht es ans Ausstechen: Die Wohnstube D als Guetzliwerkstatt.

Guetzli aus der Mühlehalde-Backstube

Die Weihnacht naht und färbt auch auf die gemeinsamen Aktivitäten in der Mühlehalde ab. Zum Beispiel backen unsere Bewohnerinnen und Bewohner feine Weihnachtsguetzli. Dank der Unterstützung durch Betreuende funktioniert das trotz starker Sehbehinderungen gut – und duftet fein!

Titelfoto:
Bewohnerin
Heidi Bapst-
Brauchli,
Mitarbeiterin
Melanie
Malmqvist.

Heute backen wir! Ein halbes Dutzend Bewohnerinnen und Bewohner hat sich um den grossen Arbeitstisch versammelt, im Lauf des Nachmittags stossen weitere hinzu. Betreuende von der Abteilung «Ateliers & Aktivitäten» sowie Pflegend

assistieren, wo nötig, gehen beim Auswallen und Ausstechen zur Hand und schieben die belegten Bleche in den Ofen. Natürlich darf schon vom Teig genascht werden, und natürlich gibt's am Ende auch ausgebackene Guetzli zum Probieren. Der grösste Teil der Produktion wird aber für die nächsten Wochen aufgespart – und fürs gemeinsame Weihnachtsfest.

Fleissige Hände

Besonders entschlossen geht Bewohnerin Lotti Pfiffner ans Werk. Zügig sticht sie akkurat geformte Sterne aus, danach knetet und wallt sie die Teig-



Melanie Malmqvist wallt Teig aus, Paku Vethanayagam und Egon Gubelmann stanzen Mailänderliherzen aus der Form, Shahed Ali und Anna Vincenti haben Neckereien im Kopf.

reste zu einem kleinen neuen Fladen, wallt ihn aus, deckt ihn ganz mit Förmli ab und drückt mit dem Wallholz alle gleichzeitig in den Teig. «Ich weiss es noch gut», erklärt sie mit einem Schmunzeln, «zu einer Weihnacht habe ich einmal ganze 13 Kilo Guetzli gebacken!» Und als sie einen Stern aus dem Förmli befreit, der statt sechs nur fünf Strahlen hat, kommentiert sie schelmisch: «Ou, de hät en Egge ab – wie'n ich mängisch!»

Zur Unterstützung der Bewohnerinnen und Bewohner ist auch Paku Vethanayagam dabei. Er absolviert in der Mühlehalde die Ausbildung zum Fachmann Gesundheit und lebt seit 15 Jahren in der Schweiz. «Aber Teig ausgewallt habe ich noch nie!» Doch der junge Mann lernt schnell und hat im Teamwork mit Bewohner Egon Gubelmann bald ein Blech mit Mailänderliherzen belegt. «Vanillestängeli habe ich noch lieber», sagt Gubelmann, «und an die Gebäcke meiner Mutter erinnere ich mich auch gern: feine Haselnussstängeli und Zimtsterne!»

Mit stillem Eifer widmet sich Bewohnerin Renate Daeschner den Sablé-Rollen, die ihr Melanie Malmqvist, Mitarbeiterin «Ateliers & Aktivitäten», aus der Alufolie schält. Stück für Stück schneidet sie wenige Millimeter dick ab und legt sie auf dem Blech ab, wo sie nun vor dem Backen etwa eine halbe Stunde kühl gestellt werden (siehe unser Rezept). Kaum zwanzig Minuten sind vergangen, da legt sie das Messer hin und strahlt: «Jetzt habe ich schon drei Bleche voll!»

Bewohnerin Anna Vincenti sticht Brunzli aus; Shahed Ali, Lernende Pflege und Betreuung, geht ihr zur Hand. Die beiden verstehen sich gut, so ist ihr Blech bald einmal gefüllt. «Noch ein paar Mailänderli?», fragt Shahed Ali und tupft zum Scherz ein wenig Mehl auf Anna Vincentis Nase.

Schon wandert ein Blech nach dem andern in die Öfen. Nach und nach breiten sich die vertrauten Düfte aus – nach Vanille, Schokolade, Lebkuchengewürz. Weihnacht, du kannst kommen!



Die Lebkuchen-Sablés hat das Mühlehalde-Backteam hergestellt. Mit nebenstehendem Rezept gelangen sie auch Ihnen!

Liebe Leserin, liebe Leser

Wer heute über das Klima redet, betritt ein Minenfeld. Leugnet da jemand den Wandel, oder redet er ihn herbei? Aber übers Wetter reden, das darf man zum Glück immer. Weshalb wir zuerst loswerden möchten, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner den langen Sommer trotz der teils gar heissen Tage genossen haben. Denn unser Garten und die Dachterrasse bieten auch Men-



Natasa Brin und Michel Baumgartner, Co-Geschäftsleitung

schen mit starker Sehbehinderung und möglicherweise weiteren Einschränkungen ihrer Mobilität viel Auslauf in geschützter Umgebung. Jetzt werden die Tage kürzer und kälter. Umso wichtiger, dass unsere Bewohnerinnen und

Bewohner guten Grund haben, die Sonne in ihrem Herzen zu fühlen. Wir sorgen dafür mit achtsamer Pflege und einem Angebot von Aktivitäten, die auch Menschen ohne Augenlicht Sinnhaftigkeit und Freude vermitteln. Ein Beispiel dafür beschreiben wir in diesem Apropos: das gemeinsame Backen von Weihnachtsguetzli.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit und fröhliche Weihnachten. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Unser Rezept-Tipp: Lebkuchen-Sablé

- 250 g Butter, weich
- 120 g Zucker
- 2 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 340 g Mehl
- 3–4 EL Zucker
- 1–2 EL Lebkuchengewürz, nach Belieben

Die Butter rühren, bis sich Spitzchen bilden. Zucker, Vanillezucker und Salz zugeben, rühren, bis die Masse hell ist. Mehl dazu sieben, kurz verrühren, zu einem Teig zusammenfügen. Teig auf Zucker zu 2 Rollen von 4 cm Durchmesser formen, in Folie gewickelt 3 Stunden kühl stellen.

Rollen mit einem scharfen Messer in 4 mm dicke Scheiben schneiden, auf das mit Backpapier belegte Blech legen, 30 Minuten kühl stellen.

In der Mitte des auf 200°C Ober-/Unterhitze (Heissluft/Umluft 180°C) vorgeheizten Ofens 10–12 Minuten backen.



Bruder René Fuchs lebt in einer Franziskanergemeinschaft in Zürich und ist im Teilpensum als Heimseelsorger im Auftrag der Zürcher Pfarrei St. Anton tätig.

«Gespräche, die befreiend wirken»

Bruder René Fuchs hält einen monatlichen Gottesdienst in der Mühlehalde und besucht Bewohnerinnen und Bewohner jeden zweiten Montag, um geistliche Gespräche zu führen.

Bruder René, bald ist wieder Weihnachten. Freut Sie das Brimborium, das die Gesellschaft um dieses Fest veranstaltet, oder ärgert es Sie eher?
Freude ist auch da, aber der Ärger überwiegt. Denn vom christlichen Festgedanken ist kaum noch etwas übrig. Der Advent wäre im Kirchenjahr doch eine Zeit der Busse und Einkehr! Immerhin lässt sich in der Verkündigung doch ans Thema anknüpfen und in Erinnerung rufen, dass wir christliche Wurzeln haben, die zu verlieren schade wäre.

Sie sind als Franziskaner ein Gottesmann. Geht es auch in den Gesprächen, die Sie hier führen, um Gott und Glaube?

Das kommt auf die Wünsche meiner jeweiligen Gesprächspartner an. Meist beginne ich eine Begegnung mit der Frage: «Wie geht es Ihnen?» und signalisiere damit, dass in unserem Gespräch mein Gegenüber und sein Befinden im Mittelpunkt stehen. Denn das Hauptziel meiner Seelsorge ist, dass es dem Menschen besser geht. Da kann sich das Gespräch dann auch primär um die Sorgen drehen, die mein Gegenüber aktuell beschäftigen. Die Gesundheit zum Beispiel, Heimweh oder ein Gefühl des Unausgefülltseins. Schon die Möglichkeit, in einem quasi geschützten Rahmen zu erzählen, was einem bewegt, ist ja hilfreich und entlastend.

Religiöse Fragen werden aber sicher auch oft zum Thema?

Wichtig ist mir zunächst: Ich treffe mich mit Bewohnerinnen und Bewohnern, die ein geistliches Gespräch suchen – gleich welcher Religion sie angehören. Natürlich gibt es Bewohnerinnen und Bewohner, die wie ich in einem festen Glauben ruhen. Es kann aber auch sein, dass jemand die Nähe zu Gott sucht, aber den Weg nicht findet. Denn oft überwiegt gerade bei älteren Menschen noch das Bild eines strafenden Gottes. Aber nein,



«Ich möchte den Menschen hier dabei helfen, Zuversicht zu schöpfen trotz Dunkelheit.»

wir Menschen bestrafen uns ja durch unser Verhalten selbst! Ich versuche also, klärend zu wirken und die Verbindung zum guten Gott zu stärken, der liebt und barmherzig ist.

Erfahren Sie denn auch Ablehnung?

Selten. Die Menschen fassen recht schnell Vertrauen zu mir. Aber manchmal höre ich schon auch, dass man mit Religion nichts am Hut habe und nicht mit mir reden wolle. Nicht verbieten kann man mir, für diese Menschen zu beten ...

Im Gesprächsdienst der Mühlehalde ist neben Bruder René auch das Ehepaar Eva und Pietro Londino tätig. Apropos wird in einer späteren Ausgabe über ihr Wirken berichten.



«Ich bin blind, nicht blöd!» Michelle Heiss setzt Hilfsmittel zur Kompensation ihrer Sehbehinderung clever ein.

«Blind sein muss man lernen»

Michelle Heiss, 36, ist durch eine Krankheit erblindet und lebt seit zwei Jahren in der Mühlehalde. Zielstrebig nutzt sie alle Möglichkeiten, trotz ihrem Handicap aktiv am Leben teilzuhaben. Gerade das Mobiltelefon ist ihr eine grosse Hilfe geworden – nach intensivem Training.

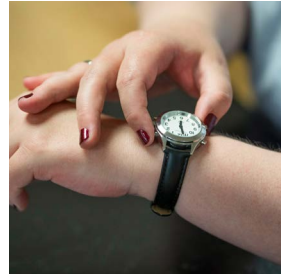
Mit ihrem Smartphone hört Michelle Heiss Musik, Hörbücher und anderes mehr, sie telefoniert, mailt und tauscht sich in den sozialen Medien mit anderen aus. So weit, so gut. Aber das machen viele, viele andere Menschen auch.

Michelle Heiss holt aber noch mehr aus ihrem iPhone heraus: Sie erteilt Steuerbefehle über die Spracherkennungssoftware Siri. Sie lässt sich Bildschirminhalte von VoiceOver vorlesen, einer durch Streichbewegungen gesteuerten Funktion (für Android-Geräte sind ähnliche Hilfen ebenfalls verfügbar). Siri und VoiceOver helfen ihr, all die Standard-Apps zu bedienen – vom Telefonieren übers Diktieren und «WhatsAppen» bis zum Surfen im Internet. Und ermöglichen ihr darüber hinaus den Einsatz der Blinden-App «SeeingAI».

Diese App hat viele Talente. Sie liest zum Beispiel vor, welches Produkt man beim Einkauf in Händen hält, erkennt Farben («aber nicht sehr präzise», schränkt Michelle Heiss ein), meldet, ob die Umgebung hell oder dunkel sei, oder beschreibt die Szene in einem Raum. «Eine gute Sache», findet Michelle Heiss. Und macht gleichzeitig klar, dass ohne Fleiss kein Preis zu haben ist: «Um als Blinde das Smartphone effizient im Alltag einzusetzen, musste ich eine intensive Schulung unter Anleitung absolvieren – und trainiere auch heute noch regelmässig. Blind sein muss man lernen!»

Schreiben, Dokus lesen, einen Freund finden

Susanne Rutishauser vom Mühlehalde-Fachzentrum unterstützt Michelle Heiss bei ihren Initiativen in vielen Belangen, hat ihr den Smartphone-Kurs vermittelt, aber auch einen Schreibraster besorgt. «Ich führe nämlich Tagebuch und schreibe gerne Briefe und gereimte Gedichte. Meine Gefühlslage verarbeite ich ebenfalls, indem ich sie zu Papier bringe», sagt Michelle Heiss. Mit dem Schreibraster gelingen ihr gerade Zeilen, mit Büroklam-



Das iPhone als Lese- und Vorlesegerät, knifflige Bedienung des Touchscreens (Fotos obere Reihe), individuell angefertigte Schreibschablone, die sprechende Uhr.

mern markiert sie ihren Schreibfortschritt. «Und natürlich muss ich mir jeweils gut merken, was ich bereits geschrieben habe, um den Faden nicht zu verlieren.»

Eine patente Sache ist auch der Smartphone-stander: «Hey Siri, öffne SeeingAI», das iPhone oben auflegen, Kamera einschalten, Texte scannen und vorlesen lassen. «Funktioniert bei gedruckten Texten gut», resümiert Michelle Heiss. Prima findet sie auch die sprechende Uhr, die sie seit ein paar Monaten am Handgelenk trägt. Die sagt Zeit und Datum an und verfügt über eine Weckfunktion. «Leider ist sie aber nicht wasserdicht, wenn es regnet, kann ich sie nicht mit nach draussen nehmen.»

Mittlerweile sind auch Apps und andere Techniken auf dem Markt, welche die Orientierung unterwegs in der Art eines Navigationssystems unterstützen. Diese setzt Michelle Heiss aber nach einigen Tests nicht ein. «Ich vertraue unterwegs lieber auf Chuck Norris und auf Andreas.» Chuck Norris? So nennt sie ihren Langstock. Andreas? Der ist ihr (sehender) Partner. Inzwischen sind die beiden verlobt. «Ich habe ihn über ein Dating-Portal kennengelernt. Auch eine prima App-Funktion!»

Impressum:

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

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.



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!

Ihr Kontakt für Beratung und Besichtigung: **Michel Baumgartner**, Co-Geschäftsleitung, Bereichsleiter Pflege und Betreuung, Telefon 044 421 11 11, E-Mail m.baumgartner@muehlehalde.ch

Besuchen Sie uns am Adventsmarkt in Baden

Am **Samstag, 9. Dezember, von 9 bis 17 Uhr**, präsentieren in Baden AG zahlreiche Institutionen für Menschen mit Beeinträchtigung ihre selber hergestellten Produkte. Mit dabei: die Stiftung Mühlehalde. Besuchen Sie unseren Stand und staunen Sie, was das Jahr über in unserem Atelier Schönes, Buntes und Praktisches entstanden ist! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

www.badener-adventsmarkt.ch

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