



Backe, backe, Küchlein: Irma Wölkner (links) und Brigitta Käser füllen die Förmchen mit backfertigen Teigportionen.

## ... und am Mittwoch backen wir selber!

**Feines zu backen ist schon für Sehende nicht einfach. Und für Blinde? Noch schwieriger, aber es geht! Jeden Mittwochnachmittag lädt Bewohnerin Brigitta Käser zur Backstunde ein. Motto: «Bewohnende backen für Bewohnende».**

«Also, heute machen wir zweierlei Küchlein», eröffnet Brigitta Käser die Backstunde. Heute dabei sind die Bewohnerinnen Irma Wölkner, Anna Vicenti und Carla Hüssy; die Betreuerin Elvedina Salihovic und die freiwillige Mitarbeiterin Katja Kieser unterstützen das Team. «Manchmal ist auch ein männlicher Bewohner dabei», sagt

Brigitta Käser, «nicht dass Sie dann schreiben, wir grenzen das andere Geschlecht aus.»

Schauplatz der Backstunde ist die Küche auf der Etage, da hat im Wohnheim jedes Geschoss eine eigene. Während die Mithelferinnen eintrudeln und sich die Schürze umbinden, schliesst Brigitta Käser das Mise en place ab: Zutaten, Schüsseln und Schalen, Geräte. Zur Kontrolle liest sie nochmals die Rezepte durch. Distanz vom Blatt zur Nasenspitze: um die zehn Zentimeter. Dann kann sie einen Text gerade noch so entziffern.

### «Das schaffen wir!»

Auf die Idee zum gemeinsamen Backen kam Brigitta Käser, als sie ihre eigene Leidenschaft dazu neu entdeckte. «Wozu haben wir unsere eigene Küche, habe ich mich gefragt. Und haben nicht die meisten von uns mal gerne gebacken, als wir noch sehend waren? Wäre ja gelacht, wenn wir das nicht mehr schaffen – im Team!» Sie besprach die Idee mit der Heimleitung, und die sicherte ihr gleich Unterstützung zu. «Zur Idee

**In dieser Ausgabe:** Pflege und Betreuung im Wohnheim: Fünf eng vernetzte Fachbereiche • Nach einer Hirnblutung kämpft sich Tobias Castioni zurück ins Leben • Kommen Sie ans Konzert!

## Liebe Leserin, lieber Leser

Sind Sie mutig? Vielleicht denken Sie jetzt: «Nein, bin ich nicht, nie würde ich zum Beispiel Bungee Jumping machen!» Müssen Sie auch nicht. Der wirklich wichtige Mut ist sowieso der Lebensmut: der Wille, es mit den Widrigkeiten des Lebens aufzunehmen und sich nicht unterkriegen zu lassen.

So wie Brigitta Käser und ihr Backteam. Die einen sind gänzlich blind, die andern stark sehbehindert, und doch schaffen sie es, jede Woche köstliche Backwaren in den Ofen zu schieben: selbst gemacht von A bis Z. Zur Freude ihrer Mitbewohnerinnen und Mitbewohner, die anschliessend bei einem Schwatz mit Kaffee davon naschen dürfen.

Oder so wie Tobias Castioni, der 25-Jährige, der sich nach einer schweren Hirnblutung vor eineinhalb

Jahren zurück in ein normales Leben kämpft. Zurzeit wohnt er in unserer Institution «Mobile – Begleitetes Wohnen», wo er sich fit für einen selbstbestimmten Alltag macht.

Wir sind froh und stolz darauf, dass wir Menschen helfen dürfen, Lebensmut zu bewahren oder neu zu gewinnen. Danke, dass Sie uns dabei unterstützen!



Herzlich  
Prisca Egli  
Präsidentin des  
Stiftungsrats

Fortsetzung von Seite 1

gehört auch, dass wir hier nicht für unsere eigenen Vorräte backen, sondern die süssen Sachen den anderen Bewohnerinnen und Bewohnern zu einem feinen Kaffee auftragen.>

### Ein sagenhafter Mississippi Cake

Heute stehen Schoggiküchlein mit Äpfeln und Kaffeeküchlein auf dem Programm. Fleissig wird gerüstet, gemischt, geschwungen und gerührt, bis die Teige die gewünschte Konsistenz haben.



Zum «Poschte» in den Quartierladen:  
Die Zutaten kauft die Backgruppe selber ein.

«Mmmh, die werden fein», freut sich Bewohnerin Anna Vicenti nach dem ersten «Probierertli». Fein wie immer – oder wie fast immer, wie sich Brigitta Käser mit einem Schmunzeln erinnert: «Der vegane Kuchen war kein Hit», sagt sie, «aber im übrigen kommen unsere Kreationen sehr gut an. Viele Komplimente haben wir zum Beispiel für den beschwipsten Gugelhopf bekommen – da hats Pflümlischnaps drin –, oder für den Mississippi Cake. Den machen wir bestimmt bald mal wieder.» Warum nicht nächsten Mittwoch, liebes Backteam?



Vorsicht, scharfes Messer! Irma Wölkner führt die Klinge beim Apfel Schälen trotz Blindheit zielstrebig.



## Pflege und Betreuung: Fachbereiche zeigen Profil

**Mit Pflege und Rundumbetreuung umsorgt das Wohnheim Mühlehalde seine Bewohnerinnen und Bewohner. Gerade für Menschen mit Sehbehinderung sind Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und angepasste Angebote von grosser Bedeutung.**

Mensch sein – mit Körper, Geist und Seele: Das soll im Wohnheim so gut möglich sein wie anderswo! In der Mühlehalde sorgen fünf miteinander vernetzte Fachbereiche für eine Rundumbetreuung, die keinen Aspekt des Lebens vergisst. Bereits beim Eintritt lernen neue Bewohnerinnen und Bewohner die fünf Fachbereiche kennen:

### **Pflege und Betreuung**

Wer ins Wohnheim eintritt, hat eine Geschichte – eine Lebensgeschichte, aber auch eine Krankengeschichte. Die Akten nennen Diagnosen, Rezepte sagen, welche Medikamente einzunehmen sind, und aus ärztlichen Anweisungen geht hervor, welche pflegerischen Handlungen vorzunehmen sind. Aber nicht alles steht in den Akten. Zum Beispiel, wie jemand mit seinen Beschwerden um-

geht oder wie er Schmerz empfindet, welche Hilfen er bei alltäglichen Verrichtungen gewohnt ist oder neu zu bekommen wünscht – im Gespräch mit der Pflegefachkraft, die für die jeweilige Bewohnerin, den jeweiligen Bewohner zuständig ist,



Ein Netzwerk für die Rundumbetreuung: Die Fachbereiche des Wohnheims Mühlehalde.



sind diese und andere Dinge Thema und führen zu einem individuell abgestimmten Pflege- und Betreuungsplan.

### **Umfeld und Orientierung**

Sich wohl fühlen – sich daheim fühlen! Dazu gehört, sich als Persönlichkeit verstanden zu fühlen, aber auch, sich im Umfeld Heim zurechtzufinden. Die Fachstelle Umfeld und Orientierung ist der «Lotse an Bord» des Wohnheims Mühlehalde. Sie hilft neuen Bewohnerinnen und Bewohnern, sich in ihrem Zimmer einzurichten, macht sie mit den Gängen und Räumen bekannt. Und sie klärt das Bedürfnis nach Hilfsmitteln ab: Seh- und Hörhilfen, aber auch Gehhilfen. Es gibt viele Möglichkeiten, körperlichen Einschränkungen mit cleveren Geräten und zusätzlich mit dem geeigneten Trainin zu begegnen. Dafür arbeitet die Fachstelle eng mit internen und externen Spezialisten zusammen. Ziel ist in jedem Fall: Die Bewohnerin, der Bewohner soll die eigenen Wünsche nach aktiver Teilhabe am Alltag im Heim, aber auch ausserhalb, bestmöglich ausleben können.

### **Soziokultur und Freiwilligenarbeit**

Der Mensch ist ein soziales Wesen – und bleibt das auch im Alter! Darum unterhält das Wohnheim Mühlehalde eigens zur Förderung des geselligen Lebens eine Fachstelle. Sie bringt ganz einfach das Draussen nach Drinnen. Zum Beispiel vermittelt sie Freiwilligenbesuche. Sie organisiert im Heim kulturelle Anlässe wie Konzerte und Lesungen. Sie sorgt für regelmässige Besuche der Kinder von der benachbarten Waldkinder-Tagesbetreuung (WaKiTa). Und sie hilft Bewohnerinnen und Bewohnern dabei, Freizeitwünsche zu erfüllen – zum Beispiel einen Ausflug ins Heimatdorf oder den Besuch eines Volksmusikkonzerts.

### **Ateliers & Aktivitäten**

Sich betätigen heisst sich beweisen! Eine Fülle von Möglichkeiten zur aktiven Freizeitgestaltung in Gruppen oder einzeln stehen im Wohnheim zur Auswahl: von Textil- und Handwerksarbeiten über Fitnessangebote bis zu musischen Aktivitäten. Neueintretende erhalten das Angebot im persönlichen Gespräch vermittelt. Zu Beginn des Aufenthalts im Wohnheim sind manche skeptisch: «Das chan ich doch nümme, ich gseh ja fascht gar nüt meh!», heisst es etwa. Aber Ermutigung und das Beispiel von Mitbewohnern helfen dann, es doch

einmal zu probieren – und schon hat das Atelier einen neuen Stammgast gewonnen! Dann entstehen unter den fleissigen Händen so tolle Dinge wie «Der längste Schal von Zürich», im Grossen Saal erklingen Lieder, und im Yoga atmet eine Gruppe Begeisterter im Gleichtakt durch ...

### **Seelsorgerische Begleitung**

Glaubensfreiheit ist für unsere Bewohnerinnen und Bewohner selbstverständlich. Dazu gehört auch, den Glauben leben zu dürfen. An den überkonfessionellen Gottesdiensten im Wohnheim oder in Gesprächen mit Mitarbeitenden der angrenzenden Kirchgemeinden, welche gern gesehene Gäste bei uns sind.



### **Wir stellen vor: Michael Nisius und Yves R. Allenspach**

Per Ende Februar 2019 ist Irene Gerzner, unsere bisherige Geschäftsführerin, in Pension gegangen. Für ihre Verdienste dankt ihr der Stiftungsrat von Herzen. Er hat auf den 1. März die beiden Bereichsleiter Yves R. Allenspach und Michael Nisius als Co-Geschäftsführer eingesetzt.

**Yves R. Allenspach** (rechts) leitet den Bereich Hotellerie. Er hat nach der Kochlehre die Hotelfachschule und später ein Betriebswirtschaftsstudium absolviert. Bevor er 2017 zum Team der Mühlehalde stiess, sammelte er 14 Jahre Erfahrung in der Leitung der Hotellerie und in der Geschäftsführung von Heimen.

**Michael Nisius** (links) leitet den Bereich Pflege und Betreuung seit 2018. Seit Beginn seiner Laufbahn ist er in der geriatrischen Pflege tätig und hat auf diesem Gebiet auch langjährige Führungserfahrung. Vertieft auseinandergesetzt hat er sich zudem mit Qualitätsmanagement und Strategie von Institutionen im Gesundheitswesen.



Schnee im späten Frühling? Tobias Castioni hat schon Strüberes erlebt.

## Tobias Castioni: «Ich hab im Lotto gewonnen»

**Eine Hirnblutung hat Tobias Castioni verändert. Jetzt ist der 25-Jährige zurück auf dem Weg in ein normales Leben. Im «Mobile».**

Am 8. September 2017 wachte Tobias Castioni morgens auf, und ihm war schlecht. Dieser Kopfschmerz! Zur Arbeit gehen? Unmöglich. Liegen bleiben, auskurieren? Die Schmerzen waren zu stark. Tobias Castioni setzte einen Notruf ab. Danach reisst der Faden seiner Erinnerung. Aber man hat es ihm erzählt: Vier Tage im Koma, einen Monat im Universitätsspital, fünf Monate in der Reha. «Glück gehabt», sagten die Ärzte, «ein wenig später in der Klinik, und du wärst gestorben.»

Castioni sah das anders mit dem Glück. Er informierte sich über die Sterbehilfe. Was ihn in die Psychiatrie brachte. Es folgten Aufenthalte in Wohngemeinschaften und wieder in der Reha. Tobias lernte Leute kennen, die ihm heute Freunde sind. Und er wurde gläubig.

### **Erfolgreich im Job und im Militär**

Sein Leben zuvor war auch kein Zuckerschlecken gewesen. Aber familiäre Probleme, die haben viele. Tobias Castioni steckte sie weg, lernte Landwirt, weil er keinen klaren Berufswunsch hatte und sich deshalb für etwas ent-

schied, «von dem ich keine Ahnung hatte». Dann machte er die Prüfung zum Lastwagenfahrer und fand eine Stelle, in der er sich so gut bewährte, das bereits die Beförderung anstand. Im Militär marschierte er durch bis zum Grad eines Wachtmeisters. Und dann das: der 8. September 2017.

Tobias Castioni sieht nur in Umrissen, auch das eine Folge der Hirnblutung. Und sein Kurzzeitgedächtnis ist noch schwach. Aber doch sieht er aus wie das blühende Leben. Gesunde Farbe, gesunde Ironie. Ein Mensch kämpfte sein ganzes Leben gegen Langeweile, habe er gelesen. «Da hab ich ja im Lotto gewonnen», sagt er, «so viel, wie mir schon passiert ist.»

### **Seine Ziele: eigene Wohnung, neuer Beruf**

Im Moment tut Tobias Castioni alles dafür, wieder ganz auf eigenen Beinen zu stehen. Im «Mobile». Haushaltsführung unter erschwerten Bedingungen. Dito Orientierung und Mobilität. Ergotherapie, Fitness. Seine Ziele kennt er genau: «Spätestens in einem halben Jahr eine eigene Wohnung. Und der Start zu einer neuen Berufslaufbahn.» Ihm schwebt ein Einsatz als Seelsorger vor. Denn Zuhören hat er gelernt im Lauf seiner klinischen Karriere. Was Schicksalsschläge anrichten können, weiss er auch. Und dass im Glauben Trost zu finden sei, möchte er gerne weitersagen.

«Mobile – Begleitetes Wohnen» der Stiftung Mühlehalde unterstützt Menschen wie Tobias Castioni auf dem Weg zurück in ein selbständiges Leben. Danke für Ihre Spende!





Klassische Werke, serviert mit Humor: Die Pianistin Annylenn Miller und der Cellist Ulrich Schmid fanden in der Mühlehalde aufmerksame Hörer.

## Kommen Sie ans Konzert!

Das Wohnheim Mühlehalde ist ein offenes Haus. Und veranstaltet regelmässig Konzerte, Vortrags- und Leseabende. Das aktuelle Eventprogramm finden Sie jeweils auf unserer Website [muehlehalde.ch](http://muehlehalde.ch). Schauen Sie drauf, und kommen Sie vorbei: Zu den Anlässen, die wir publik machen, sind auch auswärtige Gäste herzlich willkommen. Der Eintritt ist frei, die Kollekte am Schluss ist ein Obolus für die vortragenden Künstler, und beim anschliessenden Apéro können Sie das Gehörte und Gesehene im geselligen Kreis diskutieren.

## Events & Kultur im Wohnheim Mühlehalde

**Frank Powers solo, Donnerstag, 13. Juni 2019, 19:00**



Vom Strassenmusiker zum Bühnenstar: Frank Powers war die Entdeckung des Festivaljahrs 2018. Nun kommt er samt seinem neuen Album «Juheminee» in die Mühlehalde zum Solo-Konzert! Türöffnung 18.30 h.

**Weitere Events auf [muehlehalde.ch](http://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: Michael Wuertenberg / Mühlehalde  
Druck: Prowema GmbH, Pfäffikon  
Papier: FSC- und PEFC-zertifiziert, CO<sub>2</sub>-neutral

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

## Das Wohnheim Mühlehalde: Zum Leben gut, zum Wohnen schön



Haben Sie Angehörige oder Freunde mit Sehbehinderung, die einen Wohnplatz suchen? Oder suchen Sie selbst einen Platz in einem schön gelegenen Wohnheim in der Stadt Zürich? Die Mühle-

halde ist als Behindertenheim sowie als Alters- und Pflegeheim anerkannt. Sie bietet auch Übergangspflege und Gästezimmer für temporäre Aufenthalte.

**Michael Nisius**, Co-Geschäftsführer und Bereichsleiter Pflege und Betreuung, freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme! Telefon 044 421 11 11, E-Mail [m.nisius@muehlehalde.ch](mailto:m.nisius@muehlehalde.ch)

## Begleitetes Wohnen – ein guter Start ins selbständige Leben



«Mobile – Begleitetes Wohnen» in Zürich-Oerlikon bietet sehbehinderten und blinden Menschen sowie Menschen mit einer Hirnverletzung für eine bestimmte Zeit Unterstützung und ge-

zielte Förderung. Die Begleitung bereitet auf ein Leben in grösstmöglicher Selbständigkeit vor.

**Barbara Portmann**, Leiterin Mobile, freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme. Telefon 044 310 30 10, E-Mail [b.portmann@muehlehalde.ch](mailto:b.portmann@muehlehalde.ch)

## Wollen Sie Ihre Wolle nicht mehr?



Auch nach Vollendung des «Längsten Schals von Zürich» stricken wir im Wohnheim-Atelier fleissig weiter. Nun geht uns die Wolle aus! Ha-

ben Sie Wollreste, die Sie nicht mehr benötigen? Wir sind dankbare Abnehmer! Melden Sie sich bei Mimi Bühlmann, Ateliers & Aktivitäten, Tel 044 421 11 05, E-Mail [m.buehlmann@muehlehalde.ch](mailto:m.buehlmann@muehlehalde.ch). Merci vielmo!

Bei Blindheit und Sehbehinderung

