



Herzlich willkommen zur ersten Ausgabe

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Ab sofort erhalten Sie monatlich spannende Einblicke und Neuigkeiten aus dem Alterszentrum Obere Mühle. Dieser neue Newsletter ersetzt die Mülizytig, die Sie in den letzten 15 Jahren begleitet hat.

Warum wechseln wir von der Mülizytig zu den Müli-News?

Die Mülizytig war sehr beliebt, was auch die Umfrage im Jahr 2022 bestätigt hatte. Dabei wurde jedoch auch deutlich, dass viele Leserinnen und Leser vor allem kompakte und aktuelle Informationen wünschen. Diesem Wunsch kommen wir gerne nach. Mit den Müli-News erhalten Sie Neuigkeiten noch schneller, gezielter und in ansprechender Form. Über weiterführende Links können Sie selbst entscheiden, ob Sie noch mehr erfahren möchten.

Zudem setzt der Vorstand auf moderne Technologien, um nachhaltig und ökologisch zu handeln. Der digitale Versand ermöglicht es uns, Sie effizient und umweltfreundlich zu informieren. So bleiben Sie auf dem Laufenden und wir gestalten unsere Kommunikation zukunftsorientiert.

Wichtig: Ab der zweiten Ausgabe nur noch digital!

Möchten Sie die Müli-News weiterhin regelmässig erhalten? Dann senden Sie uns bitte **Ihre E-Mail-Adresse an info@obere-muehle.ch** mit dem Vermerk «Müli-News». Alternativ können Sie den Newsletter jederzeit auf unserer Website www.obere-muehle.ch herunterladen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Franziska Möhl, Präsidentin

Das finden Sie in den Müli-News

Guggenkonzert

Zum Nachkochen

Wäscheservice

Mitgliederveranstaltung

Künstlerische Perspektiven



Öffentliche Veranstaltung: Guggenkonzert «Schlossgeischt-Schränzer Länzburg»

Die Fasnachtszeit steht vor der Tür, und wir bringen die fröhliche Stimmung direkt zu uns ins Mülíkafi. Am **Samstag, 1. Februar, um 14.30 Uhr** freuen wir uns, die Schlossgeischt-Schränzer Länzburg bei uns begrüßen zu dürfen. Mit ihren mitreissenden Klängen und lebendigen Rhythmen verbreiten sie echte Fasnachtsatmosphäre und bringen Schwung in den Nachmittag.

Gönnen Sie sich eine Auszeit, lassen Sie sich von der Musik begeistern und geniessen Sie die gesellige Stimmung in gemütlichem Rahmen. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns gemeinsam die Fasnacht zu feiern und den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen.

Für weitere Veranstaltungen Code bitte scannen.



Rezept Rindsfiletgulasch Stroganow

Der Klassiker aus unserer Mülíkafi-Küche.

Zutaten für 4 Personen

Rindsfilet	640 g
Bratbutter	30 g
Fleisch-Gewürzsalzmischung	12 g
Peperoni rot und gelb, entkernt	40 g
Essiggurken, abgetropft	40 g
Champignons, frisch	40 g
Paprika, scharf	16 g
Rotwein	80 g
Demi-glace	160 g
Saurer Halbrahm, 25 %	160 g
Pfeffer, weiss	Prise
Tabasco, rot	1 x

Vorbereitung

- Das Rindsfilet in Würfel zu etwa 20 g schneiden.
- Die Peperoni waschen und zusammen mit Essiggurken und Zwiebeln in Julienne (Streifen) schneiden.
- Die Champignons waschen und in Scheiben schneiden.

Zubereitung

- Das Fleisch in der Bratbutter kurz und heiss ansautieren, würzen und herausnehmen.
- Die Peperoni, Zwiebeln und Champignons dünsten, Essiggurken dazugeben.
- Mit dem Paprika stäuben und mit dem Rotwein ablöschen.
- Mit der Demi-glace auffüllen und kurze Zeit durchkochen lassen.
- Sauce mit saurem Halbrahm verfeinern, mit Pfeffer und Tabasco abschmecken.
- Das Fleisch in der Sauce kurz erhitzen, ohne jedoch aufzukochen.

En Quete!



Wäscheservice

Wir bieten Ihnen einen professionellen Wäscheservice, damit Ihre Textilien stets in bestem Zustand sind. Unsere erfahrenen Mitarbeitenden übernehmen für Sie die Aufbereitung Ihrer Textilien, damit Sie mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben haben.

Monatshit im Februar 2025

Wünschen Sie gerne einen frisch gewaschenen und flauschig getrockneten Bademantel?

Wenn Sie mehr über unseren Service erfahren möchten zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren!

info@obere-muehle.ch oder
062 885 33 00



Wir gratulieren!

Am 1. Januar 2025 feierte Jana Buholzer, Gruppenleitung Administration, ihr 5-jähriges Jubiläum im Alterszentrum.

Die Geschäftsleitung und das Team gratulieren herzlich zu diesem besonderen Anlass und danken für ihren unermüdlichen Einsatz und die Unterstützung. Für die berufliche Zukunft wünschen wir ihr weiterhin viel Freude, Zufriedenheit und Erfolg.



Mitgliederveranstaltung

Am **Freitag, 7. März**, lernen Sie in einem für Sie kostenlosen Kurs unter Anleitung von Fachpersonen der rundum mobil GmbH, wie einfach Sie mit der App «SBB Mobile» Billette kaufen, Fahrpläne abfragen und von Sparbilletten profitieren können. Zudem wird Ihnen gezeigt, wie die Check-in-/Check-out-Funktionen von Easy Ride funktionieren und erfahren, welche Voraussetzungen für den Billettkauf erforderlich sind.

Der Kurs dauert **zwei Stunden** und findet von 10.00 bis 12.00 Uhr und von 14.00 bis 16.00 Uhr statt. Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen pro Durchführung begrenzt.

Anmeldung:
info@obere-muehle.ch oder
062 885 33 00

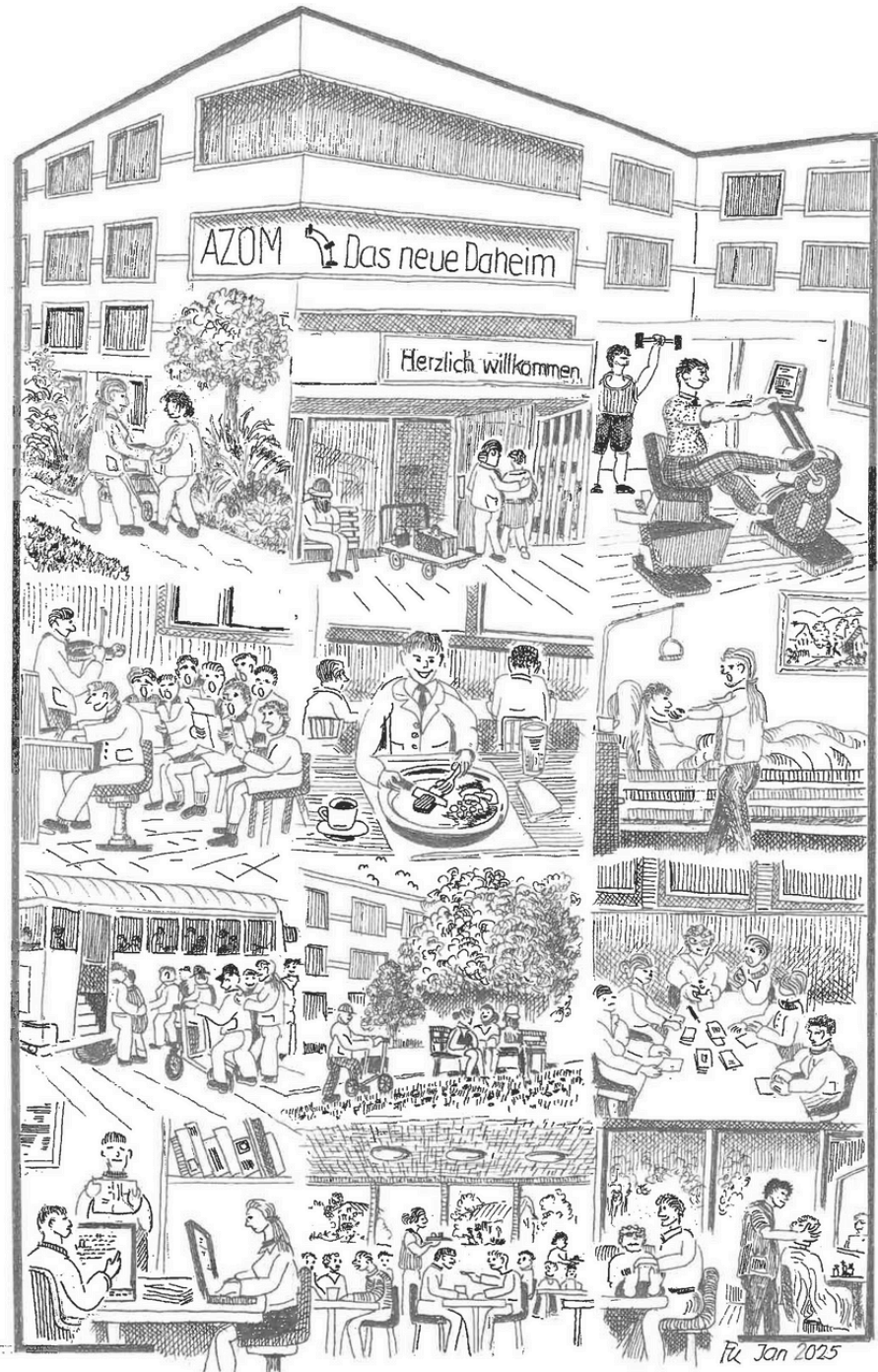


AZOM – das neue Daheim aus der künstlerischen Perspektive eines Bewohners

Der Bau des Alterszentrums Obere Mühle – dieses imposante Gebäude – konnte ich damals als Spaziergänger mitverfolgen. Nach der Vollendung: «Ja, super – hier wohnen nun die alten Leute.»

Eines Tages hiess es auch bei mir: Herzlich willkommen im neuen Daheim. Erst jetzt begann ich zu realisieren, was es braucht bzw. angeboten wird, damit «die alten Leute hier wohnen können».

Mosaikartig habe ich in ein paar ineinanderlaufenden Bildern einige «AZOM-Angebote» skizziert:



- Haupteingang – herzlich willkommen
- Pflichtbewusste Spaziergangsbegleitung durch das Pflegepersonal im Mülipark
- Veranstaltungen und Anlässe im Mehrzweckraum
- Ausgezeichnetes, altersgerechtes Essen
- Liebevolle Pflege durch das Pflegefachpersonal
- Top funktionierende Verwaltung – sie schickt zwar Rechnungen, jä nu – berechtigt
- Gruppenspiele auf den Stockwerken
- Die 5*-Katrin-Küche, angeschlossen an das Mülikafi
- Coiffeur und Fusspflege
- und vieles mehr

Das alte Daheim vergessen? ... Aber das neue annehmen – das kann man.

M. Furter - Bewohner AZOM