

Bewegte Gemeinde

Am 4. November 2019 luden das Alterszentrum Alenia, die Fachstelle für Altersfragen sowie die Spitex Muri-Gümligen zur Informationsveranstaltung «Bewegte Gemeinde» ein. Dabei wurde das Bewegungsförderungsprogramm für mehr Sicherheit und Mobilität im Alter vorgestellt.

Das Apéro steht bereit, und um 17.30 Uhr betreten die ersten Besucher den Mattenhofsaal. Viele kennen sich aus der Gemeinde, und alle sind gespannt darauf, was hinter diesem Bewegungsförderungsprogramm steht, das auf dem Flyer angepriesen wurde. «Also ich fühle mich ganz fit und bewege mich viel», sagt eine Besucherin. Aber auch Aussagen wie «Es würde mir sicher nicht schaden, mich mehr zu bewegen.» sind zu hören.

Die Besucher geniessen das feine Apéro aus der Küche des Alterszentrums Alenia, als aus der Menge sanfte Klarinettenklänge ertönen. Peter Bieri (Direktor Alenia) bittet die zahlreichen Besucher, nun Platz zu nehmen. Zur Einstimmung spielt die Musikgruppe juchArte einige Stücke.

Peter Bieri begrüsst die Anwesenden herzlich zu dieser Veranstaltung und übergibt das Wort als Erstes Ursula Stoll (Physiotherapeutin FH, Siloah BESAS). Sie spricht in ihrem spannenden Referat über das Altern: Es ist ein natürlicher Prozess der früher beginnt, als manchen von uns lieb ist. So nehmen im Laufe des Lebens die Muskelmasse und die Kraft ab, aber auch

die Beweglichkeit der Gelenke und die Reaktionsgeschwindigkeit vermindern sich. Aufhalten lässt sich dieser Prozess nicht, aber wir können aktiv dagegenhalten durch gezieltes Training der Muskelmasse, der Kraft und der Beweglichkeit. Auch die Reaktionsgeschwindigkeit kann trainiert werden. Dieses Erkenntnis gilt es umzusetzen.

Plötzlich kommt Bewegung in die Menge: Die Besucher werden gebeten, aufzustehen, sich auf ein Bein zu stellen und die Augen zu schliessen. Jetzt noch das Gleichgewicht zu halten, ist gar nicht so einfach. Die Musikgruppe juchArte stimmt «es Burebüebli» an, ein Lied, das viele kennen. Es wird mitgesungen,

**Bewegung macht beweglich –
und Beweglichkeit kann manches
in Bewegung setzen.**

Paul Haschek, 1932–2011

Patrizia Pennella führt die Polonaise an.



mitgeschaukelt, und auch die «Laurentia» scheint keine Unbekannte zu sein. Spätestens aber bei der Polonaise hält es niemanden mehr auf den Stühlen, und die Schlange bahnt sich tanzend den Weg durch den Saal.

Diese Auflockerung hat gut getan, nun sind alle bereit für den zweiten Teil, den Hauptgrund für diese Veranstaltung: die Projektvorstellung «Bewegte Gemeinde».

Aus einer Vision wird eine Idee und aus einer Idee ein Projekt. Patrizia Pennella, Leiterin Fachstelle für Altersfragen der Gemeinde Muri bei Bern, setzt sich tagtäglich mit den Bedürfnissen der älteren Gemeindebewohner auseinander. Ziel der Fachstelle ist es, persönliche und soziale Ressourcen im Alter zu stärken, um Selbstständigkeit, Eigenverantwortung und Lebensqualität zu fördern. Erwiesenermassen steigt mit dem Alter das Sturzrisiko und genau hier will das Projekt «Bewegte Gemeinde» als präventive Massnahme ansetzen. Die Zielgruppe sind über 65-Jährige, die das Bedürfnis nach mehr Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht haben. Zusammen mit einem Bewegungscoach wird ein individuell auf die interessierte Person zugeschnittenes Trainingsprogramm durchgeführt. Der Vorteil ist, dass dieses Training in den eigenen vier Wänden stattfindet. Der Coach kommt wöchentlich nach Hause und unterstützt die ältere Person bei den Übungen. Nebst bewegungsinteressierten älteren Menschen werden für dieses Projekt auch Bewegungscoaches gesucht, die in unentgeltlicher Freiwilligenarbeit ihr Wissen weitergeben möchten. Um Bewegungscoach zu werden, sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Fachstelle für Altersfragen organisiert entsprechende Coachingkurse.

An der Informationsveranstaltung wurde aufgezeigt, wie erfolgreich Altern funktioniert: aktiv anpacken und nach Draussen gehen, stets in Bewegung bleiben.

Corinne Galli



Ursula Stoll

Sind Sie interessiert am Projekt?

Bewegungsfreudige ältere Menschen oder angehende Coaches kontaktieren bei Interesse bitte die Leiterin der Fachstelle für Altersfragen, Patrizia Pennella, unter 031 530 13 41 oder patrizia.pennella@altersfragen-muri.ch.



«Es herbschtelet im Alenia»

Draussen hat der Herbst Einzug gehalten; die Bäume sind mit farbenprächtigen Blättern geschmückt, Sonne und Wolken wechseln sich am Himmel ab, und der Wind frisch merklich auf. Das passende Wetter, um an der Nussbaumallee 9 Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige, Bekannte und Besucher zum jährlichen Herbstfest zu begrüssen. Vor dem Eingang riecht es bereits nach frisch gebratenen Marroni. Drinnen ist es warm, und sofort taucht man ein in die gemütliche Atmosphäre des Herbstfestes. An den Marktständen werden wunderschöne Kerzen, Blumen, kleine Geschenkartikel, selbstgemachte Karten und «Gluschtiges» aus der eigenen Backstube präsentiert. Im hinteren Teil des Allee Café sind die kleinen Besucher eifrig am Kerzenziehen. Dann wird auch noch «gezwirbelt». Stündlich gibt es neue glückliche Gewinner, die sich über ihre hübsch verpackten Geschenke freuen. Übrigens ist das Zwirbelrad in Handarbeit im Männerwerken entstanden.

Gegen den aufkommenden Hunger um die Mittagszeit hat das Gastroteam Kürbissuppe mit Schweinswürstli vorbereitet. Das Herbstmenü ist beliebt und schmeckt hervorragend. Das Dessertbuffet mit Rüebl-, Zitronen- und Schokoladencakes, Vermicelles und Süssmostcreme rundet das kulinarische Angebot ab.

Der Drehorgelmann Werner Lüthi und das Ensemble Tremolo umrahmen den Anlass mit altbekannten Liedern und mit Musik aus dem Tessin, die den einen oder die andere sogar noch zum Tanzen animieren.

Monika Di Girolamo