

Seniorenrat Muri-Gümligen

«malreden» – das vielseitige Gesprächsangebot für Seniorinnen und Senioren

Fast ein Drittel der Seniorinnen und Senioren in der Schweiz fühlt sich manchmal bis häufig einsam. Das muss und darf nicht sein. Der Seniorenrat Muri-Gümligen weist darum auf ein gutes Angebot hin: «malreden» gibt die Möglichkeit, sich mit einem einfühlsamen Gegenüber einfach mal auszutauschen und ein wenig Alltag, Sorgen und Freuden zu teilen.

Wer sich alleine fühlt oder einsam ist, wünscht sich oft menschlichen Austausch und gute Gespräche. Die «malreden» Hotline (Tel. 0800 890 890) erfüllt den Wunsch dieser Menschen,

einfach mal reden zu können. Ob Plaudern, Erzählen oder intensives Diskutieren – alles hat Platz. Die Hotline ist täglich, anonym, vertraulich und kostenlos, erreichbar. Die Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner arbeiten ehrenamtlich und sind von Fachleuten speziell geschult und begleitet. Sie sind hilfsbereit, aber weder Gesundheitsfachpersonen noch für die Krisenintervention ausgebildet.

«malreden» Tandem – Für eine langfristige Gesprächspartnerschaft
Das «malreden» Tandem bietet sich allen Seniorinnen und Senioren an,



Telefongespräche sind für Seniorinnen und Senioren wichtig. Bild: pixabay

die sich Regelmässigkeit, Verbindlichkeit und Vertraulichkeit im sozialen Austausch wünschen. Einmal pro Woche werden sie von ihrer Telefonfreundin oder ihrem Telefonfreund mit ähnlichen Interessen oder Hobbys angerufen. So entsteht eine langfristige Beziehung, die den Seniorinnen und Senioren Halt, Struktur und Freude schenkt.

Für weitergehende Unterstützung «malreden» ist kein Notfall-Angebot und ist nicht als Krisenintervention gedacht. Zeigt sich im telefonischen Gespräch, dass jemand Lust auf mehr soziale Kontakte hat oder Unterstützung für ein bestimmtes Problem braucht, helfen ihnen unsere Ge-

sprächspartnerinnen und Gesprächspartner mit Adressen und Kontakten von passenden Fachstellen oder Organisationen weiter.

«malreden» ist ein Projekt des gemeinnützigen Vereins Silbernetz Schweiz mit Sitz in Bern. Sie finanzieren sich mit Spenden und Beiträgen von Einzelpersonen, Unternehmen, Organisationen sowie der öffentlichen Hand. «malreden» trägt zudem zur Umsetzung der WHO-Strategie zu Alter und Gesundheit bei und wird von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.

Weitere Informationen zum Projekt findet man unter www.malreden.ch.

PD

Agenda

Brockenstube Muri-Gümligen

Dorfstr. 76 im Kellergeschoss der Kirche Gümligen. Öffnungszeiten: Jeden Di, 15.00–18.30 Uhr und jeweils am ersten Sa im Monat von 09.00–15.00 Uhr.
Infos: Tel. 076 698 18 16.
www.brocki-muri-guemligen.ch

Elternclub Muri-Gümligen

Mi, 23. Juni: Besuch auf dem Bauernhof. Kinderhütten im Bärtschihus, Fr, 08.45–11.15 Uhr, Kinder ab 2 Jahren.
MuKi-Turnen, Di, 10.10–11.00 Uhr.
Schwimmen: Mi ab 17.00 Uhr und Do ab 16.45 Uhr.
www.elternclub.ch

FC Muri-Gümligen

Sa, 19. Juni, 17.00 Uhr, Füllerich 1, 2. Liga Regional – SC Bümpliz 78.
Di, 22. Juni, 20.15 Uhr, Füllerich 1, Berner Cup: 2. Liga Regional – FC Weissenstein.
www.fcmg.ch

Frauenchor Muri-Gümligen

Montagsproben wir wieder! Auskunft erteilt gerne: Bettina Staub, Tel. 079 646 32 23;
bettina.staub@bluewin.ch

Freizeitwerkstätte

Fr, 18. Juni: Handlettering mit Christine Beyeler; Sa, 19. Juni: Mosaiklichter mit Petra Eichenberger; Mo, 21 + Di, 29. Juni: Offene Werkstatt mit Leiter (ohne Anm.); Sa, 3. + Sa, 17. + Mi, 21. Juli: Silbergiessen mit Maya Friedli.
Infos u. Anm.: www.freizeitwerkstaette.ch

Junggebliebene Muri-Gümligen

Mi, 23. (evtl. 30.) Juni, Wanderung Amsoldingen-Wimmis (ca. 2,75 Std.). Treffpunkt: Gümligen SBB, 08.45 Uhr. Kosten: CHF 12.00 (Halbtax). Anmeldung: Mo, 21. Juni, 09.00–12.00 Uhr, Vreni Burkhalter, Tel. 031 951 31 52.

Kulturverein Muri-Gümligen

Open-air Trilogie: Kultur macht Freunde –

«Lokal-Nachrichten» Muri-Gümligen und Allmendingen

ISSN 2296-2697

Verlag:

Lo-Na «Lokal-Nachrichten»
Muri AG
Postfach, 3073 Gümligen

Inserate:

Fritz Mäder
Postfach, 3073 Gümligen
Tel. 031 952 56 60 / 079 652 33 57
mail@lokalmnachrichten.ch
www.lokalmnachrichten.ch

Inserate-Kombis:

Vorortspool Bern

Kombination «Lokal-Nachrichten», «Bantiger Post» und «Mitteilungsblatt Zollikofen»
Tel. 031 931 15 01
info@bantigerpost.ch

Gümligentalpool

Kombination «Lokal-Nachrichten» und «Bantiger Post»
Tel. 031 952 56 60 / 079 652 33 57
mail@lokalmnachrichten.ch

Redaktion:

Peter Pflughaupt (pp)
redaktion@lokalmnachrichten.ch

Redaktions-/Inserateschluss:

Montag, 12.00 Uhr;
Todesanzeigen Dienstag, 08.30 Uhr