



Direkter Draht zum Pfarramt:
Telefon 031 950 44 55, www.rkmg.ch

Muri:
Sonntag, 7. Mai, 09:45–11:45 Uhr KGH, **GeschichtenMorgen** für Kinder von 4–10 Jahren, ohne Anmeldung. Leitung: Christine Hansen. www.rkmg.ch/geschichten

Sonntag, 7. Mai, 10:00 Uhr, Gottesdienst mit Taufe «Singt dem Herrn ein neues Lied, denn er tut Wunder!» Heute steht die Musik im Mittelpunkt. Pfr. Sebastian Stalder, Jacques Pasquier, Orgel. Kollekte: EVHK – Elternvereinnigung herzkranke Kinder. Predigt-taxi: Nach Absprache 079 229 35 93. www.rkmg.ch/gottesdienst

Montag/Mittwoch, 8./10. Mai, 09:30–11:00 Uhr: KGH, **simi – Singe mit de Chline**, Info und Anmeldung: Claudia Hofer, www.rkmg.ch/singe

Montag, 8. Mai, 14:00–16:00 Uhr: KGH, **Verein Seniorenorchester**, Info: Stephan Kornmann oder auf www.rkmg.ch/seniorenorchester

Dienstag, 9. Mai, 14:00–16:30 Uhr: KGH, **Arbeitskreis**. Kontakt: Ingrid Minder, ingrid.minder@muri-be.ch, Telefon 031 951 66 17. www.rkmg.ch/arbeitskreis-muri

Mittwoch, 10. Mai, 18:00–18:30 Uhr: Kirche Muri, **Stille und Achtsamkeit**. www.rkmg.ch/achtsamkeit

Donnerstag, 11. Mai, 09:00–11:00 Uhr: KGH, **Café Marhaba – Interkultureller Frauentreff**. Leitung: Magdalena Zehnder. www.rkmg.ch/cafe-marhaba

Gümligen:
Samstag, 6. Mai, ab 08:00 Uhr, Bärtschihus-Märt mit einem Stand des Cantate Chors – wir verkaufen z.B. gebrauchte Notenblätter. Wir freuen uns über Ihren Besuch.

Samstag, 6. Mai, 09:00 Uhr, Bärtschihus-Märt, «Harassenklettern für alle»: Jugendarbeit der Kirchgemeinde und Fachstelle Kinder- und Jugendfragen.

Dienstag, 9. Mai, 14:30 Uhr, KGH, Café mit... Pater Oleksandr: Der ukrainische Priester erzählt von seinem neuen Leben nach der Flucht. Taxidienst: Anmeldung bis Montagmittag bei der Verwaltung, 031 950 44 44. www.rkmg.ch/cafe/mit

Donnerstag, 11. Mai, 09:30–11:00 Uhr, KGH, Tanzend ins Leben mit Elisa-

beth Jenny, elsabeth.jenny@gmx.ch,
Tel. 079 507 49 03

Altes Pfarrhaus:
(www.altespfarrhaus.ch)
Dienstag, 9. Mai, 09:00–11:00 Uhr, Pfarrhaus, **Café littéraire**. Kontakt: Adrienne Hilty, Tel. 031 839 72 33.

Brunch Mittwoch, Donnerstag, Freitag und Sonntag, 09:00–14:00 Uhr. Am Sonntag unbedingt reservieren: Tel. 031 950 44 56.

Kaffee & Kuchen, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, 14:00–17:00 Uhr.

Coworking, Montag bis Freitag, 08:00–18:00 Uhr. Onlinereservation: www.altespfarrhaus.ch

Pétanque, jeden Mittwoch ab 14 Uhr. www.rkmg.ch/petanque

Öffnungszeiten Kaffeebar: Mittwoch, Freitag, Donnerstag und Sonntag, 09:00–17:00 Uhr. Ruhetage: Montag, Dienstag und Samstag.

Thoracherhus:
Montag, 8. Mai, 14:00 Uhr, Absenz.

Mittwoch, 10. Mai, 14:00–17:00 Uhr, krea – das kreative Atelier ab der 1. Klasse. Kostenlos/Anmeldung: Telefon 079 654 66 32, claudia.hofer@rkmg.ch, www.rkmg.ch/krea

Mittwoch, 10. Mai, 18:00–20:30 Uhr, Keramik im krea für Erwachsene – Töpfern nach Lust und Laune unter fachkundiger Anleitung (CHF 50.00/ pro Einheit; Materialkosten zusätzlich). Infos: claudia.hofer@rkmg.ch / Tel. 079 654 66 32

Auswärts:
Donnerstag, 11. Mai, 08:00–20:00 Uhr, Frühlingsausflug; für Angemeldete.

Heimandachten:
Freitag, 12. Mai, 15:00 Uhr, Buchegg

Freie Kirche

FFEG Muri-Gümligen

Sonntag, 7. Mai, 10:00 Uhr, Gottesdienst mit Beat Staub. Alle Informationen zum Gottesdienst gibt es unter: feg-guemligen.ch/gottesdienst

Hess-Strasse 8,
3073 Gümligen,
Tel. 031 951 47 83

www.feg-guemligen.ch



Fachstelle für Altersfragen – Projekt «Zämme dusse Spörtle» Spass an der sportlichen Bewegung



Das Interesse am neuen Projekt «Zämme dusse spörtle» auf dem Füllerich war gross. Bild: pp

Beim Training auf dem Sportplatz Füllerich treffen sich Menschen im Alter von 60plus zum gemeinsamen Trainieren von Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Dabei werden neue Bekanntschaften geknüpft und man bleibt dank dem Training körperlich aktiv.

Gemeinsam mit fast 40 Interessierten, Roger Soller, dem Coach von «zämme dusse spörtle», Ruth Raaflaub, Senioren-Vize-Weltmeisterin im Weitsprung 2023, und Gemeinderat Beat Wegmüller Ressortleiter Sport, Kultur und Liegenschaftsbetrieb fiel am 26. April 2023 der Startschuss zum neuen Bewegungs-förderungsjahr des Projekts der Fachstelle für Altersfragen.

Zum Auftakt begrüsst Gemeinderat Beat Wegmüller die Anwesenden mit dem passenden Passage «Fitness» aus dem Buch «So alt wie hütt bin i no nie gsi» von Walter Däpp. Dann war es an Ruth Raaflaub, die als Sportbegeisterte die Anwesenden mit Ehrlichkeit und guten Tipps für mehr Bewegung im Alltag motivierte. Die Sportlehrerin und immer noch aktive Leichtathletin sagte: «Auch ich muss meinen inneren Schweinehund überlisten und bin dann jedes Mal froh, konnte ich mich zur Bewegung motivieren». Sie wies darauf hin, dass Rumpfstabilität und Kraft essenziell für ein selbstbestimmtes Altern seien. Daraufhin zeigte sie kurzzeitig die fünf besten rumpfstabilisierenden Übungen.

Kostprobe in Form eines Parcours
Dann stellte Roger Soller, ehemaliger Tennisspieler und ausgebildeter Fitnesscoach für Senioren das Trainingskonzept «Zämme dusse spörtle» vor. Trainingsinhalte sind Bewegung, Gleich-

gewicht, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Spass. Anschliessend gab es gleich eine 15-minütige Kostprobe in Form eines Parcours.

Beim vom Alterszentrum Alenia offerierten Apéro tauschten sich die Anwesenden aus. Sie waren vom Konzept und den Trainingsinhalten begeistert. So meinte zum Beispiel Therese: «Die Kostprobe hat mich motiviert. Das gemeinsame draussen Bewegen gefällt mir sehr.»

Treffpunkt für das wöchentliche Training sind die Outdoorfitnessgeräte auf dem Sportplatz Füllerich jeweils dienstags um 18:00 Uhr. «Zämme dusse spörtle» findet nach Möglichkeit immer draussen statt – nur wenn das Wetter wirklich ganz «strub» ist, wird in den neuen Fitnessraum der Alenia an der Bahnhofstrasse 43 in Gümligen ausgewichen.

PD

Trainingsbekleidung und Turnschuhe anziehen, Wasserflasche einpacken und los geht's! Es ist keine Anmeldung notwendig.

Infos bei Outdoor-Trainer Roger Soller, roger@sports-activities.ch oder Tel. 079 555 37 80

Todesfälle

26.04.2023
Jenni-Michalak Elyn, 1941,
Kräyigenweg 88, Muri

26.04.2023
Epstein, Daniel, 1944,
Holzapfelweg 9, Muri

Reklame



031 951 76 51
BESTATTUNGSDIENST
WILLY REBER
Nachf. Franz Schrag
Muri-Gümligen – Allmendingen – Bern



- Tag und Nacht erreichbar
- Fachkundige Beratung
- Bestattungsvorsorgen
- Überführungen im In- und Ausland
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- Trauerdrucksachen · Traueranzeigen
- Bestatter mit eidg. Fachausweis