

Fachstelle für Altersfragen Muri-Gümligen

## Mut zur Endlichkeit

Am 16. Januar 2023 besuchten über 40 interessierte Personen in der Gemeindebibliothek die angeregte Lesung «Das Lebensende und ich». Die Autoren gaben – wie auf dem Buchcover versprochen – viele Anregungen für einen leichteren Umgang mit der Endlichkeit.

Steffen Eychmüller aus Gümligen, Chefarzt am Universitären Zentrum für Palliative Care am Inselspital Bern und Sibylle Felber, Kommunikationswissenschaftlerin, sind seit geraumer Zeit in diesem Bereich tätig. Der anschauliche Ratgeber entstand in einer Kooperation der beiden. Sie sind der Überzeugung, dass die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit eine gewisse Ruhe und Gelassenheit bringen kann. Auch vereinfacht die Annahme der Tatsache, dass der Tod Teil des Lebens ist, den Umgang mit der eigenen Endlichkeit.

Der Ratgeber bietet Fakten, Informationen, Verhaltens-Inspirationen, Lese- und Filmhinweise zu möglichen Angereicherungen im letzten Lebensabschnitt.

Die Lesung wurde durch die Fachstelle gemeinsam mit der Gemeindebibliothek im Rahmen der Umsetzung des Altersleitbildes organisiert. Die Gemeinde Muri verfolgt das Ziel eine sorgende Gemeinschaft zu fördern und zu unterstützen. Dabei geht es darum,

eine neue Kultur des Sich-Sorgens und des sich Füreinander-Interessierens anzustossen, zusammen über gesellschaftsrelevante Themen zu sprechen.

**Wichtiges Thema bei der Fachstelle für Altersfragen**

Bereits im Sommer 2022 fand der Auftakt ins Thema statt. Der Film «Subjavega» diente als Basis für das Podiumsgespräch. Eine darauffolgende Veranstaltungreihe zum Thema «Selbstbestimmt bis zum Schluss» lieferte weiterführende Information und Sensibilisierung. Solche Anlässe tragen dazu bei, dass Information und Austausch sowie neue Netzwerke und so mit Solidarität und Gemeinschaft entstehen können.

Solange auf politischer Ebene noch über die Finanzierung der Palliative Care diskutiert wird, profitiert die Gemeinde von Vereinen, wie der Nachbarschaft Muri-Gümligen sowie von informellen Freiwilligen, welche vor allem Zeit für die Begleitung und Betreuung am Lebensende einsetzen.

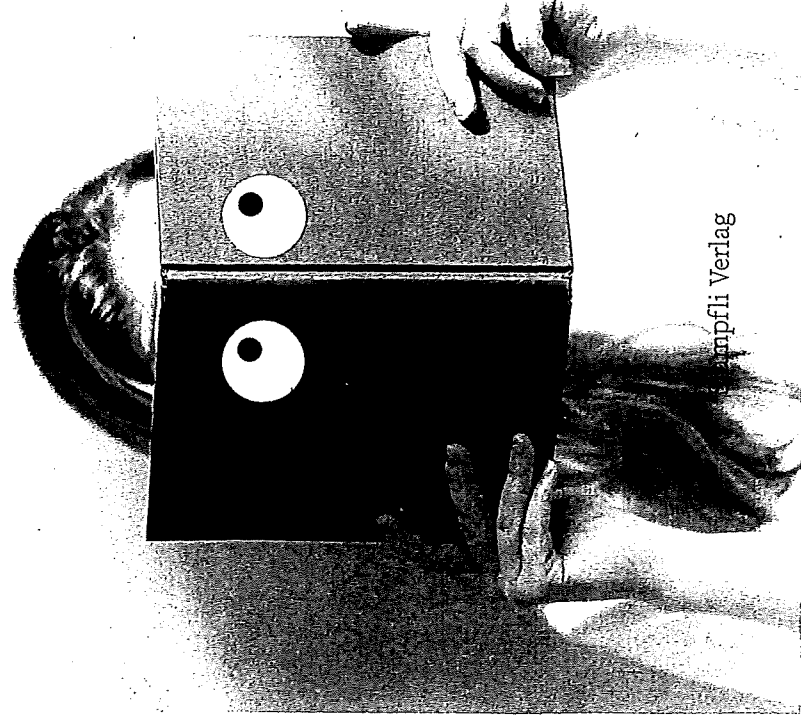
Am 6. und 27. Juni 2023 von 15.30 Uhr bis 18.30 Uhr findet im Bärtschihus ein zweiteiliger Kurs, wo die Kommunikation und der Umgang mit Sterbenden, Trauernden und ihren Nächsten im Fokus steht, statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Informationen zum Kurs erteilt die Fachstelle für Altersfragen.

PD

Steffen Eychmüller · Sibylle Felber

## Das Lebensende und ich

Anregungen für einen leichteren Umgang mit der Endlichkeit



ampfli Verlag

Das Buch «Das Lebensende und ich» von Sibylle Felber und Steffen Eychmüller, der in Gümligen lebt.

Bild: zVg

Quartiervereins Melchenbühl

## Neujahrsapéro 2023

Erstmals – zumindest solange sich der Schreibende erinnern kann – begann der Quartierverein das Jahr mit einem Neujahrsapéro. Der Anlass sollte möglichst früh im neuen Jahr durchgeführt werden, und so wurde der 7. Januar gewählt. Ungeachtet wie das Wetter sein würde, wurde für diesen Tag alles geplant und organisiert. Bei schlechtem Wetter hätten die Organisatoren notfalls ein oder zwei Zelte aufgestellt. Dazu kam es glücklicherweise nicht, denn es schien die Sonne und das Buffet konnte ohne Wetterschutz bereitgestellt werden.

Da keine Anmeldung nötig war, stellte sich die grosse Frage, wie viele Besucherinnen und Besucher aus dem Quartier auf das neue Jahr anstossen

wollen? Ab 16 Uhr war das Buffet eröffnet und der Vorstand wurde nicht enttäuscht. Aus allen Ecken des Melchenbühls kamen gegen 60 Gäste. Bis gegen 19 Uhr war ein reges Kommen und Gehen zu verzeichnen. Es machte allen sichtlich Spass ein paar Minuten vorbetzuschauen und sich bei Kürbissuppe, Orangenessen, Glühwein und der reichhaltigen Verpflegung vom Buffet angeregt zu unterhalten.

Übrigens, der nächste Anlass ist bereits in Planung. Gegen Ende Februar will der Quartierverein Melchenbühl einen Fondueplausch im Wald durchführen.

[www.quartierverein-melchenbuehl.ch](http://www.quartierverein-melchenbuehl.ch)

Marcel Bauer/red



Zahlreiche Besucherinnen und Besucher genossen das Neujahrsapéro des Quartiervereins Melchenbühl.

Bild: zVg

Reklame

# 20%

## RABATT

GÜLTIG VOM 23. JANUAR  
BIS 5. FEBRUAR 2023

270 Kapseln

**CHF 99.80**

STATT CHF 124.80



Stärkt das Haar von innen  
Prioritri N, Aufbauapparat auf  
der Basis natürlicher Wirkstoffe,  
Cystin und Calciumpanthothenat  
Bayer (Schweiz) AG

180 g

**CHF 35.90**

STATT CHF 44.90



Bei Muskel- und Gelenkleiden  
Stillt den Schmerz, hemmt die Entzündung:  
Voltaren Dolo forte Emulgel  
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG  
a Haleson company

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Keine Kumulation mit anderen Rabatten.

**NEUE APOTHEKE**

A

**MURI**

Thunstrasse 68, 3074 Muri bei Bern