

Fachstelle für Altersfragen

# «Wir können für die Erhaltung der Lebensqualität im Alter selber viel tun»

*Seit Anfang November ist Karin Clemann für die Fachstelle für Altersfragen zuständig. Im Interview mit den «Lokal-Nachrichten» spricht sie über ihren Start und die Schwerpunkte ihrer künftigen Arbeit in Muri-Gümligen.*

*Nach einer Einstiegszeit sind Sie nun seit Anfang November mit vollem Pensum für die Fachstelle für Altersfragen zuständig. Wie sind sie gestartet?*

**Karin Clemann:** Ich hatte einen sanften Beginn im September mit einem 20-Prozent-Pensum. Da meine Vorgängerin Patrizia Pennella und ich noch einen anderen beziehungsweise schon einen neuen Job hatten, mussten wir uns etwas organisieren, um die Einarbeitung sicherzustellen. Das hat aber gut geklappt. Und ich war am 1. Oktober am Anlass zum «Tag des älteren Menschen» dabei. Das war ein schöner Einstieg.

*Sie haben lange in der Gesundheitsförderung gearbeitet, warum der Wechsel zur Fachstelle für Altersfragen Muri-Gümligen?*

Nach über 20 Jahren bei Gesundheitsförderung Schweiz war die Zeit reif für einen Wechsel. An dieser Stelle hat mich sofort der direkte Kontakt zur Bevölkerung angesprochen. Auch der grosse Gestaltungsspielraum und der Austausch und die Vernetzung mit verschiedenen Akteuren gefällt mir. Und generell interessiere ich mich für all die Themen, die das Älterwerden mit sich bringt. Wir werden ja alle älter und müssen uns früher oder später damit auseinandersetzen.

*Ihre Vorgängerin Patrizia Pennella hat die Fachstelle aufgebaut. Werden Sie das Konzept beibehalten?*

Die Gemeinde gibt mit dem Altersleitbild 2021–2031 und der Leistungsvereinbarung die Richtung vor. Daran wird sich nichts ändern.

*Was wird unter Ihrer Leitung neu werden? Oder anders gefragt, welche Schwerpunkte setzen Sie?*

Ich bin geprägt von der Gesundheitsförderung. Deshalb werden sich meine Schwerpunkte eher an der Ressourcenstärkung orientieren und weniger an den Krankheiten. Wir können für die Erhaltung der Lebensqualität im Alter selber viel tun. Zum Beispiel indem wir uns regelmässig bewegen und uns ausgewogen ernähren. Und der Kontakt mit anderen Menschen oder das Pflegen eines Hobbys fördert die psychische Gesundheit, das hat eine kürzlich erschienene Studie wieder bestätigt. Deshalb finde ich es toll, wie sich der Seniorenrat engagiert. Das Seniorencafé und die Angebote dort, wie Jassen und Schachspielen, passen gut. Sie halten den Geist fit und schaffen ein Zusammengehörigkeitsgefühl.



**Karin Clemann ist neu für die Fachstelle für Altersfragen zuständig.**

**Bild: zVg**

*Können Sie schon etwas konkretes zum Programm der Fachstelle für das kommende Jahr sagen?*

Für mich steht vor allem das Ankommen, das Kennenlernen der Akteure und Arbeitsgruppen und das Eintauchen in die vielfältigen Themen im Zentrum. Ich muss mir zuerst mal einen Überblick über das Bestehende verschaffen.

Bei den Veranstaltungen behalte ich das eine oder andere bei, werde aber auch Neues reinnehmen. So werde ich bspw. etwas organisieren, um auf das Thema Hitze aufmerksam zu machen, und Tipps für den Umgang damit geben. Das ist gerade für ältere Menschen sehr wichtig, da die Wärmeregulation des Körpers nicht mehr gleich gut funktioniert. Und ich plane zusammen mit weiteren Partnern einen Info-Anlass für Betreuende Angehörige mit Entlastungsangeboten.

*Sie sind neu in der Gemeinde, haben Sie Muri-Gümligen schon ein bisschen kennengelernt und was gefällt Ihnen besonders?*

Ja, ich habe schon verschiedene Orte kennengelernt. Das alte Pfarrhaus und das Bärtschihus finde ich schöne Orte für Austausch und Begegnung. Auch die nahe gelegene Sportanlage Füllerich

finde ich grundsätzlich einen guten Ort um am Mittag einen kurzen Spaziergang zu machen. Nur schade, stört der Lärm der nahen Autobahn etwas. Was ich bereits von vorher gut kenne, sind das Muribad und die Wege entlang der Aare – da fühle ich mich sehr wohl. Und mein Arbeitsweg mit dem Velo führt mich durch vielfältige Quartiere.

*Interview: Peter Pflugshaupt*

## Fachstelle für Altersfragen Muri bei Bern

Füllerichstrasse 51  
3073 Gümligen  
Tel. 031 530 13 41  
[karin.clemann@altersfragen-muri.ch](mailto:karin.clemann@altersfragen-muri.ch)

## Öffnungszeiten ab 1. Dezember:

Dienstag und Donnerstag, 09.00–12.00 / 14.00–16.00 Uhr  
Mittwoch und Freitag Termine nach Vereinbarung  
Das Telefon ist von Montag bis Freitag während den Bürozeiten bedient.