

## Publireportage

# Selbständig bleiben, solange es geht

*Das Alterszentrum Alenia verbindet Wohnen mit Dienstleistungen*

«Wenn man sich hier ein wenig über das Balkongeländer lehnt, hat man die schönste Aussicht», schwärmt Evar Muheim, 79 Jahre alt und seit sechs Monaten im Alterszentrum Alenia, Standort Bahnhofstrasse 43 in Gümliigen, zu Hause. «Eiger, Mönch und Jungfrau, das tut mir gut sie zu sehen.» Früher hat Evar Muheim als leidenschaftlicher Bergsteiger, zusammen mit seiner Frau, jede freie Minute in den Höhen der Walliser Berge verbracht. Vor über 30 Jahren hat es ihn dann mit seiner Familie ins gemütliche Gümliigen verschlagen. Mit den Bergen in Sicht - statt in Reichweite hat er nicht gleich neue Wurzeln schlagen können. Heute möchte er die Region mit seinen städtischen und landschaft-

lichen Vorzügen jedoch nicht mehr missen. Seit dem Tod seiner Frau lebte er alleine in einer 4,5-Zimmer-Wohnung, beschäftigt mit Haushalt und mit wenig Kontakt zu Gleichaltrigen. «Das ist an sich nichts Schlimmes», schmunzelt Evar Muheim, «aber trotzdem bin ich weder Einzelgänger noch mache ich gern den Haushalt.» Ob er deshalb in eine Alterswohnung gezogen sei? «Mitunter ja. Aber es kamen vor allem Stürze auf offener Strasse hinzu, die mich meinen Alltag überdenken liessen», erzählt er weiter. Zweimal sei er einfach hingefallen, habe das Gleichgewicht verloren. Wie es dazu kam, weiss er nicht mehr. Verunsicherung machte sich insbesondere bei seinen beiden Töchtern breit, die ihrem Vater zum Alterszentrum Alenia rieten.



**Selbständigkeit zurückgewinnen im Alenia.**

### Gesellschaft auf Abruf

Die Wohnungen des Alterszentrums Alenia boten bereits auf den ersten Blick viele Vorteile: Die zentrale Lage am Bahnhof, der dörfliche Charakter der direkten Umgebung, individuell buchbare Pflegedienstleistungen und das In-Gesellschaft-Sein, wenn man es selbst möchte. Ein Paket an Argumenten, das auch den Vater überzeugte. «Es ist sehr unangenehm, wenn man



**Sicherheit im Alltag offenbart neue Leidenschaften.**

merkt, dass man nicht mehr leistungsfähig ist, meint der gelernte Kaufmann Muheim, «aber es ist der richtige Zeitpunkt, um einzusehen, dass man Hilfe in Anspruch nehmen sollte.» Dank dem 24h-Service im neuen Zuhause haben er und seine Angehörigen jetzt die Sicherheit, dass

bei einem Notfall immer jemand zur Stelle ist. Beruhigend ist auch die gute Organisation und Fürsorge bei Wohnen mit Dienstleistungen im Alterszentrum Alenia. «Wenn ich eine Fachperson benötige, muss ich mich nicht lange kümmern. Die Mitarbeiter sind hier wirklich sehr hilfsbereit.»

### Haushalt aus neuer Perspektive

Überrascht hat Evar Muheim das Gefühl, durch die neu bestehende Sicherheit auch seine Lust auf Selbständigkeit zurückgewonnen zu haben. Hemden glätten, die Wäsche machen und im Zentrum einkaufen – all das sieht er hier aus einer neuen barrierefreien Perspektive. Ebenso geniesst er das Angebot an Aktivierung und Bewegung. Durch einfache Übungen ist er wieder sicherer unterwegs und es zieht ihn regelrecht nach draussen. Sehr gerne geht er mit seinem Rucksack los und dreht eine Runde durchs verkehrsberuhigte Quartier. Noch vor wenigen Monaten war das nur mit zwei Stöcken möglich, mittlerweile reicht ein Stock zur Unterstützung. Darüber hinaus ist Evar Muheim, der selbst immer gerne gekocht hat, ein Freund der Alenia-Küche. «Es ist immer sehr abwechslungsreich und fein. Und was gibt es Schöneres, als jeden Tag nach einem ausgiebigen Essen diese Bergaussicht zu geniessen.» Diese wecke in ihm das Gefühl von hoch oben über dem Nebelmeer sein. Für ihn auf jeden Fall noch ein Argument für das Alterszentrum Alenia.



**Wieder viel unterwegs: Evar Muheim vor seinem neuen Zuhause.**

Bilder: zVG

Mehr Informationen zum Wohnen mit Dienstleistungen: [www.alenia.ch](http://www.alenia.ch).