

Unter uns gesagt.



Horizonte Das Alenia wurde ausgezeichnet und gilt als Top-Arbeitgeber. Wie lautet das Erfolgsrezept? – **Seite 4**

Zugehört Anna-Rosa Zysset hatte mit einigen Rückschlägen zu kämpfen, bevor sie tanzend ihre zweite grosse Liebe gefunden hat. – **Seite 8**



Alenia
Gepflegt leben im Alter

Alenia – Top Arbeitgeber 2019

Es ist geschafft, aber wir ruhen nicht!

Geschätzte Leserinnen und Leser



Das Alterszentrum Alenia wurde bei der Vergabe des Swiss Arbeitgeber Awards als Top-Arbeitgeber ausgezeichnet. Für mich steht die Auszeichnung dafür, offenbar einiges richtig zu machen. 88% der antwortenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter würden das Alterszentrum Alenia als Arbeitgeber weiterempfehlen. Ich gebe es unumwunden zu: Dies erfüllt mich in stillen Momenten mit Stolz. Insbesondere mit dem Wissen, dass mir das Wohlergehen der Mitarbeitenden (und der Bewohnerinnen und Bewohner) zuweilen auch mal Kümernisse bereitet.

Meine Bewunderung und Freude gilt den Leistungen eines umsichtigen und entscheidungssicheren Verwaltungsrates, dem professionellen Engagement des Geschäftsleitungsteams, den führungserfahrenen Teamleitungen sowie allen, den Vorgesetzten vertrauenden, hilfsbereiten und fokussiert professionell handelnden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Sie alle machen das Alenia zu dem, was es ist! Nämlich mehr als die Summe aller Einzelnen, sondern eben im Gesamten ein «Quäntchen mehr». Lesen Sie im Interview über die Mitarbeitendenbefragung mehr zur Auszeichnung als Swiss Top-Arbeitgeber.

Frau Anna-Rosa Zysset lebt seit August 2018 im Alenia. Nach einem frühen Schicksalsschlag begann mit der Damenwahl im Schlossgut in Münsingen ihr zweites Glück, das bis heute gehalten hat. Frei nach dem Motto: «Ein Tänzchen in Ehren kann niemand verwehren.»

Wir alle wissen und schätzen es: Ein gepflegter Service im Restaurant lässt ein feines Essen zu einem zusätzlichen Genuss werden. Die Basis dazu sind gut ausgebildete, motivierte und dem Gast zugewandte Servicemitarbeitende. Warum sollte dies in einem Heim anders sein? Der interdisziplinär zusammengesetzte Qualitätsfachzirkel Ernährung hat neun Merkmale eines gepflegten Services erarbeitet. Erfahren Sie mehr dazu in dieser Ausgabe – und: Messen Sie uns daran!

Nun wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre und «ä Hampfele» besinnliche Momente in der vor uns liegenden Weihnachtszeit!

Herzliche Grüsse
Peter Bieri, Direktor





Übernahme des Mahlzeitendienstes durch die Spitex Muri-Gümligen und das Alterszentrum Alenia

Im 2020 wird das Alterszentrum Alenia im Auftrag der Einwohnergemeinde Muri b. Bern und in Zusammenarbeit mit der Spitex Muri-Gümligen ein neues Angebot im Bereich Mahlzeitendienst lancieren. «Unsere Kundinnen und Kunden können sich künftig an sieben Tagen pro Woche ein ausgewogenes, warmes und gesundes Mittags-Menü nach Hause liefern lassen», sagt Thomas Schaad. Er ist Leiter der Heimgastronomie und Restauration im Alterszentrum Alenia und erfahren in Sachen Heimlieferdienst von Speisen. Denn das Alterszentrum Alenia produziert bereits seit mehreren Jahren dreimal pro Woche ein Menü, das vom Verein «Zusammenaktiv Muri-Gümligen» zu den Kundinnen und Kunden nach Hause transportiert wird. Nun gibt der Verein diese Tätigkeit per Ende 2019 auf. «Wir möchten diese Dienstleistung jedoch unbedingt beibehalten und haben uns deshalb auf die Suche nach einem neuen Partner für die Auslieferung gemacht», erklärt Schaad. Und er wurde fündig: Die Spitex Muri-Gümligen wird künftig den gesamten Vertrieb und die Administration übernehmen. Geliefert werden eine Suppe oder ein Salat und ein warmer Hauptgang. Dabei können die Konsumenten zwischen einem Fleisch-, einem Vegi- und einem Spezialkostmenü auswählen und allenfalls auch zusätzlich ein Dessert oder eine zweite Vorspeise bestellen. In der Küche des Alterszent-

rums Alenia wird das frisch gekochte Menü in eine Transportbox verpackt, die die Hygiene- und Wärmestandards erfüllen muss. «Wir haben die Spezialboxen ausführlich getestet: Nach zwei Stunden sind die Speisen immer noch über 65 Grad warm und somit perfekt zum Geniessen», sagt Schaad. «Für uns ist dies eine optimale Gelegenheit, unsere gute Küche in der Gemeinde Muri-Gümligen bekannt zu machen», freut er sich. Dafür seien jedoch auch Investitionen notwendig. In der Startphase werde die Gemeinde Muri-Gümligen deshalb das Vorhaben finanziell unterstützen.

Weitere Infos: flotte-karotte.ch

Tamara Schüpbach

Sind Sie am neuen Angebot interessiert?

Senden Sie bitte eine E-Mail mit dem Vermerk «Mahlzeitendienst 2020» an basis@spitexmurigueligen.ch, oder melden Sie der Spitex Muri-Gümligen Ihre Adresse via Telefon unter 031 950 20 30. Dann werden wir Ihnen zu gegebener Zeit genauere Informationen zukommen lassen.

Wir suchen Fahrerinnen und Fahrer für den Mahlzeitendienst. Interessiert? Dann melden Sie sich doch bei der Spitex Muri-Gümligen.



Alenia – ein Top-Arbeitgeber

Das Alterszentrum Alenia hat bei der Vergabe des Swiss Arbeitgeber Awards in der Kategorie «mittelgrosse Unternehmen mit 100 bis 249 Angestellten» einen vorderen Platz belegt und kann sich nun Top-Arbeitgeber nennen. Dies als Folge einer aktuellen Personalbefragung. Für Direktor Peter Bieri steht die Auszeichnung dafür, einiges richtig zu machen, während HR-Leiterin Katja Aufdenblatten darin vor allem den Nutzen sieht, um auch zukünftig genügend Mitarbeitende und Lernende für das Alterszentrum zu gewinnen.



Herr Bieri, wie wichtig sind zufriedene Mitarbeitende für das Alenia?

Peter Bieri: Für unser personenbezogenes Metier sind sie entscheidend. Wer zufrieden ist, kümmert sich auch gut um die Bewohnerinnen und Bewohner und um die Angehörigen. Das ist unsere Hauptaufgabe.

Wie sehen Sie das, Frau Aufdenblatten?

Katja Aufdenblatten: Ich stimme Peter zu. Zufriedenes und engagiertes oder ge-

bundenes (engl. committed) Personal ist das A und O für unseren Erfolg. Pflege und Betreuung ist Beziehungsarbeit. Wer seine Energie nicht für irgendwelche Unstimmigkeiten aufwenden muss, lässt sie voll und ganz den Bewohnerinnen und Bewohnern zugutekommen. Das ist unser höchstes Ziel. Zudem kann ich mich interessanteren Arbeiten widmen, wie Workshops organisieren, aktive Personalentwicklung betreiben und das Gesundheitscafé anbieten, wenn ich nicht

fortwährend neues Personal rekrutieren und Austrittsgespräche führen muss. Erstere sind Aufgaben, die mir sehr am Herzen liegen.

Welches sind die wichtigsten Erkenntnisse aus der Personalbefragung?

Katja Aufdenblatten: Eine wichtige Erkenntnis ist, dass Zufriedenheit und Commitment zwei verschiedene Paar Schuhe sind. Die Zufriedenheit ist eine Momentaufnahme und kann sich rasch ändern. Viel wichtiger ist das Commitment, also die Bindung, die die Mitarbeitenden zum Alenia haben. Sie ist ausschlaggebend für unseren Erfolg und trägt beim Personal wiederum zu einer erhöhten Zufriedenheit bei. Diese Bindung zu halten und zu steigern, ist unsere wichtigste Aufgabe. Das heisst, wir werden Wertschätzung, Selbstständigkeit und Möglichkeiten, Verantwortung zu übernehmen und sich weiterzubilden, bei unseren Mitarbeitenden weiter fördern, transparent kommunizieren und zeitnah über wichtige Entscheide und Neuerungen informieren.

Was zeichnet gute Mitarbeitende aus?

Katja Aufdenblatten: Sie sind motiviert, loyal und ehrlich. Es sind Mitarbeitende, die gerne hier arbeiten und ihre berufliche Zukunft bei uns sehen. Laut Personalumfrage haben wir 88 Prozent «echt zufriedene» Mitarbeitende, die sich sowohl als Teil des Teams als auch des Ganzen sehen. Sie setzen sich für das Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner und den Erfolg des Alenias ein. Ebenso viele empfehlen uns als Arbeitgeber weiter. Aber es sind im Sinne des Swiss Arbeitgeber Awards eben auch die «konstruktiv Unzufriedenen», die ein Unternehmen weiterbringen, weil sie Entscheidungen und Prozesse kritisch hinterfragen, die Diskussion suchen und Verbesserungsvorschläge einbringen, statt die «Faust im Sack» zu machen und zu resignieren. Sie machen zurzeit 3 Prozent aus.

«Laut Personalumfrage haben wir 88 Prozent «echt zufriedene» Mitarbeitende. Ebenso viele empfehlen das Alenia als Arbeitgeber weiter.»

Katja Aufdenblatten, Leiterin Human Resources



Was bedeutet der Swiss Arbeitgeber Award für das Alenia?

Peter Bieri: Er ist eine «bescheidene» Auszeichnung und eine Bestätigung dafür, dass wir offenbar einiges richtig machen. Ein bisschen Stolz schwingt natürlich auch mit.

Katja Aufdenblatten: Ich sehe darin vielmehr den Nutzen als die Bedeutung: Er ist ein gutes Messinstrument, weil er wissenschaftlich fundiert die aktuelle Zufriedenheit und das Commitment unseres Personals widerspiegelt. Zudem zeigt er die Bereiche auf, wo wir uns gegenüber der letzten Personalbefragung verbessert haben, und jene, wo noch Nachholbedarf besteht. Der Award ist Motivation und Anreiz, unsere Stärken zu halten und uns weiter zu verbessern. Letztlich ist er ein wichtiges Personalmarketinginstrument und wirkt wie ein

Label, das hoffentlich viele potenzielle Mitarbeitende dazu animiert, sich bei uns zu bewerben. Und viele Zuweiser, Vermittler und neue Bewohner auf uns aufmerksam macht.

Cornelia Etter



Auszeichnung der Besten

Seit 2000 werden die besten Arbeitgeber in der grössten Benchmarking-Initiative der Schweiz ausgezeichnet. Teilnehmen können alle Unternehmen mit mindestens 50 Beschäftigten in der Schweiz und in Liechtenstein. Von allen teilnehmenden Unternehmen werden aus vier Grössenkategorien die Besten mit dem «Swiss Arbeitgeber Award»-Label ausgezeichnet.

Weitere Infos: swissarbeitgeberaward.ch

Der wichtigste Job der Schweiz



Die Kampagne zur Förderung von Karrieren in der Langzeitpflege ist zurzeit allgegenwärtig – nicht nur als Logo in der E-Mail-Signatur der Alenia-Mitarbeitenden, sondern auch auf öffentlichen Plakatstellen. «Natürlich unterstützen wir gemeinsame Aktionen in der Branche», sagt Peter Bieri. Auch Katja Aufdenblatten ist froh, dass sich

staatliche Stellen und Institutionen wie CURAVIVA Schweiz, Spitex Schweiz und OdASanté für Pflegeberufe stark machen und diese attraktiv vermarkten. «Es zeugt von guter Lobby-Arbeit», sagt sie. «Die Kampagne ist kreativ, digital und auf ein junges Publikum ausgerichtet.»

Laut Peter Bieri ist es nicht nur der wichtigste Job, sondern auch der attraktivste, weil die Anforderungen hoch, aber auch die Entwicklungsmöglichkeiten zahlreich sind. «Langzeitpflegende können bei uns nicht nur berufliche, sondern auch Lebenserfahrung sammeln», sagt Katja Aufdenblatten. «Unsere Pflegenden sind so nahe am Menschen, wie es nur geht. Deshalb sehen sie täglich den unmittelbaren Sinn ihrer Arbeit. Sie erhalten viel Feedback und Wertschätzung, was heute in einigen Berufen nicht mehr der Fall ist. Das Alenia bietet jungen Menschen gute Betreuung und Unterstützung in einem herausfordernden Umfeld.»

Weitere Infos: www.der-wichtigste-job.ch

SEMO Plus3

Alenia hat nicht nur eine wirksame Lobby und ist gut vernetzt, sondern ist selbst auch Innovationstreiberin. Deshalb ist das Alterszentrum Partnerbetrieb von SEMO Plus3, dem Arbeitsintegrationsangebot des Kompetenzzentrums Arbeit der Stadt Bern. Pro Tag erledigen 15 Jugendliche und junge Erwachsene ohne Ausbildung vielseitige Arbeiten wie: Entsorgen, Raumbewirtschaftung, Transporte und Umzüge, Garten-, Reinigungs- und Dekorationsarbeiten sowie gelegentliche Einkäufe für die Bewohnerinnen und Bewohner.

«Die Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum Arbeit läuft sehr gut», findet Sibylle Hablützel, Leiterin Facility Services.

«Wir pflegen einen sehr guten Austausch auf allen Hierarchieebenen.» Das Projekt SEMO Plus3 sei eine Win-win-Situation für alle Beteiligten: «Die motivierten Jugendlichen sind nicht nur eine grosse Hilfe, sondern auch eine Bereicherung für unseren Betrieb. Wir profitieren von ihren Leistungen, während sie berufliche und persönliche Erfahrungen sammeln, die ihnen den Eintritt in den Arbeitsmarkt oder das Finden einer Anschlusslösung ermöglichen.»

Was macht Alenia zum Top-Arbeitgeber?

Die richtige Mischung aus:

- einer klaren Unternehmensstrategie
- gelebten Wertvorstellungen durch Geschäftsleitung und Kader
- sehr gutem Arbeitsklima (geprägt von Wertschätzung, Verlässlichkeit und Klarheit)
- gerechtem Führungsstil
- transparenter Kommunikation mit kurzen Entscheidungswegen
- einem gesunden Anteil an langjährigem Personal
- hoher Innovationsbereitschaft
- guten und zeitgemässen Anstellungsbedingungen
- aktiver Laufbahnförderung
- lebendigen Team- und Betriebsanlässen, an denen viel gelacht wird

Als Unternehmen der Gemeinde Muri b. Bern können wir den erwirtschafteten Gewinn wieder in den Betrieb, Projekte und die Infrastruktur investieren.

88%

echt zufriedene Mitarbeitende

3%

konstruktiv unzufriedene Mitarbeitende



Wir hinterfragen Prozesse und Entscheidungen, suchen die Diskussion und bringen Ideen ein.

Mitarbeitende

Betreuung und Pflege ist Beziehungsarbeit. Wir freuen uns, unter den Mitarbeitenden so viele **motiviert** und **loyale** Menschen zu haben.



38

Männer



174

Frauen



18

Nationalitäten



41,3

Durchschnittsalter



~240'400

geleistete Stunden



110

Pflege, Betreuung



14

Verwaltung



37

Gastronomie



16

Facility Management



9

Aktivierung, Tagestreff



26

Lernende FAGE und Koch

Wohnen mit Dienstleistungen

Ferienaufent

Notruf

Spitin

Langzeitpflege

Tagestreff

Öffentl

Partner und
Das Alenia ist in Altersfragen
3 öffentlichen Institutionen, 7 Ve

Von der BESAS Siloah AG über Curaviva
Fachstelle für Altersfragen der Geme
für Arbeit Stadt Bern bis zur Ernährungs- u



Sie sorgen für das leibliche und seelische Wohl der BewohnerInnen und leben unsere Philosophie: professionell, individuell und umfassend.

Mitgliedschaften

gut vernetzt. Zusammenarbeit mit:
 Vereinen/Verbänden und 14 Dienstleistern

Altenheim, Genossenschaft dedica, Spitex Muri-Gümligen,
 Gemeinde Muri b. Bern und dem Kompetenzzentrum
 für Pflege und Hörberatung, Physiotherapie und Heimseelsorge.

Inhalte

Wohnen mit
 Dienstleistungen
 und Langzeitpflege



le Café

Tages-, Nacht- und
 Ferienaufenthalte

liches Restaurant

7
 Anzahl
 Zivildienstleistende

14
 Anzahl
 PraktikantInnen

4
 SchülerInnen im
 Jugendprojekt

~2'600
 Einsatzstunden
 Freiwillige



BewohnerInnen

Wir setzen alles daran,
 die BewohnerInnen **kompetent** und
würdevoll auf ihrem Lebensweg zu begleiten.
 Dies tun wir mit zuverlässigen und
 motivierten Mitarbeitenden, die einen **offenen**,
natürlichen und **vertrauten** Umgang pflegen.

Unsere Schwerpunkte:
 Palliative Care und Demenz in der **Langzeitpflege** und eine zeitgemässe Infrastruktur
 mit breitem Serviceangebot im Bereich **Wohnen mit Dienstleistungen**.

Langzeitpflege | Wohnen mit Dienstleistungen

98,7 | 92,5

Auslastung in Prozent

2,8 | 4,6

Durchschnittliche Aufenthaltsdauer
 in Jahren



42 | 13
 Männer



73 | 32
 Frauen



86,4 | 88,8

Durchschnittsalter in Jahren

◀ 80 80-89 90-99 ▶ 100

22 | 4 54 | 22 38 | 17 1 | 2

Freiwillige

Wir, und allen voran die
 BewohnerInnen, schätzen die **wertvolle**
Unterstützung, mit der unsere über
 30 Freiwilligen, der Lions Club
 Muri-Gümligen und die Zivis für
bleibende Momente sorgen:

- Hilfe bei der Aktivierungstherapie
- Begleitung auf Ausflügen und Spaziergängen
 - Besuche im Alenia mit Alpacas
 - Organisation von Rikscha-Fahrten
- Erfüllung individueller Wünsche (Wunschzettel-Aktion)



Ein Tänzchen in Ehren kann niemand verwehren.

Nach einem frühen Schicksalsschlag begann mit der Damenwahl im Schlossgut in Münsingen Anna-Rosa Zyssets zweites Glück, das bis heute gehalten hat.

Guten Tag, wie geht es Ihnen heute? Es geht mir nicht schlecht; mein Fuss schmerzt ein bisschen.

Warum sind Sie gerade im Alterszentrum Alenia?

Nach meiner zweiten Hüftoperation war ich in Heiligenschwendi zur Rehabilitation. Dort passierte mir mit meinem Rollstuhl ein Unfall. Als ich nach der Fernbedienung greifen wollte, kippte ich mit dem Gefährt um und verletzte mich. So war an eine Rückkehr in die eigene Wohnung nicht mehr zu denken. Als der Arzt in einem Gespräch dringend einen Heimeintritt empfahl, zweifelten meine Töchter an, dass ich mit diesem Schritt einverstanden sein würde. Trotzdem mussten sie mit der Suche nach einem Pflegeplatz beginnen. In Münsingen, wo ich viele Jahrzehnte gewohnt hatte, und auch in der näheren Umgebung waren jedoch alle Heime besetzt. Im Alenia gab es noch freie Plätze; ich konnte sogar noch zwischen zwei verschiedenen Zimmern wählen. Ich habe mich nun gut eingelebt und bin zufrieden.

Was vermissen Sie im Alenia? Ganz klar meine eigenen vier Wände und meine schönen Möbel. Auch die Aussicht auf den Belpberg fehlt mir. Ebenso vermisse ich mein E-Bike; ich liebte mein Zweirad und genoss die Fahrten damit immer sehr. Und ich würde mir wünschen, mit den anderen Bewohnerinnen und Bewohnern unserer Wohngruppe an einem grossen Tisch Gesellschaftsspiele zu spielen. In den jetzigen Räumlichkeiten ist das nicht möglich, ich hoffe, es gibt diese Gelegenheit dann im Neubau.

Was gefällt Ihnen hier besonders und was weniger?

Mir gefällt der Zusammenhalt auf der Wohngruppe. Ich geniesse den Kontakt zu den anderen Bewohnerinnen und Bewohnern. Ich bin hier in dieser Gemeinschaft aufgeblüht. Zu Anja Fischer, meiner Bezugsperson in der Pflege, habe ich ein sehr gutes Verhältnis.



Was würden Sie in Ihrem Leben anders machen, was nie mehr?

Ich wuchs mit einem Bruder und einer zwölf Jahre jüngeren Schwester in Müntschemier im Berner Seeland auf einem Bauernhof auf. Ich unterstützte meine Mutter vor allem bei der Betreuung der kleinen Schwester. Nach der Schule verbrachte ich ein Welschlandjahr in einer Pension in Fontaines, in der die Arbeiter aus der nahegelegenen Uhrenfabrik untergebracht waren. Kurz vor Ende meines Aufenthaltes erkrankte meine Mutter schwer, und ich kehrte nach Hause zurück, um sie zu pflegen.

Wir hatten ein einfaches und glückliches Leben. Und ich konnte mir nichts anderes vorstellen. In den Wintermonaten war auf dem Hof immer weniger zu tun. Deshalb arbeitete ich jeweils während vier bis fünf Monaten zusätzlich in der Jowa Bäckerei in St. Blaise. Später wechselte ich in die Migros-Filiale an der Marktgasse in Bern. Dort traf ich meinen zukünftigen Ehemann. Auf dem Weg zum Hauptbahnhof sprach er mich eines Abends an und lud mich auf einen Kaffee ein. An diesem Abend hatte ich aber bereits andere Verpflichtungen, und so gab ich ihm einen Korb. Wir holten das Treffen aber nach, und so kam eines zum anderen, und im Juli 1967 heirateten wir. Unsere drei Töchter, die 1967, 1969 und 1974 geboren wurden, machten unsere Familie komplett. Frisch verheiratet wohnten wir noch für kurze Zeit auf dem Hof meiner Eltern. Im Oktober 1967 zogen wir in unsere erste gemeinsame Wohnung nach Seftigen und ein Jahr später nach Münsingen um. Mein Mann arbeitete nun in der dortigen Migros-Filiale. Mit seinem Vater war er oftmals zusätzlich an den Wochenenden als «Störmetzger» unterwegs. Ich verdiente nebenbei als Putzfrau in privaten Haushalten und im Schulhaus einen Zustupf für die Familie. Ferien mit unseren Kindern verbrachten wir fast immer im Tessin, in einer Ferienwohnung am Astanosee.

Zu unserem 25. Hochzeitstag gönnten sich mein Mann und ich eine Reise in die USA, nach Los Angeles, wo unsere jüngste Tochter als Au-pair arbeitete. Leider blieb dies unsere einzige gemeinsame grosse Reise. Mein Mann verstarb kurz darauf völlig unerwartet. Der Schock sass tief. Wir hatten einen lebenswerten, gutmütigen Menschen verloren, der bei allen sehr beliebt war.

1999 lernte ich meinen heutigen Partner kennen. Ich war mit einer Kollegin zum Tanzen im Schlossgut. Unter den anwesenden Männern war er mir bereits aufgefallen. Nun war Damenwahl, und ich packte meine Chance und forderte ihn zum Tanz auf. Dieses Jahr feiern wir bereits unser «20-Jähriges».

Was ist Ihre liebste kulturelle Beschäftigung? Ich besuche möglichst viele Anlässe und nehme auch an den angebotenen Aktivitäten teil. Die Kartenwerkstatt gefällt mir am besten.

Womit kann man Ihnen Freude bereiten? Ich bin mit wenig zufrieden. Ich freue mich über Besuch oder einen gemeinsamen Ausflug.

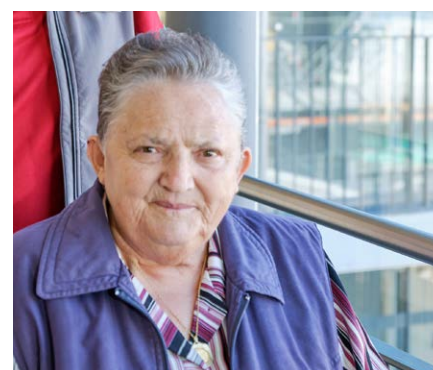


Welche Lebenswünsche sind in Erfüllung gegangen, welche nicht? Mit meinen Töchtern habe ich wunderschöne Ferien in Bali, Sri Lanka, Zypern und Amerika verbracht. Wenn ich zurückschauen möchte ich nicht mehr als private Putzfrau arbeiten. Wir hatten noch viel weniger Hilfsmittel und Maschinen als heute.

Was möchten Sie unbedingt noch erleben? Einen Tandem-Gleitschirmflug vom Beatenberg nach Interlaken.

Was könnten junge Menschen von Ihrer Generation lernen? Das Grüssen scheint in der heutigen Zeit nicht mehr so wichtig zu sein. Wir lernten als Kinder noch, dass man die Menschen, denen man begegnet, immer grüsst.

Monika Di Girolamo



Steckbrief

Name	Anna-Rosa Zysset
Alter	77 Jahre
Aufgewachsen in	Müntschemier
Im Alterszentrum	
Alenia seit:	August 2018

Freiwilligenarbeit

Ein Gewinn für alle Beteiligten



«Die Einsätze als freiwilliger Mitarbeiter bereichern mein Leben und zeigen mir immer wieder aufs Neue, wie wichtig soziales Engagement ist.»

stellte sie mir die verschiedenen Möglichkeiten in der Freiwilligenarbeit vor. Ich wünschte mir eine Einzelbegleitung. Mit Herrn Spörri, Bewohner in der Nussbaumallee 2, passte es. Durch ihn kam ich zu den Einsätzen im Männerwerken und der Jassgruppe.

Haben Sie regelmässige Einsätze? Werden Sie auch spontan angefragt? Ich habe regelmässige Einsätze am Montag- und Donnerstagnachmittag. Ab und zu helfe ich auch zusätzlich bei Anlässen mit. Da ich aber noch arbeitstätig bin, muss ich meine Einsätze planen können.

Welche Aufgaben übernehmen Sie? Was gefällt Ihnen dabei besonders? Am Montag helfe ich beim Männerwerken mit, am Donnerstag bei Spiel und Spass im Jassen. Wobei ich da eher für den Spass verantwortlich bin. Ich bin von allen Beteiligten der mit Abstand schlechteste Jasser. Kommentare der Teilnehmenden, wie «Du hast keine Jasslogik» bleiben daher nicht aus. Alle nehmen meine nicht vorhandenen Jassqualitäten mit Humor, und so darf ich immer wieder mitmachen. Beim Männerwerken unterstütze ich die Teilnehmer in der Bedienung der handwerklichen Geräte und biete sonst allerlei Hilfeleistungen.

Wie erleben Sie die Beziehung zu den Bewohnern? Ich kann viel geben, und die Bewohner geben mir viel zurück. Ich habe einen guten Draht zu ihnen. So erzählen sie mir gerne Geschichten aus ihrem Leben. Mit Herrn Spörri unternehme ich regelmässig Ausflüge ins Allee Café. Die Abenteuer aus seiner Zeit als

Lastwagenchauffeur sind immer unterhaltsam und interessant. Wir haben einen ähnlichen Humor, so geben wir auch gerne den einen oder anderen Männeranspruch zum Besten. Bei einem Einsatz kann ich runterfahren und den Alltag hinter mir lassen. Für mich ist es eine gute Art der Freizeitgestaltung.

Wie spüren Sie, dass Ihr Einsatz geschätzt wird? Die Bewohner sind dankbar für die Zeit, die ihnen geschenkt wird. Oder sie freuen sich, wenn sie dank einem freiwilligen Mitarbeiter die Gelegenheit erhalten, etwas zu unternehmen, was ohne Begleitung einfach nicht möglich wäre. Das Alenia organisiert jährlich einen Anlass speziell für die freiwilligen Mitarbeiter.

Gibt es eine besondere Anekdote, ein besonderes Erlebnis, das Ihnen einfällt? Eigentlich nicht, für mich ist jeder Einsatz speziell. Natürlich gibt es auch schwierige Momente, zum Beispiel bei Krankheiten oder Todesfällen. Aber es ergeben sich auch immer wieder lustige Situationen.

Monika Di Girolamo

Steckbrief

Name **Heinz Lüthi**
 Alter **53 Jahre**
 Wohnhaft in: **Kirchdorf**

Wie lange sind Sie bereits als freiwilliger Mitarbeiter (FMA) tätig? Seit circa zwei Jahren.

Was hat Sie dazu bewogen, FMA zu werden? Weshalb im Alenia? Ich hatte schon immer eine soziale Einstellung und wollte nebst der Arbeit noch etwas Gutes tun. Noch vor ein paar Jahren führte ich selbstständig eine Autogarage. Bereits da ging es mir immer um mehr als nur um die Fahrzeuge. So legte ich grossen Wert auf ein persönliches Verhältnis zu meiner Kundschaft.

2017 wurde mein Vater während ungefähr dreier Monate im Alenia betreut. Ich lernte das Alterszentrum dadurch besser kennen und wollte die Gelegenheit, als freiwilliger Mitarbeiter tätig zu sein, auch in die Tat umsetzen. Ich nahm Kontakt mit Brigitte Kocher, Leiterin Aktivierung, auf. Bei einem Gespräch

Freiwillige Mitarbeitende gesucht

Alle freiwilligen Mitarbeiter erlangen mit Eintritt in das Alenia den Status eines Mitarbeiters und kommen so in den Genuss von weiteren Anlässen und Vergünstigungen.

Anmerkung von Brigitte Kocher, Leiterin Aktivierung und Verantwortliche FMA im Alenia



Servicequalität im Alenia

Neun Merkmale des guten Services im Alenia – messen Sie uns daran!

Im Alterszentrum Alenia schenken wir einem gepflegten Service während der Mahlzeiten ein besonderes Augenmerk. Aus diesem Grund begleiten Servicefachpersonen engmaschig den Mittagsservice. Sie geben den Pflegeteams im Anschluss eine Rückmeldung zu positiven Beobachtungen und Verbesserungsmöglichkeiten.

Der interdisziplinär zusammengesetzte Fachzirkel Ernährung hat neun Merkmale eines guten Services aufgestellt.

Das macht einen guten Service aus:

- 1. Die Raumgestaltung ist wohnlich und liebevoll.** Der Essraum ist hell und frisch gelüftet.
- 2. Das Tagsteam kann über das aktuelle Tagesangebot Auskunft erteilen und weiss, woraus die einzelnen Menükomponenten bestehen.** Serviert wird nicht Suppe, sondern «Rüebli-suppe», nicht Salat, sondern «grüner oder Bohnensalat», nicht Teigwaren, sondern «Hörnli», nicht Dessert, sondern «Schwarzwälder Torte». Das vollständige Menü wird in der klassischen Reihenfolge gemäss Menüplan serviert.
- 3. Im Essraum ist es ruhig.** Es stört keine laute Musik, kein Geklapper von Geschirr und Deckeln, keine lauten Gespräche von Mitarbeitenden.
- 4. Die BewohnerInnen sind bequem, in angenehmer Tischnachbarschaft platziert.** BewohnerInnen, die normalerweise im Rollstuhl sitzen, werden auf einen Stuhl umgesetzt und geniessen das Essen am Tisch.
- 5. Es wird das vollständige Menü gemäss Menüplan angeboten.** Der Menüplan inklusive der Alternativmenüs ist auf allen Wohngruppen für alle BewohnerInnen sichtbar.
- 6. Die BewohnerInnen können auf die Wahl und Menge der einzelnen Menükomponenten Einfluss nehmen.**
 - Salat wird auf dem Servierboy geschöpft und serviert.
 - Auf Wunsch werden eher kleine Portionen geschöpft.
 - Es wird aber auch ein Nachservice aller Menükomponenten angeboten.
- 7. Die BewohnerInnen erhalten Alternativen zu nicht erwünschten Komponenten.** Oder, wenn der Hunger einmal nicht so gross sein sollte, können sie auf einzelne Komponenten verzichten.
- 8. Die BewohnerInnen haben die Wahl zwischen verschiedenen Getränken.** Allen BewohnerInnen wird während der Mahlzeit mehrmals nachgeschenkt.
- 9. Die BewohnerInnen bestimmen, wie lange sie für die Einnahme der Mahlzeit brauchen.** Es darf nicht sein, dass während der Mahlzeiten ein «Gehetze» entsteht.

Thomas Schaad, Leiter Heimgastronomie und Restauration
Peter Bieri, Direktor

Bewegte Gemeinde

Am 4. November 2019 luden das Alterszentrum Alenia, die Fachstelle für Altersfragen sowie die Spitex Muri-Gümligen zur Informationsveranstaltung «Bewegte Gemeinde» ein. Dabei wurde das Bewegungsförderungsprogramm für mehr Sicherheit und Mobilität im Alter vorgestellt.

Das Apéro steht bereit, und um 17.30 Uhr betreten die ersten Besucher den Mattenhofsaal. Viele kennen sich aus der Gemeinde, und alle sind gespannt darauf, was hinter diesem Bewegungsförderungsprogramm steht, das auf dem Flyer angepriesen wurde. «Also ich fühle mich ganz fit und bewege mich viel», sagt eine Besucherin. Aber auch Aussagen wie «Es würde mir sicher nicht schaden, mich mehr zu bewegen.» sind zu hören.

Die Besucher geniessen das feine Apéro aus der Küche des Alterszentrums Alenia, als aus der Menge sanfte Klarinettenklänge ertönen. Peter Bieri (Direktor Alenia) bittet die zahlreichen Besucher, nun Platz zu nehmen. Zur Einstimmung spielt die Musikgruppe juchArte einige Stücke.

Peter Bieri begrüsst die Anwesenden herzlich zu dieser Veranstaltung und übergibt das Wort als Erstes Ursula Stoll (Physiotherapeutin FH, Siloah BESAS). Sie spricht in ihrem spannenden Referat über das Altern: Es ist ein natürlicher Prozess der früher beginnt, als manchen von uns lieb ist. So nehmen im Laufe des Lebens die Muskelmasse und die Kraft ab, aber auch

die Beweglichkeit der Gelenke und die Reaktionsgeschwindigkeit vermindern sich. Aufhalten lässt sich dieser Prozess nicht, aber wir können aktiv dagegenhalten durch gezieltes Training der Muskelmasse, der Kraft und der Beweglichkeit. Auch die Reaktionsgeschwindigkeit kann trainiert werden. Dieses Erkenntnis gilt es umzusetzen.

Plötzlich kommt Bewegung in die Menge: Die Besucher werden gebeten, aufzustehen, sich auf ein Bein zu stellen und die Augen zu schliessen. Jetzt noch das Gleichgewicht zu halten, ist gar nicht so einfach. Die Musikgruppe juchArte stimmt «es Burebüebli» an, ein Lied, das viele kennen. Es wird mitgesungen,

**Bewegung macht beweglich –
und Beweglichkeit kann manches
in Bewegung setzen.**

Paul Haschek, 1932–2011

Patrizia Pennella führt die Polonaise an.



mitgeschaukelt, und auch die «Laurentia» scheint keine Unbekannte zu sein. Spätestens aber bei der Polonaise hält es niemanden mehr auf den Stühlen, und die Schlange bahnt sich tanzend den Weg durch den Saal.

Diese Auflockerung hat gut getan, nun sind alle bereit für den zweiten Teil, den Hauptgrund für diese Veranstaltung: die Projektvorstellung «Bewegte Gemeinde».

Aus einer Vision wird eine Idee und aus einer Idee ein Projekt. Patrizia Pennella, Leiterin Fachstelle für Altersfragen der Gemeinde Muri bei Bern, setzt sich tagtäglich mit den Bedürfnissen der älteren Gemeindebewohner auseinander. Ziel der Fachstelle ist es, persönliche und soziale Ressourcen im Alter zu stärken, um Selbstständigkeit, Eigenverantwortung und Lebensqualität zu fördern. Erwiesenermassen steigt mit dem Alter das Sturzrisiko und genau hier will das Projekt «Bewegte Gemeinde» als präventive Massnahme ansetzen. Die Zielgruppe sind über 65-Jährige, die das Bedürfnis nach mehr Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht haben. Zusammen mit einem Bewegungscoach wird ein individuell auf die interessierte Person zugeschnittenes Trainingsprogramm durchgeführt. Der Vorteil ist, dass dieses Training in den eigenen vier Wänden stattfindet. Der Coach kommt wöchentlich nach Hause und unterstützt die ältere Person bei den Übungen. Nebst bewegungsinteressierten älteren Menschen werden für dieses Projekt auch Bewegungscoaches gesucht, die in unentgeltlicher Freiwilligenarbeit ihr Wissen weitergeben möchten. Um Bewegungscoach zu werden, sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Fachstelle für Altersfragen organisiert entsprechende Coachingkurse.

An der Informationsveranstaltung wurde aufgezeigt, wie erfolgreich Altern funktioniert: aktiv anpacken und nach Draussen gehen, stets in Bewegung bleiben.

Corinne Galli



Ursula Stoll

Sind Sie interessiert am Projekt?

Bewegungsfreudige ältere Menschen oder angehende Coaches kontaktieren bei Interesse bitte die Leiterin der Fachstelle für Altersfragen, Patrizia Pennella, unter 031 530 13 41 oder patrizia.pennella@altersfragen-muri.ch.



«Es herbschtelet im Alenia»

Draussen hat der Herbst Einzug gehalten; die Bäume sind mit farbenprächtigen Blättern geschmückt, Sonne und Wolken wechseln sich am Himmel ab, und der Wind frisch merklich auf. Das passende Wetter, um an der Nussbaumallee 9 Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige, Bekannte und Besucher zum jährlichen Herbstfest zu begrüssen. Vor dem Eingang riecht es bereits nach frisch gebratenen Marroni. Drinnen ist es warm, und sofort taucht man ein in die gemütliche Atmosphäre des Herbstfestes. An den Marktständen werden wunderschöne Kerzen, Blumen, kleine Geschenkartikel, selbstgemachte Karten und «Gluschtiges» aus der eigenen Backstube präsentiert. Im hinteren Teil des Allee Café sind die kleinen Besucher eifrig am Kerzenziehen. Dann wird auch noch «gezwirbelt». Stündlich gibt es neue glückliche Gewinner, die sich über ihre hübsch verpackten Geschenke freuen. Übrigens ist das Zwirbelrad in Handarbeit im Männerwerken entstanden.

Gegen den aufkommenden Hunger um die Mittagszeit hat das Gastroteam Kürbissuppe mit Schweinswürstli vorbereitet. Das Herbstmenü ist beliebt und schmeckt hervorragend. Das Dessertbuffet mit Rüebl-, Zitronen- und Schokoladencakes, Vermicelles und Süssmostcreme rundet das kulinarische Angebot ab.

Der Drehorgelmann Werner Lüthi und das Ensemble Tremolo umrahmen den Anlass mit altbekannten Liedern und mit Musik aus dem Tessin, die den einen oder die andere sogar noch zum Tanzen animieren.

Monika Di Girolamo

Gastbeitrag von Stefanie Becker, Geschäftsführerin Alzheimer Schweiz

Bewegung ist gut – Spass ist besser

Sport ist Mord – das gilt auch für mich, die ihr Fitnessabonnement unter Spenden abhakt. Doch ein Radiobeitrag hat mir neulich zu einer neuen Sicht verholfen. Seither kann ich Bewegungsaposteln selbstbewusst begegnen, und mein Mann begleitet mich beim Einkaufsbummel.



Neulich in den Ferien hörten wir eine dieser Gesundheits-sendungen im Radio. Plötzlich brach mein Mann in lautes Lachen aus. Als ich ihn fragend anschaute, erklärte er mir, er habe verstanden: «Pour votre santé: buvez plus!» (Für Ihre Gesundheit: Trinken Sie mehr!) Da war wohl der Wunsch Vater des Gedankens. Im Land des Weins und in Ferienlaune sei

ihm das verziehen. Aber eigentlich war die Aussage: «Bougez plus», also bewegen Sie sich mehr! Ich reichte ihm mit einem Augenzwinkern die Wasserflasche. Aber der Radiobeitrag hat seine Wirkung nicht verfehlt und mein schlechtes Gewissen meldete sich unverzüglich. Wurde ich doch wieder an mein seit Wochen nicht genutztes Fitnessabonnement erinnert.

Natürlich wissen wir alle: Bewegung ist gut für die Gesundheit. Körperliche Aktivität kann nicht nur helfen, Erkrankungen zu vermeiden oder hinauszuzögern, sondern auch bereits bestehende zu mildern. Aber was bedeutet «mehr» Bewegung? Und wie viel ist ausreichend? Muss es ein Marathon sein? Oder die viel zitierten 10000 Schritte pro Tag? Allein beim Gedanken daran wird mir ganz heiss! Aber leider wurden im Radiobeitrag diese Fragen nicht beantwortet. So liess ich mich auch gerne von angenehmeren Gedanken ablenken, wie dem an das anstehende Abendessen.

Später spielte das Radio dann einen unserer Lieblingsongs. Die Musik regte uns an, mit den Füßen zu wippen, und schliesslich räumten wir mit Tanz-

schritten das Geschirr ab. Über die plötzliche Beweglichkeit meines Mannes habe ich mich dann aber doch gewundert, denn immer, wenn ich mit ihm zum Bummeln möchte, lehnt er mit Leidenschaft und Hinweis auf sein kaputtes Knie ab – aber Tanzen, das war ihm anscheinend problemlos möglich! Auf meine kritische Nachfrage erklärte er, dass ihm Tanzen zur Musik eben Spass mache, «ziellooses Durch-die-Stadt-Laufen» (seine Art, vom Einkaufsbummel zu sprechen) dagegen nicht.

Und plötzlich kam mir auch wieder der Radiobeitrag in den Sinn, und ich konnte mir die Antwort, die er schuldig geblieben war, nun selbst geben. Es

geht gar nicht darum, möglichst viele oder aussergewöhnliche sportliche Aktivitäten zu absolvieren, um für die eigene Gesundheit etwas zu tun. Das

lässt sich zwar grundsätzlich verordnen, hilft aber kaum längerfristig. Es muss auch kein Leistungssport sein, um gesundheitsförderlich zu sein. Bewegung muss vor allem Spass machen, dann kann sie auch leicht in den Alltag integriert werden. Und jedem von uns macht eben eine andere Art oder Intensität von Bewegung Spass. Diese neue Sichtweise fand ich sehr befreiend. Sie eröffnet auch die Chance für körperliche Aktivität unabhängig vom Alter oder von den körperlichen Möglichkeiten – also keine Ausrede mehr, weder für mich noch für meinen Mann. Mein Fitnessabonnement nutze ich zwar immer noch unregelmässig, aber ich suche mir Kurse mit Musik aus. So machen das Schwitzen und die Anstrengung Freude. Und seit wir den Besuch seines Lieblingscafés in unseren Einkaufsbummel eingebaut haben, macht meinem Mann diese Form von Bewegung trotz seinen Knieproblemen Spass.

**«Pour votre santé:
buvez plus!»**



Gerber AG
 Allmendingenweg 11 | 3073 Gümligen
 T +41 31 950 60 70
24H-Pikettdienst +41 31 950 60 77
 gerberelektro.ch



HÖRBERATUNG
 DÜDINGEN & WORB
 www.leben-hören.ch

HÖRBERATUNG MEISTERBETRIEB
TINNITUSBERATUNG | HÖRGERÄTEANPASSUNG
LYRIC ZERTIFIZIERT | PÄDAKUSTIK
HAUSBESUCHE | BATTERIEN

Hörberatung Duding
 Bahnhofstr.19 · 3186 Duding
 Telefon: **026 493 00 40**

Hörberatung Worb
 Kreuzgasse 11 · 3076 Worb
 Telefon: **031 301 55 55**



APOTHEKE GÜMLIGEN
 IHRE GESUNDHEIT IM ZENTRUM

Dr. A. Neuenschwander, 3073 Gümligen, Turbenweg 2, 031 952 62 52, www.apo.ch



Schreinerei und Bestattungen
Ihre Dorfschreinerei

MESSER
BESTATTUNGEN

Bei einem Todesfall erledigen wir die Formalitäten, besorgen Leitzirkulare und Todesanzeigen und organisieren die Kremation oder Erdbestattung.

Messer GmbH
 Hintere Dorfstrasse 21
 3073 Gümligen

Schreinerei: +41 31 951 01 70
Bestattungen: +41 31 951 01 60

www.messer-guemligen.ch



Fachstelle für
ALTERSFRAGEN
 Muri bei Bern

Patrizia Pennella
 Telefon 031 530 13 41 | altersfragen-muri.ch



Schönenberger

Die Treuhänder
 Die Informatiker
 Die Immobilienverwalter
 Die Heimkompetenz



Muri b. Bern, T +41 31 950 88 88, info@schoebe.ch, www.schoebe.ch



Restaurant acappella

Worbstrasse 326
 3073 Gümligen
 Tel 031 958 18 81
info@restaurant-acappella.ch
www.restaurant-acappella.ch

Öffnungszeiten
 Dienstag bis Samstag
 11.30 bis 14.00 Uhr &
 18.00 bis 23.00 Uhr

Aus Erfahrung stark in Kommunikation.

rubmedia 

Winter-Tipps



Neujahrskonzert mit Musici Volanti

Donnerstag, 2. Januar 2020
14.30 bis 15.30 Uhr, Mehrzweckraum
Haus Nussbaumallee 9

Wichtig: Das Neujahrskonzert findet
ausnahmsweise am 2. Januar und nicht
wie gewohnt am 1. Januar statt.



Musigstubete mit Riesel Huusmusig

Donnerstag, 23. Januar 2020
15 bis 16 Uhr, Cafeteria
Haus Bahnhofstrasse 43

Informationsanlass Vorbereitung auf die Pensionierung

Montag, 17. Februar 2020
19.30 bis 22 Uhr
Kirchgemeindehaus Muri, Thunstrasse 98



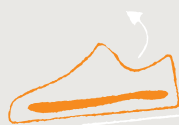
Tanzkaffee mit Otto Spirig

Mittwoch, 19. Februar 2020
15 bis 16 Uhr, Mehrzweckraum
Haus Nussbaumallee 9

Schuhverkauf und Präsen- tation Comfort Schuhe

mit Herrn Peter Schibler

Freitag, 21. Februar 2020
10 bis 12 Uhr, Cafeteria
Haus Bahnhofstrasse 43



Frühlingserwachen

Donnerstag, 19. März 2020
14 bis 16 Uhr, Haus Nussbaumallee 9

Musikalisch umrahmte Lesung mit Charme und Humor



mit Hanspeter Möri –
Seeländer Autor mit Mund-
art-Erzählungen aus
den 50er- und 60er-Jahren.

Mittwoch, 18. März 2020
15 bis 16 Uhr, Cafeteria
Haus Bahnhofstrasse 43

Mittwoch, 25. März 2020
15 bis 16 Uhr, Mehrzweckraum
Haus Nussbaumallee 9

Fortbildung für Gesundheitsfachpersonen

Spiritualität – eine
Dimension von Gesundheit
und Lebensqualität

**Dienstag, 24. März und
Donnerstag, 23. April 2020**
14.30 bis 16.30 Uhr, anschliessend Apéro
Kirchgemeindehaus Gümligen,
Dorfstrasse 76
Anmeldung unter: 031 530 13 41

