

# Unter uns gesagt.



**Horizonte** Die topmodernen Fitnessräume und die Initiative «Bewegte Gemeinde» zeigen auf, wie man sich fit hält und gesünder bleibt – **Seite 4**

# Aktiv und beschwingt durchs Leben gehen

Geschätzte Leserinnen und Leser



Seit Anfang Dezember 2021 ziehen immer mehr neue Bewohnerinnen und Bewohner in die Wohnungen mit Dienstleistungen in den Neubauten an der Nussbaumallee 2 und an der frisch renovierten Bahnhofstrasse 43 ein. Bei Letzterem stellt die Aktivierungsfachfrau Regine Schenk das neu gebildete Betreuungsteam vor, das bei jedem Anliegen an die richtige Fachperson weitervermittelt und Unterstützung und Sicherheit im Alltag gibt.

Bereits vor zehn Jahren haben wir uns mit Fragen der Mobilität und der Sturzvorbeugung auseinandergesetzt. Damals beteiligten wir uns an einer Studie der ETH Zürich. Das Alenia blieb seither nahe am Puls der Wissenschaft und hat mit zwei topmodernen Fitnessräumen den Transfer von der Theorie in die Praxis geschafft. Im Beitrag von Dr. sc. Eva van het Reve erfahren Sie mehr zu unseren Hightech-Trainingsgeräten, die ein gelenkschonendes und kognitiv-motorisch stimulierendes Training ermöglichen. Für jene unter uns, die zu Hause sportlich aktiv werden möchten, hat die Fachstelle für Altersfragen mit dem Projekt «Bewegte Gemeinde» ein wirksames Bewegungsförderprogramm entwickelt.

Diese und weitere spannende Artikel über das Leben und Wohnen im Alenia finden Sie in der vorliegenden Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'P. Bieri'.

Peter Bieri, Direktor



Wohnen mit Dienstleistungen

## Vielseitige Helferinnen und Helfer

Regine Schenk ist stellvertretende Leiterin Aktivierung und Betreuung im Alenia. Sie hilft bei der Einarbeitung des neu formierten Betreuungsteams mit, das sich um jedes Anliegen beim Wohnen und Leben in der Bahnhofstrasse 43 kümmert.

Das Empfangsbüro ist ein wichtiger Dreh- und Angelpunkt an der Bahnhofstrasse 43. Hier treffen wir Regine Schenk, die das Betreuungsteam des neu sanierten Alenia-Standorts unterstützt und in vielfältige Aufgabenbereiche einarbeitet. «Das neue Team ist an 365 Tagen im Jahr und 24 Stunden am Tag der erste Ansprechpartner für Bewohnende und Gäste. Wer in diesem Team arbeitet, schlüpft während des Arbeitseinsatzes in ganz unterschiedliche Rollen», sagt sie.

Der Arbeitstag beginnt mit dem Zmorge-Service, bevor pünktlich um 9.30 Uhr der neue Fitnessraum geöffnet wird. «Wenn Bewohnende oder Tagesgäste sich sportlich betätigen möchten, erstellen wir zunächst einen individuellen Übungsplan, der sich nach den persönlichen Trainingszielen richtet», erklärt Regine Schenk. Möchte jemand trittsicherer werden, die Rumpf- und Beinmuskulatur stärken oder die eigene Kondition steigern, sei er oder sie

in den Fitnessräumen an der Bahnhofstrasse 43 und an der Worbstrasse 296 an der richtigen Adresse. Die Räume sind mit an der ETH Zürich speziell für ältere Personen entwickelten Fitnessgeräten ausgestattet. «Die Räume sind immer betreut, damit wir sicherstellen können, dass die Trainierenden die Übungen richtig ausführen und sich nicht zu sehr verausgaben. Viele sind sehr motiviert. Das kann sich schnell mit Muskelkater rächen», schmunzelt sie.

Um 11 Uhr schliesst der Fitnessraum. An den Wochentagen gehen die Betreuungspersonen dem Gastroteam beim Zmittag zur Hand, bevor sie am Nachmittag gelegentlich kurzweilige Aktivitäten und Veranstaltungen begleiten, die im Alenia für Unterhaltung und gemeinsame Erlebnisse sorgen. «Nach ihrem Einzug sind die Bewohnenden unserer altersgerecht gebauten Wohnungen dankbar, dass wir bei jedem Anliegen eine passende Fachperson aus dem interdisziplinären Alenia-Team weitervermitteln können. Vom Technischen Dienst bis zur Spitex. Auch wer den Schlüssel verlegt hat, sich über Wasch- und Menüpläne informieren will oder ein medizinisches Problem hat, kann sich an die hilfsbereiten Allrounderinnen und Allrounder wenden.

Janina Neustupny

### Gut zu wissen

Am Empfang können Bewohnende der Bahnhofstrasse 43 einen praktischen Leitfaden beziehen, der die häufigsten Fragen zum Wohnen und Leben beantwortet. Ein entsprechender Leitfaden ist auch für Bewohnende der Nussbaumallee 2 am Empfang verfügbar.



# «Wir können unsere Gesundheit präventiv beeinflussen»

Als Gerontologin, Bewegungsmensch und mehrfach Diplomierte im Fitness- und Group-Fitness-Bereich weiss Patrizia Pennella, wie wichtig Bewegung und Sport sind – insbesondere im Alter. Deshalb hat sie das Bewegungsförderungsprogramm «Bewegte Gemeinde» entwickelt.

***Die Bevölkerung in der Schweiz wird immer älter. Wie wirkt sich das auf die Gesundheit der Gesellschaft aus?***

Dank dem medizinischen und technologischen Fortschritt steigt unsere Lebenserwartung stetig. Die Frage ist jedoch, unter welchen Bedingungen dies geschieht. Es gibt kerngesunde 85-Jährige, doch tendenziell erhöht sich das Risiko mit zunehmendem Alter zu erkranken – auch mehrfach. Am häufigsten treten unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und Arthrose auf. Muskelschwäche, Gang- und Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Seh- und Hörstörungen oder Inkontinenz können auch vermehrt im Alter auftreten. An Inkontinenz leidende Personen stürzen oftmals, wenn sie nachts im Dunkeln zur Toilette gehen. Ihr Radius verkleinert sich dadurch auch tagsüber, weil sie sich aus Unsicherheit nicht zu weit von ihrer Wohnung entfernen. Ein Teufelskreis mit weitreichenden Folgen wie Muskelabbau und Vereinsamung. Angehörige werden vermehrt eingespannt, um beschwerlicher werdende Alltags-

aufgaben zu erfüllen. Wenn Eltern über 80 Jahre alt sind, gehören deren Kinder oft selbst der Generation 60+ an. Diese Tatsache kann für die Betroffenen und Angehörigen herausfordernd sein. Denn die Pflege- und Betreuungstätigkeit erfordert grosse personelle und zeitliche Ressourcen.

***Die Gemeinde Muri bei Bern besitzt demografisch gesehen die höchste Anzahl von über 65-Jährigen im Kanton Bern. Ist die Einführung der Fachstelle für Altersfragen eine Antwort auf diese Ausgangslage?***

Ja, einerseits ist der demografische Wandel massgebend, andererseits ist die Einführung der Fachstelle für Altersfragen die Antwort auf einen kantonalen politischen Auftrag. Mit der Pensionierung der zwischen 1940 und 1970 geborenen Babyboomer-Generationen wird die Alterung der Bevölkerung voranschreiten. In den nächsten zehn Jahren wird der Anteil der über 65-Jährigen schneller ansteigen. Ein besonders hohes Wachstum wird mit einer Zunahme von etwa 50 Prozent bei den über



## «Wir müssen vorausschauend denken, uns ausreichend bewegen und gesund ernähren.»

Patrizia Pennella, Leiterin Fachstelle für Altersfragen,  
Gemeinde Muri b. Bern

80-Jährigen erwartet. Das im Jahr 2021 verabschiedete neue Altersleitbild nennt 5 Handlungsfelder, 16 Ziele und 35 Massnahmen, die Trends, Bevölkerungsentwicklung und Bedürfnisse der älteren Bevölkerung aufnehmen. Das Thema Bewegung wird im Handlungsfeld 3, «Altersfreundlicher öffentlicher Raum, Sozialraumgestaltung und Mobilität», mit entsprechenden Massnahmen berücksichtigt.

### **Inwiefern?**

Wir müssen vorausschauend denken, denn wir können unsere Gesundheit präventiv beeinflussen, indem wir uns ausreichend bewegen und uns gesund ernähren. Auch das Sozialleben ist ein weiterer Faktor, denn wer Bekanntschaften pflegt, bleibt oftmals länger mobil.

### **Die Fachstelle hat im Jahr 2020 das Bewegungsförderungsprogramm «Bewegte Gemeinde» ins Leben gerufen. Worum geht es dabei genau?**

Die Grundidee der «Bewegten Gemeinde» ist es, Menschen, die mehrheitlich zu Hause sind, wieder mobiler zu machen, damit sie am gesellschaftlichen und kulturellen Leben der Gemeinde teilnehmen können und mögen. Die Teilnehmenden gewinnen Kraft, Stabilität, Gleichgewicht und Sicherheit. Der Bewegungs- und der Begegnungsraum werden gefördert.

### **Wie stellen Sie ein geeignetes Trainingsprogramm zusammen?**

Zunächst mache ich mit den Interessierten anhand von fünf spezifischen Tests eine Standortbestimmung: Ich errechne ihr Sturzrisiko, prüfe ihre Beinkraft, ihre Fortbewegungsgeschwindigkeit, ihre Stabilität beim Stehen, Sitzen und Gehen sowie ihre Fähigkeit, aus einer Liegestellung am Boden wieder aufzustehen. All diese Informationen fliessen in den von uns erstellten Trainingsplan für zu Hause ein. Die Übungen sind in Zusammenarbeit mit dem Fitness- und Physiotherapiezentrum Ambafit in Gümligen entstanden. Wir bilden Freiwillige zu Bewegungscoachs aus, die die Programmteilnehmenden beim Ausführen unterstützen.

### **Welche Rückmeldungen erhalten Sie von den Menschen, die das Programm bereits nutzen?**

Wir erhalten durchwegs positive Rückmeldungen. Die Trainierenden fühlen sich kräftiger und sicherer. Damit gewinnen sie mehr Freiheiten im Alltag. Ein schöner Nebeneffekt dabei ist es auch, dass zwischen unseren Kundinnen und Kunden und den freiwilligen Coachs auch freundschaftliche Bande entstehen.

Janina Neustupny

### **Mitmachen und zu Hause fit werden?**

Melden Sie sich telefonisch unter 031 530 13 41 oder per E-Mail an [patrizia.pennella@altersfragen-muri.ch](mailto:patrizia.pennella@altersfragen-muri.ch), wenn Sie zu Hause unter fachkundiger Anleitung trainieren oder sich zum Bewegungscoach weiterbilden lassen möchten.



## Mental und körperlich fit

Wenn sich ein Mensch bewegt, nimmt er über die körpereigenen Sensoren – etwa Augen, Ohren, Haut, Muskeln und Gelenke – Reize auf. Diese Reize werden zum Gehirn geleitet, dort verarbeitet und in eine Bewegung übersetzt. Idealerweise führen wir die Bewegungen zeitgerecht, präzise und mit exakt dosierter Kraft und Geschwindigkeit aus.

Koordinierte Bewegungen sind in allen Lebensphasen und in unzähligen alltäglichen Situationen wichtig. Beim Gehen handelt es sich keineswegs um einen automatisch funktionierenden Bewegungsablauf, vielmehr übernimmt das Gehirn eine Steuerfunktion. Wenn sich im Alter Körper und Gehirn verändern, erhöht sich das Sturzrisiko nachweislich.

Das Alenia war vor rund zehn Jahren eines der ersten Alterszentren weltweit, die an einer grossangelegten Studie der ETH Zürich teilnahmen. Ziel war es, die Auswirkungen von kombiniertem Training auf Körper und Gehirn aufzuzeigen.

Die Resultate der Studie sprachen für sich: Bei den 182 Studienteilnehmenden im Alter zwischen 65 und 98 Jahren verringerte sich durch gezieltes Training die Sturzhäufigkeit um 80 Prozent. Ausserdem verbesserten sich die Trittsicherheit und die Gehgeschwindigkeit, die Reaktionszeit und die allgemeine Aufmerksamkeit signifikant.

Das Alenia bleibt nahe am Puls der Wissenschaft und schafft den Transfer in die Praxis. An den Standorten Bahnhofstrasse 43 und Worbstrasse 296 ermöglicht das Alenia mit topmodernen Fitnessräumen ein qualitativ hochstehendes und effizientes Training für Bewohnende. Die luftdruckbetriebenen Kraftgeräte für besonders gelenkschonendes Training, das spielerisch motivierende Ausdauertraining und allen voran der Dividat Senso, bei dem wechselnde Schrittfolgen auf sensorischen Platten ausgeführt werden, halten mental und körperlich fit.



Eva van het Reve, Dr. sc. ETH, Gründerin von Dividat studierte an der ETH Zürich Bewegungswissenschaften und schrieb ihre Doktorarbeit zum Thema Stürze im Alter. Als Gründerin der Firma Dividat AG entwickelt sie seit 2013 mit einem Team aus Bewegungswissenschaftlerinnen, Neuropsychologen und Informatikexpertinnen kognitiv-motorische Trainingssysteme.



Zukunft gestalten

# Sinnstiftende Karrierewege

HR-Fachfrau Iris Bischhausen und Patricia Sanchez, Bildungsverantwortliche im Alenia, begleiten junge Menschen, die ihre berufliche Zukunft in den Bereichen der Pflege und der Gastronomie aufbauen, während der gesamten Lehrzeit. Welche Talente sind im Alenia gefragt?

***Es ist Hochsaison der Lehrstellensuche. Weshalb entscheiden sich so viele Jugendliche für eine Ausbildung im Alenia?***

Das Alenia bietet sowohl dreijährige Lehren in der Pflege und in der Gastronomie mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis (EFZ) als auch die kürzere zweijährige berufliche Grundbildung mit eidgenössischem Berufsattest (EBA) an. Zum einen suchen wir Jugendliche, die kochbegeistert sind und ihrer Kreativität beim Anrichten der Speisen freien Lauf lassen wollen. Und zum anderen junge Talente mit Einfühlungsvermögen und wertschätzender Grundhaltung, die gerne kommunizieren und ein offenes Ohr für die Bedürfnisse älterer Menschen mitbringen. Und die gerne einen Pflegeberuf erlernen wollen.

***Wie erfahren Schülerinnen und Schüler von diesen Ausbildungschancen?***

Schülerinnen und Schüler der Oberstufen von Muri und der Region Bern werden mit einem Flyer informiert, dass sie sich im Alenia zum Koch bzw. zur Köchin oder zur Fachperson Gesundheit ausbilden lassen können. Wann immer möglich präsentieren wir die Lehrstellen auch an Berufstagen, zuletzt im Herbst 2021 in der Oberstufe Seidenberg in Muri. Auf unserer Website und den Lehrstellenportalen des Kantons sind zudem immer alle freien Lehrstellen und die nächsten Schnuppertage aufgeschaltet.

***Warum sind Schnuppertage wichtig?***

Die Berufswahlpraktika finden zweimal im Jahr im Frühling und Herbst statt. Für die Jugendlichen



sind sie enorm wichtig, damit sie einen realistischen Einblick in den Arbeitsalltag gewinnen und – ohne Leistungsdruck – in der Berufswahl unterstützt werden.

#### **Wie kann ich bei der Bewerbung punkten?**

Neben guten schulischen Leistungen achten wir auf einen guten sozialen Umgang, ihre Gesundheit und darauf, wie sich die Jugendlichen zum Beispiel bei praktischen Schnupperaufgaben auf unseren Wohngruppen verhalten. Im Gespräch sollen sie zeigen, dass sie ein echtes Interesse am Pflegeberuf oder an der Gastronomie haben.

#### **Die Pandemie hat uns die Wichtigkeit des Pflegeberufs einmal mehr vor Augen geführt. Welche Vorteile haben Jugendliche, die sich im Alenia zur Fachperson Gesundheit ausbilden?**

Im Alenia werden die Lernenden einer passenden Wohngruppe zugeteilt. Uns ist es wichtig, dass sie sich schon beim Schnuppern wohlfühlen, da sie während der ganzen Ausbildung auf der gleichen Gruppe bleiben. Auf der Wohngruppe werden sie von zwei Berufsbildnerinnen bzw. Berufsbildnern betreut. Sie absolvieren während der Lehre verschiedene Einblickspraktika in anderen Bereichen wie der Gastronomie, den Facility Services, der Aktivierung und der Verwaltung sowie der ambulanten Pflege und Betreuung bei der neu zum Alenia gehörenden Spitex Muri-Gümligen. Anders als beispielsweise im Spital können tiefergehende Beziehungen zu den Bewohnenden sowie den Angehörigen aufgebaut werden. Die Ausbildung im Alenia ist sehr vielseitig. Nebst der Unterstützung bei der Körperpflege sowie der Gestaltung des Alltags werden die im Bildungsplan genannten medizinaltechnischen Verrichtungen ausgeführt.

#### **Was schätzen die Lernenden im Bereich Gastronomie besonders?**

In der Küche geht es geschäftig zu und her. Doch im Unterschied zu einem Restaurant kann der Leiter oder die Leiterin Gastronomie besser abschätzen, wie viele Mahlzeiten zubereitet werden müssen. Auch die langen Arbeitszeiten bis spät am Abend fallen bei uns weg. Gerade den Jugendlichen sind eine bewusste Ernährung und Fitness wichtig. In der Kochlehre können sie Menüs mit Qualitätsprodukten aus der Region kreieren und erhalten die Möglichkeit, den Frischmahlzeitenlieferdienst «Flotte Karotte» und das Catering für externe Kundinnen und Kunden kennenzulernen.

Janina Neustupny

#### **Werde Teil des Teams!**

Wir sind ein Betrieb mit 250 Mitarbeitenden – persönlich, sinnstiftend und voller beruflicher und Weiterbildungsmöglichkeiten!

<i>Derzeit sind in der Ausbildung</i>	<i>Per 1. August werden frei – jetzt bewerben</i>
19 Fachpersonen Gesundheit	5–7 Lehrstellen EFZ
1 Assistent/innen Gesundheit und Soziales	1–2 Lehrstellen EBA
2 Studierende HF	2–4 Plätze für Studierende HF
2 Kochlernende EFZ	1 Lehrstelle EFZ
1 Küchenangestellte/r EBA	Keine Lehrstelle EBA frei
1 Praktikant/in Gastronomie	1 Praktikumsstelle Gastronomie



Praktisch

# Pflichten versüssen

Hand aufs Herz: Füllen Sie gerne Ihre Steuererklärung aus? Diese Pflicht wird ein Leichtes, wenn sie durch Fachpersonen des Steuerklärungsdienstes von Pro Senectute erledigt wird. Im März und April 2022 konnten Interessierte ab 60 Jahren an der Bahnhofstrasse 43 ihre Steuererklärung ausfüllen lassen. Der Standort Alenia ist seit Jahren Teil des Steuerklärungsdienstes von Pro Senectute Kanton Bern. Dieser wird auch in der Beratungsstelle Liebefeld und den Stützpunkten Ittigen und Bümpliz durchgeführt. Jährlich wird dieser Dienst von bis zu 2 500 Personen in der Region Bern genutzt.





Interview mit Frau B

# «Minie ist mein Ein und Alles»

Frau B ist glücklich über ihre Entscheidung, eine Wohnung an der Nussbaumallee 2 zu beziehen. Alles, was ihr lieb und wichtig ist, hat seinen Platz gefunden.

***Guten Tag, wie geht es Ihnen heute?***

Mir geht es sehr gut. Ich bin glücklich und zufrieden und habe alles, was ich brauche.

***Seit Mitte Januar 2022 wohnen Sie an der Nussbaumallee 2. Warum haben Sie sich für das Wohnen mit Dienstleistungen im Alenia entschieden?***

Ein mir bekanntes Ehepaar lud mich ein, sie zu einer Informationsveranstaltung zu begleiten, an der das Wohnangebot mit Dienstleistungen im Alenia vorgestellt wurde. Ich hatte damals eine Wohnung mit wunderbarer Aussicht in Gümligen. Aber in den vergangenen Jahren waren lieb gewonnene Nachbarinnen und Nachbarn weggezogen, und ich fühlte mich irgendwie verloren. Ich konnte mir einen nochmaligen Umzug vorstellen. Doch eine Frage beschäftigte mich: Kann ich meine kleine Hündin Minie mitnehmen? Denn ohne sie wäre ich nirgendwo hingezogen. Nachdem mir dies versichert worden war, vereinbarte ich umgehend einen Besichtigungstermin. Als ich die Musterwohnung betrat, war ich sofort begeistert und wusste, dass ich mich hier wohlfühlen würde. Alles fühlte sich



einfach richtig an. Sehr glücklich über die Zusage für eine 1½-Zimmer-Wohnung im Erdgeschoss, zog ich im Januar 2022 an die Nussbaumallee 2. Meine Kinder unterstützten diesen Schritt sehr.

***Was vermissen Sie im Alenia?***

Ich vermisse gar nichts. Ich habe alles. Zu wissen, dass ich bei Pflegebedürftigkeit im Alenia bleiben kann und Anrecht auf ein Zimmer im Langzeitpflegebereich habe, gibt mir Sicherheit.

***Was gefällt Ihnen hier besonders?***

Ich bin selbstständig und fahre noch Auto. Den Tagesrhythmus können Minie und ich frei bestimmen. Ich bereite mir meine Mahlzeiten selbst zu und genieße es, mich das eine oder andere Mal mit meinen Freundinnen im Allee Café kulinarisch verwöhnen zu lassen.

***Welche Lebenswünsche sind in Erfüllung gegangen, welche nicht?***

Ich habe viel erlebt: Meinen Mann lernte ich im Ausgang mit Freundinnen und Freunden kennen.



### Steckbrief

Name	<b>Frau B</b>
Alter	<b>90 Jahre</b>
Aufgewachsen in	<b>Bern</b>
Beruf	<b>Handelsschulabschluss in La Neuveville</b>
Im Alenia seit	<b>Mitte Januar 2022</b>

Er war gerade in der Rekrutenschule und noch in Uniform. Seine stattliche Erscheinung gefiel mir auf Anhieb. Glücklicherweise beruhte die Sympathie auf Gegenseitigkeit, und es war Liebe auf den ersten Blick. Das war der Beginn unserer langen wunderbaren gemeinsamen Zeit.

Die Eltern meines Mannes besaßen eine Buchdruckerei, sodass er den vielseitigen Beruf des Buch-, Offset- und Reliefdruckers erlernte. Mit 23 Jahren fasste er den Entschluss, nach Kanada auszuwandern. Ich blieb vorerst in der Schweiz. Wir hielten aber regen Briefkontakt. Eines Tages stand er ohne Voranmeldung wieder vor der Tür meiner Eltern. Meine Mutter wusste sofort, dass ich nun mit ihm weggehen würde, und war traurig. Innerhalb von drei Monaten heirateten wir und bereiteten unser gemeinsames Abenteuer in Übersee vor.

In Kanada fand ich in der Provinz Ontario dank meinen Englischkenntnissen rasch eine Anstellung. In Toronto wurde unser Sohn geboren.

1961 kehrten wir in die Schweiz zurück; mein Schwiegervater war verstorben, und mein Mann musste den Familienbetrieb weiterführen.

Wir bewohnten damals ein Haus im Spiegel und wurden noch Eltern zweier Töchter. Eine grosse Leidenschaft, die unsere Familie verband, galt unseren Hunden. Über 50 Jahre meines Lebens waren Hunde an meiner Seite. Zusammen mit meinem Mann züchtete ich Boxerhunde. Später hielten wir unterschiedliche Terrier-Rassen. Und nun begleitet mich Minie seit acht Jahren und ist mein Ein und Alles. Auch das Reiten gehörte früher zu meinen Hobbys. Deshalb schenkte mir mein Mann vor vielen Jahren «Hassan», ein antikes Karussellpferd. Natürlich hat auch «Hassan» seinen Platz in meinem neuen Zuhause gefunden.

### **Womit kann man Ihnen eine Freude bereiten?**

Ich freue mich immer über Besuch und über Treffen mit meiner Familie und meinen Freundinnen und Freunden. Meine Kinder und ihre Familien sind eine grosse Unterstützung für mich, und ich bin stolz auf meinen Enkel. So bin ich wunschlos glücklich.

Monika Di Girolamo



Eine runde Sache

## 10 Jahre Allee Café

Am 7. Mai 2012 wurde das Allee Café eröffnet. Thomas Schaad, Leiter der Gastronomie, blickt zurück auf die Anfänge der beliebten Genusszone an der Nussbaumallee 9 und rollt seine kulinarischen Zukunftspläne aus.

### *Thomas Schaad, erinnern Sie sich an das erste Menü, das Sie im Allee Café serviert haben?*

Am 8. Mai 2012 konnten unsere Gäste zwischen Poulet-Cordon-bleu mit Zitrone, neuen Bratkartoffeln und glasierten Rüeblen, Lachs mit Knoblauchbutter, Spaghetti und sautierten Zucchini sowie Spaghetti Carbonara wählen. Das Allee Café wurde zum beliebten Selbstbedienungsrestaurant, das drei Menüs, ein reichhaltiges Salatbuffet und diverse Snacks für den kleinen Hunger zur Auswahl stellt. Pommes frites und Schnitzel werden stets vor Ort von einem Koch oder einer Köchin gefertigt, damit sie heiss und à la minute auf dem Teller landen.

### *Was hat sich seither getan?*

Neben den saisonalen und regionalen Produkten richten wir die Menüpläne nach dem Geschmack unserer Gäste aus. Wir führen regelmässig Kundenbefragungen durch, wir kennen also die Wünsche unserer Kundschaft sehr gut. Das täglich wechselnde Menü wird durch einen «Wochenhit» und einen leichten, oft vegetarischen Snack ergänzt: Vegi-Bratlinge, Käseschnitten, Tortillas und Caesar Salad mit zarter Pouletbrust und gehobeltem Parmesan mögen die Besucherinnen und Besucher besonders. Hoch im Kurs stehen auch Desserts und die saisonalen Glacecouques am Nachmittag – vor allem bei Familien mit Kindern, die sich am Wochenende nach einem Spaziergang in den Naherholungsgebieten rundherum bei uns stärken.

### *Was wird von den Kundinnen und Kunden besonders geschätzt?*

Wir bedienen unsere Kundschaft schnell und persönlich. Am Mittag essen viele Personen aus der Stiftung Aarhus, der Nathalie Stiftung und weiteren umliegenden Firmen bei uns. Wir sind ein offenes Haus für alle. Und ich wage zu behaupten, dass wir die schönste Sonnenterrasse mit Blick ins Grüne auf dem Siloah-Areal haben.

### *Wie wurde das 10-Jahr-Jubiläum in der zweiten Maiwoche gefeiert?*

Wir haben uns etwas ganz Besonderes überlegt – in Form einer süssen Überraschung: Unsere Gäste freuten sich sehr über die 150 Schmetterling-«Spitzbuebe», die wir in der zweiten Maiwoche verteilten. Ausserdem kochten wir jeden Tag einen anderen Allee-Café-Klassiker aus den letzten 10 Jahren.

### *Was wünschen Sie sich für die Zukunft?*

Wer uns noch nicht für sich entdeckt hat, sollte dies unbedingt tun! Regelmässig unternehmen wir kulinarische Reisen in die schweizerische, die italienische und weitere Küchen dieser Welt. Zuletzt veranstalteten wir zum Beispiel einen Anlass, bei dem wir griechische Spezialitäten und viel Freude auf-tischten.

Janina Neustupny

**Aus Erfahrung  
stark in  
Kommunikation.**

**rubmedia** 

Leben  
hören



**HÖRBERATUNG  
DÜDINGEN & WORB**

www.leben-hören.ch

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

Hörberatung Dürdingen  
Bahnhofstr.19 · 3186 Dürdingen  
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

**MESSER**

Schreinerei und Bestattungen



Ihre Dorfschreinerei

**MESSER  
BESTATTUNGEN**

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

www.messer-guemligen.ch

Messer GmbH  
Hintere Dorfstrasse 21  
3073 Gümligen  
Schreinerei: +41 31 951 01 70  
Bestattungen: +41 31 951 01 80



Fachstelle für  
**ALTERS  
FRAGEN**  
Muri bei Bern

**Sind Sie über 65 Jahre alt und wünschen  
sich mehr Lebensqualität?**

Trainieren Sie unter fachkundiger Anleitung Kraft  
und Gleichgewicht in den eigenen vier Wänden.

**10 Trainingseinheiten à 45 Min. für nur CHF 100.–**

Abo ist erhältlich unter Telefon 031 530 13 41 oder  
altersfragen-muri.ch

**Die Heimkompetenz.  
Rundum gut beraten.**

Kommunikation  
Finanzen  
Fuhrpark  
Absenzen-  
management



Immobilien  
Informatik  
Hindernisfreie  
Architektur  
Recht

Schönenberger  
Die Heimkompetenz  
T +41 31 950 88 60

Belpstrasse 4  
CH-3074 Muri b. Bern  
info@schoebe.ch  
schoebe.ch

**EXPERT  
SUISSE**  
Partner des Beraternetzwerks  
**CURAVIVA.CH**



Worbstrasse 326  
3073 Gümligen  
Tel. 031 958 18 81

info@restaurant-acappella.ch  
www.restaurant-acappella.ch

**Öffnungszeiten**  
Dienstag bis Samstag  
09.00 bis 22.30 Uhr  
Sonntag und Montag  
09.00 bis 17.00 Uhr



**Simperl**  
DIREKTVERKAUF

Online bestellen und bequem  
abholen oder liefern lassen



www.simperl.ch  
031 544 74 73



**Alenia**  
Gepflegt leben im Alter

Alenia, ein Unternehmen der Gemeinde Muri b. Bern

Impressum Unter uns gesagt – 01/2022

Herausgeber Alenia, Worbstrasse 296, 3073 Gümligen T 031 950 96 96,  
www.alenia.ch Gesamtauflage 1'700 Exemplare Redaktion Alenia,  
Werbelinie AG Gestaltung Werbelinie AG Fotografie Titelseite, S. 2–6,  
S. 7 (Fitness): Nicole Stadelmann, nicolestadelmann.ch, S.7 Porträt, zvg,  
S. 8/9 Dedicca, Werner Wyss

Mitglied von



**dedicca**

engagiert für Pflege und Lebensqualität  
pour une qualité de vie et de soins

Vorankündigung

# Informationsveranstaltung «Selbstbestimmt bis zum Schluss»



Wir alle nehmen unser Leben selbst in die Hand, ergreifen Berufe, gründen Familien, reisen um den Globus und gehen individuellen Interessen nach. Doch wie wollen wir unser Lebensende gestalten? Die Informationsveranstaltung setzt sich mit Palliative Care in der letzten Lebensphase auseinander. Darunter versteht man alle Massnahmen, die das Leiden eines unheilbar kranken Menschen lindern und ihm so eine bestmögliche Lebensqualität bis zum Ende verschaffen.



**Wann** **Dienstag, 16. August 2022,**  
ab 17.30 Uhr bis 20.30 Uhr  
**Wo** Schulanlage Aula Moos, Rohrmattstrasse 12,  
3073 Gümligen  
**Fahrdienst oder Fragen** patrizia.pennella@altersfragen-muri.ch,  
031 530 13 41

## Ihr Programm

17.30 Uhr **Eintreffen** und **Apéro**  
18.00 Uhr **Begrüssung durch Martin Häusermann,**  
Gemeinderat Gesundheit und Soziales  
Muri b. Bern  
18.15 Uhr Dokumentarfilm **«Sub Jayega –  
die Suche nach dem Palliative-Care-Paradies»**  
(2018)  
20.00 Uhr Podiumsgespräch mit  
**Steffen Eychmüller,** Leiter Universitäres  
Zentrum für Palliative Care Bern  
**Regina Bolliger,** Pflegefachfrau Spitex und  
Fachverantwortung Palliative Care  
**Pascal Mösli,** Theologe, Coach und  
Verantwortlicher Spezialsorge und Palliative  
Care der Reformierten Kirchen Bern-Jura-  
Solothurn  
**Nick Eugster,** Moderation



Brauchen Sie einen Fahrdienst? Bitte melden Sie sich dafür bei der Fachstelle für Altersfragen an. Der Anlass ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

