

Newsletter 2023 / 5

Wir, der Vorstand des Vereins 65+ (welcher gleichzeitig den Seniorenrat der Gemeinde Münsingen bildet) begrüssen Sie ganz herzlich bei unserem Newsletter und freuen uns sehr, Sie über Themen informieren zu dürfen, welche uns aktuell beschäftigen.

Einen Teil dieser Informationen werden Sie auch in der kommenden Münsinger Info vorfinden, aber eben nur einen Teil. Der grosse Vorteil des vorliegenden, kostenlosen Newsletters ist natürlich, dass wir – gegenüber der Münsinger Info – uneingeschränkt Platz haben. Dadurch können wir Sie in vielen Bereichen wesentlich detaillierter informieren.

Aus diesem Grunde würde es uns sehr freuen, wenn Sie unseren kostenlosen Newsletter weiterempfehlen könnten!

Nähere Informationen dazu erhalten Sie unter folgendem Link:
<https://muensingen-65plus.ch/newsletter-und-umfragen/>

Wenn Sie Ideen, Anregungen oder Fragen für uns haben, können Sie uns per Post (Adressen in der Kopfzeile) oder unter folgendem Link kontaktieren:
<https://muensingen-65plus.ch/sie-haben-das-wort/>

Und nun wünschen wir Ihnen gute Unterhaltung mit den vorliegenden Informationen.



Übersicht

Inhaltsverzeichnis

Rückblick: Mobilitätskurs vom 12.09.2023	3
Rückblick: Seniorentreff vom 03.10.2023.....	4
Rückblick: Besuch SENEVITA vom 05.10.2023.....	5
Rückblick: Helfer:innen-Anlass vom 18.10.2023	6
Rückblick: Schweizerischer Seniorenrat, Herbsttagung in Biel vom 19.10.2023.....	6
Rückblick: Repair-Café vom 28.10.2023	7
Rückblick: Seniorentreff vom 07.11.2023.....	8
Ausblick: Seniorentreff vom 05. 12.2023.....	8
Ausblick: Seniorentreff vom 09. 01.2024.....	9
Ihre Meinung ist gefragt!.....	9
Jobbörse - Sekretärin gesucht.....	10
Freiwilligenarbeit.....	11
Grüessech!	12
Korrektur.....	13
Quick-Tipp von Bernhard Grimm.....	13
Humor	14
Werden Sie Mitglied!	15



Rückblick: Mobilitätskurs vom 12.09.2023

Nach der Corona-Pause führten wir im September wieder einen Mobilitätskurs für Seniorinnen und Senioren durch. Wie in früheren Jahren ging es auch heuer um Fragen der Sicherheit im öffentlichen Raum, am Bahnhof, im Bus, auf der Strasse. Die Kursleiterin, Frau Gertsch von *Rundum mobil GmbH*, erfreute sich am regen Interesse der Teilnehmenden und hatte auf viele Fragen zu antworten.



Nach der Znüni-Pause ging's an den Bahnhof, wo am Billettautomaten das Lösen der verschiedenen Fahrkarten erläutert wurde.



Auch im kommenden Jahr wird der Verein 65+ einen Mobilitätskurs organisieren.
(R.St.)

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:
<https://muensingen-65plus.ch/angebot-mobilitaet/>



Rückblick: Seniorentreff vom 03.10.2023

Die KESB informiert

Am 3. Oktober 2023 informierte Herr Konrad Steiner, Vizepräsident der KESB Mittelland Süd die ca 30 interessierten Anwesenden über die Kinder und Erwachsenenschutz- Behörde. Diese ist seit 2013 als interdisziplinäre Fach-Behörde tätig und ersetzt die früheren Vormundschaftsbehörden, die aus politischen Laien-Gremien bestanden hatten. Was ist die Aufgabe, das Ziel der KESB? Sie soll mit Respekt und Anstand Menschen unterstützen. Sie will schwierige Situationen leichter machen. Sie bietet wirksame Hilfen an. Sie will hinschauen und mit den Betroffenen die Situation klären. Im Falle der erwachsenen und älteren Menschen geht es darum die Interessen jener Personen zu wahren, die dazu nicht oder nicht mehr selber in der Lage sind. Die KESB unterstützt und berät auch Familienangehörige, die als Beistände ernannt worden sind und erwartet alle 2 Jahre einen Bericht und die Offenlegung der Rechnung. Das herrliche Dessert-Zvieri, das Peter Brand kreiert hat, half beim Verdauen der gehörten Informationen und versüsste den Anwesenden den Nachmittag.
(S.St.)

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:
<https://muensingen-65plus.ch/dienstleistung-seniorentreff/>

Am 5. Oktober durften wir, 35 geladene und interessierte Gäste von 65plus, die Senevita besuchen. Wir wurden begrüsst von Frau Sarah Weishaupt, der Geschäftsführerin sowie von ihrem Stellvertreter und Leiter Hotellerie Herrn Roman Josi. Zuerst wurden wir informiert über das vielseitige Angebot der Senevita. Sie bietet Wohnungen an in unterschiedlichen Grössen. Wer nicht sicher ist, ob die Senevita das neue Zuhause werden könnte, darf probewohnen. Das Angebot umfasst auch Pflegezimmer, Ehepaarzimmer und Ferienwohnungen sowohl für Angehörige wie für sonstige Bewohner:innen. Im Haus gibt es eine interne Spitex und einen Fitnessraum. In zwei Gruppen wurden wir durch das schöne, lichtdurchflutete Haus geführt, bewunderten die wunderbare Aussicht und bekamen Einblick in die Wohnbereiche, die Pflegeabteilung und in eine Ferienwohnung. Jede Gruppe wurde zudem von einer Bewohnerin begleitet, die Auskunft gab über ihr neues Zuhause. Die Senevita ist mitten im Dorf, die Dorfbewohner:innen sind willkommen im Café, im öffentlichen Restaurant, am Mittagstisch wie auch bei den Veranstaltungen, die jeden Monat stattfinden. Der vielseitige, wohlschmeckende Apéro Riche war ein ArgumentenVerstärker, der für die Senevita sprach.
(S.St.)

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:
<https://muensingen-65plus.ch/ueber-uns-mitglieder-anlaesse/>



Rückblick: Helfer:innen-Anlass vom 18.10.2023

In der Pizzeria «Da Carlos» trafen 39 geladene Gäste ein zum ungezwungenen Zusammensitzen, zum Schmausen und zum Gedankenaustausch. Die Gemeinde hat sich so für unsere FreiwilligenArbeit bedankt, sei es im Seniorenrat, für den Verein 65plus oder als fachkundige Helfer:innen im Repair-Café. Wir liessen uns nach einem Apéro-Getränk den Salat schmecken, lobten den leckeren Saltimbocca mit Safranrisotto, tranken vom empfohlenen Rotwein und beschlossen das Festessen mit einem Tiramisu und Kaffee. Besonders bereichernd und beeindruckend waren der Gedankenaustausch und die gehörten Geschichten der Anwesenden.
(S.St.)

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:

<https://muensingen-65plus.ch/ueber-uns-helferinnen-anlass/>



**Rückblick: Schweizerischer Seniorenrat,
Herbsttagung in Biel vom 19.10.2023**

Selbstbestimmt und zu Hause alt werden! Der Bundesrat will mehr Seniorinnen und Senioren zu Hause leben lassen

In der Schweiz ist die Lebenserwartung eine der höchsten der Welt. Das stellt eine große gesellschaftliche Herausforderung dar. In einer solchen Gesellschaft des langen Lebens sind die wirtschaftlichen, sozio-gesundheitlichen und politischen Herausforderungen, die mit dem Altern verbunden sind, zahlreich. Dabei darf das Potenzial der älteren Bevölkerung nicht vergessen werden: ihre Erfahrung, Wissen und Können, gilt es zu nutzen. Damit wird die jüngere Generation entlastet, was dem Arbeitsmarkt zugutekommt.

Der SSR-Herbstkongress in Biel befasste sich mit diesen Herausforderungen und gab Antworten auf die vielen Fragen.
(J.Pr.)

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:
<https://muensingen-65plus.ch/besuche/>



Rückblick: Repair-Café vom 28.10.2023

Das Repair Café startete bei schönstem Herbstwetter. Der Verein Schlosstrasse 5 und der Verein 65+ führten wieder einmal gemeinsam einen Reparaturtag durch.

Nachdem im Frühling 68 Personen Geräte zum Reparieren brachten kamen diesmal 88 Aufträge. 11 Reparatoren und Reparaturinnen arbeiteten engagiert und unentgeltlich. Am häufigsten wurden defekte Elektrogeräte wie z.B. Mixer, Toaster, Bügeleisen, Staubsauger und Lampen gebracht. Aus dem Bereich Unterhaltungs-Elektronik kamen defekte Spielkonsolen, CD-Player und Radios. Im Kreativ-Atelier wurden Schäden an Textilien und Lederwaren behoben. Draussen wurden einige Velos repariert.

Dank den unermüdlich arbeitenden Reparateuren konnten 57% der Gegenstände ganz oder teilweise instand gesetzt werden. Manchmal scheiterte die Reparatur an fehlenden Ersatzteilen. Einige Elektriker nahmen deshalb die Geräte nach Hause und werden sie später an die "Kunden" abliefern!

Alle freuten sich an den gratis reparierten Gegenständen. Viele haben beim Zusehen dazugelernt, andere überbrückten die Wartezeit bei Gratis-Kaffee in der Kaffeestube oder draussen an der Sonne. Einmal mehr half diese Veranstaltung den Abfall zu reduzieren und dadurch Ressourcen zu schonen.

Das nächste Repair Café ist am Samstag den 23. März 2024.
(J.Sc.)

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:
<https://muensingen-65plus.ch/dienstleistung-repaircafe/>



Rückblick: Seniorentreff vom 07.11.2023

Gut Kontern – aber wie?

Zu diesem Thema gab uns am letzten Senioren-Treff der in Münsingen wohnhafte Kommunikationsspezialist, Bernhard Grimm, nicht nur Einblicke in die Welt der Schlagfertigkeit, sondern vermittelte uns zahlreiche Tipps und Tricks, die uns dabei unterstützen, in der einen oder anderen Situation souveräner reagieren zu können. Dabei ging es nicht in erster Linie darum, in einem gleichen Stil einen Vorwurf oder verbalen Angriff zu kontern. Es gibt auch immer die Möglichkeit, in einer sachlichen Art und Weise zu reagieren. Natürlich gab uns Bernhard Grimm auch ein paar Kostproben, wie mit Humor, Ironie oder auch überraschenden Worten eine Replik formuliert werden kann.
(B.Gr.)

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:
<https://muensingen-65plus.ch/dienstleistung-seniorentreff/>



Ausblick: Seniorentreff vom 05. 12.2023

Thema: Rückblick & Ausblick unserer Gemeinde
Referat: Beat Moser, Gemeindepräsident



Ausblick: Seniorentreff vom 09. 01.2024

Thema: Was sind Schock-Anrufe? Was ist ein E-Mail-Betrug? Wir alle sind potenzielle Opfer! Wie können wir uns davor schützen?

Referat: Simone Allemann, Kriminalprävention



Ihre Meinung ist gefragt!

Neu steht Ihnen auf unserer Webseite ein neues Angebot zur Verfügung. Unter der Rubrik «**Sie haben das Wort!**» erhalten Sie die Möglichkeit, Ideen, Anregungen, Fragen zu platzieren, die wir sammeln, auswerten und gegebenenfalls an die entsprechenden Stellen weiterleiten. Wir freuen uns auf Ihre Inputs!

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:

<https://muensingen-65plus.ch/sie-haben-das-wort/>



Jobbörse - Sekretärin gesucht

Ich bin seit Geburt cerebral gelähmt und auf den Rollstuhl angewiesen. Ich bin seit 11 Jahren im Wohnhaus Belpberg in Münsingen zuhause und habe im Jahr 2020 den Verein «hindernisfrei durch Münsingen» gegründet, der aus Freiwilligen, auch Selbstbetroffenen, besteht. Wir setzen uns ein für den Abbau von jeglichen Hindernissen für Menschen mit allen Einschränkungen in Münsingen. Wir unterbreiten der Gemeinde Lösungsvorschläge für Optimierungen im öffentlichen Raum (Umfahrungsstrasse, Gestaltung des neuen Dorfplatzes, neues Gemeindehaus etc.) und pflegen einen konstruktiven Dialog mit den betreffenden Personen und Gremien, z.B. in der Bauverwaltung und im Gemeinderat.

Mein Anliegen betrifft eine sehr wichtige geschäftliche Angelegenheit. Meine langjährige Sekretärin Franziska von Below wird den Verein per Ende Januar 2024 verlassen, da sie aus der Region wegziehen wird.

Ich bin nun auf der Suche nach einer Nachfolge für sie.

Meine Sekretärin erledigt in meinem Beisein administrative Arbeiten, also Schreiben von Emails, Briefen und Sitzungsprotokollen sowie gemeinsame Telefonate. Der Arbeitsaufwand beträgt ca. 2-3 Std pro Woche in meinem Büro im Wohnhaus Belpberg (an einem Vormittag oder Nachmittag während der Woche) plus ab und zu eine Begleitung an Sitzungen in Münsingen.

Falls sich jemand vorstellen könnte, diese Aufgabe zu übernehmen oder falls ich sie zumindest neugierig gemacht habe, möchte ich diese Person einladen zu einem unverbindlichen Gespräch, um unseren Verein und die Aufgaben genauer vorzustellen. Dieses Gespräch verpflichtet noch zu nichts.

marco-baumann@gmx.ch

Freundliche Grüsse

Verein hindernisfrei durch Münsingen

Marco Baumann, Präsident

079 216 95 80

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:

<https://hindernisfrei-durch-muensingen.ch/>



Freiwilligenarbeit

Freiwilligenarbeit in der Dorfmuatt

Möchten Sie den Bewohnenden der Senevita Dorfmuatt eine Freude machen und sich freiwillig bei uns engagieren?

Ob spazieren, basteln, singen, tanzen, einkaufen oder ...

Freiwillige Mitarbeitende bringen unseren Bewohnenden Zuwendung und Abwechslung. Sie bereichern den Alltag in vielerlei Hinsicht und zaubern ein Lächeln aufs Gesicht.

Können wir Sie schon bald bei uns als freiwillige Mitarbeiterin oder freiwilligen Mitarbeiter begrüßen?

Dann melden Sie sich für ein Kennenlerngespräch bei

Nadine Krähenbühl (031 824 04 48)

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:

<https://www.senevita.ch/de/standorte/betreutes-wohnen-dorfmuatt-muensingen/arbeitgeber/freiwilligenarbeit/>



Grüessech!

Grüssen verbindet, tut gut und ist ein Zeichen gegenseitigen Respekts. Zudem ist die Wirkung des gegenseitigen Grüssens verblüffend.

Der Seniorenrat Münsingen unterstützt diese Haltung vollumfänglich. Darum haben wir auch unseren Blauen Punkt aktuell zu diesem Thema gestaltet.

Die Wirkung ist enorm

Dass wir alle gerne gegrüsst werden, liegt auf der Hand. Wer gegrüsst wird, wird wahrgenommen und erfährt Anerkennung. Auch die Forschung liefert klare Vorteile des gegenseitigen Grüssens. Studien zeigen, dass allein die Tatsache, dass sich Mitarbeitende in einer Firma morgens auf sympathische, positive Art grüssen, dazu führt, dass die Produktivität steigt.

Ein Gratis-Mentaltraining to go!

Mehr noch: Ein Gruss wirkt nicht nur gegen aussen, sondern auch gegen innen. Will heissen, dass jedesmal, wenn wir jemanden grüssen und mit einem Lächeln beglücken, wir auch uns selbst damit etwas Gutes tun. Probieren Sie es einfach aus!



Korrektur

Korrektur zur Umfrage «Zugang Kirchgemeindehaus»

Mit dem Versand des Newsletters 2023/3 am 31.07.2023 wurde diesem eine Umfrage mit u.a. folgendem Text beigelegt:

Im Auftrag des Vereins Hindernisfrei durch Münsingen und der reformierten Kirchgemeinde Münsingen möchten wir Sie bitten, an der nachstehenden Umfrage mitzumachen.

Korrekt wäre gewesen:

Im Auftrag des Vereins Hindernisfrei durch Münsingen möchten wir Sie bitten, an der nachstehenden Umfrage mitzumachen.

Die Mediengruppe des Vereins 65+ / Seniorenrates entschuldigt sich für diesen Fehler.



Quick-Tipp von Bernhard Grimm

Menschen kaufen Emotionen

Menschen kaufen keine Produkte oder Dienstleistungen, sondern die damit verbundenen Nutzen. Wir kaufen also nur dann ein Produkt, wenn es uns einen erkennbaren Nutzen bietet. Will heissen, dass bei einem Kauf-Entscheid der Preis nie mit dem Produkt, sondern ausschliesslich mit dem Nutzen verglichen wird. Wenn Sie also das nächste Mal beim Einkauf ein Produkt in Ihren Einkaufswagen legen, können Sie davon ausgehen, dass Sie gerade Nutzen eingekauft haben.

Oder haben Sie schon einmal ein Lebensmittel für Sie selber eingekauft, das Sie nicht mögen?

(Mehr darüber zu lesen im Buch «Hä, die Ein-Wort-Rückfrage-Methode» von Bernhard Grimm).

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:

<https://www.grimmkomm.ch/shop/>



Humor

**Humor ist, wenn man trotzdem lacht...
Oder Fremdworte sind Glückssache.**

Heute aus dem Bereich der Medizin:

Er lag einfach nur noch rum. Ohne Power, ganz homöopathisch.
[Soviel zur Wirkungskraft...]

Ich kann mich kaum mehr bewegen. Ich habe eine Hibiskushernie.
[Tja so eine Blüte kann ganz schön ins Gewicht gehen...]

Sie wurde noch gestern Abend notfallmässig mit einer Lungen-Empathie
eingeliefert.
[Nun, wenn man einen guten Draht zur Lunge hat...]

Nach dem Unfall brauchte er dringend eine Blutinvasion.
[Nach dem Unfall noch ein Überfall?...]

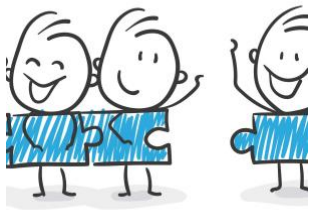
Er hatte Angst vor einem weiteren prophylaktischen Schock.
[Tja, vorbeugen ist nicht immer der beste Weg...]

Seine Meniskus-Hernie bereitete ihm höllische Schmerzen.
[Die zwingt wirklich jeden in die Knie...]

(Aus dem Buch «In dubio Prosecco» von Bernhard Grimm).

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:

<https://www.grimmkomm.ch/shop/>



Werden Sie Mitglied!

Mitglieder werben Mitglieder

Was liegt näher, als dass überzeugte Mitglieder weiterer Mitglieder gewinnen!

Sie sind Mitglied in unserem Verein. Und dies aus gutem Grund. Grund genug, um engagiert und motiviert, weitere Mitglieder für unsere Sache zu gewinnen? Nur zu, wir freuen uns darauf, das von Ihnen neu gewonnene Mitglied schon bald bei uns begrüßen zu dürfen.

Wenn Sie also jemanden kennen, den Sie sich als Mitglied gut vorstellen können, dann sprechen Sie diese Person einfach an und verweisen Sie diese auf unsere Website <https://muensingen-65plus.ch/>

Als kleines Dankeschön für Ihr Engagement schenken wir Ihnen ein Buch (wenn gewünscht signiert) von unseren Münsingen-Autoren Hanspi Berger oder Bernhard Grimm.

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:
<https://muensingen-65plus.ch/ueber-uns-beitritt/>

Mit freundlichen Grüßen, die Mediengruppe des Vereins 65+ / Seniorenrates.