

Newsletter 2024 / 1

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 aktuelle Themen informieren zu dürfen.

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

Mutation im Seniorenrat	3
Rückblick: Seniorentreff vom 05.12.2023.....	4
Rückblick: Seniorentreff vom 09.01.2024.....	5
Ausblick: Seniorentreff vom 06. 02.2024.....	7
Ausblick: Seniorentreff vom 05.03.2024	7
Ausblick: Repair-Café vom 23.03.2024.....	8
Ausblick: Seniorentreff vom 09.04.2024	9
NEUES ANGEBOT: Umfragen in Seniorenresidenzen	9
Informationen anderer Organisationen der Gemeinde Münsingen	10
Verein Gegenseitige Hilfe	10
Verein MisGmües	11
Ortopädisches Zentrum Münsingen (OZM)	12
Arbeitsgruppe Mobilität sucht neue Mitglieder!	13
Quick-Tipp	14
Humor	15
Werden Sie Mitglied!	16



Mutation im Seniorenrat

Austritt von Irene Herzog aus dem Seniorenrat

Auf das Jahresende 2023 ist Irene Herzog aus dem Seniorenrat ausgetreten. Sie war seit der HV 2020 hier Mitglied als Seniorenrätin. Sie half engagiert mit beim Repair Café, beim Seniorentreff wie auch bei mehreren kürzeren Aktivitäten (z.B. Augenkontrolle für Seniorinnen und Senioren). Der Seniorenrat dankt Irene herzlich für ihre hier geleistete Arbeit und wünscht ihr für ihre Zukunft alles Gute.

Der Seniorenrat

Und hier noch dies:

*Sie hiess zwar Herzog,
doch nie bewog
der Name sie zum Kommandieren,
vielmehr liess sie sich engagieren
im Treff und im Repair-
Café zu sehn, was hier zu helfen wär.
Und tat's dann auch. - Wir danken sehr.*

*Irene, Irene,
wir lassen dich nicht gerne gehn,
sind sicher, 's gibt ein Wiedersehn.*

Ruedi Stalder, Vorstandsmitglied



Rückblick: Seniorentreff vom 05.12.2023

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

36 interessierte Personen lauschten Beat Moser, unserem Gemeindepräsidenten. Er dankte dem Vorstand für die Einladung und für die geleistete Arbeit. Er schaute ein Jahr zurück und erklärte, er strebe nachhaltige Lösungen an, die sozial verträglich, finanzierbar und Ressourcen-schonend sind. Im letzten Jahr gab es nur eine minimale Weihnachtsbeleuchtung, der Winter war mild, der Energieverbrauch moderater als befürchtet. Die Preise für Elektrizität sind gestiegen, aber sie werden wieder sinken, ebenso wie die Heizkosten. Beat Moser nahm Stellung zum ÖV-Angebot am Abend, das bis auf weiteres so bleibt. Die Verlängerung der Fahrangebote sowie auch die Lösung mit My Buxi wären für die Gemeinde und die einzelnen Einwohner (pro Person Fr.17.-) zu teuer. Es finden Gespräche statt mit den Taxi-Betreibern, weil das Angebot in der Gemeinde recht unbefriedigend ist. Im Frühjahr erreichte uns die Meldung, das Spital Münsingen werde innert kurzer Zeit geschlossen. Unmut machte sich breit, die Münsinger verstanden den Entscheid nicht und wollten ihn auch nicht einfach so hinnehmen. Damit eine medizinische Grundversorgung in Münsingen bleibt, wurde am Mittwoch, 29. Nov. ein Verein gegründet. Der Verein kann Druck erzeugen, es gibt Interessenten, die ein Gesundheitszentrum errichten wollen. Hausärzte sollen gestärkt werden. Mit der Spitalgruppe soll es eine Lösung geben, auch die Spitex sucht einen Standort. Das Feuerwehrmagazin hat Renovationsbedarf, es soll renoviert und erweitert gebaut werden. Es hat jetzt schon Wohnungen, nun soll aufgestockt werden, und eine Gruppenpraxis soll mehreren Ärzten Platz bieten. Die Schützenfahrbrücke schafft die Verbindung zwischen Münsingen und dem Belpberg, das ist ganz wichtig. In der Brücke verläuft eine Wasserleitung, das Wasser wird auf den Belpberg gepumpt und erzeugt so den richtigen Wasserdruck fürs Unterdorf. Erst wenn die neue Brücke fertig ist, wird die alte Brücke zurückgebaut. Die Sporen werden zudem erneuert, und der Platz vor der Badi wird renaturiert und aufgewertet. Die Technik des Bades soll auch erneuert werden, die Arbeiten haben begonnen. Das Schulhaus Schlossmatt ist erweitert worden und umfasst nun mehr Schulraum sowie mehr Platz für die Tagesschule. Dies entspricht den Anforderungen des Lehrplanes 21. Ein durchgängiges Schul-Modell soll angestrebt werden für

die Schule der Zukunft. Auch Mehrjahrgangs-Klassen gibt es wieder. Bildung ist der wichtigste Baustein für die Zukunft. Auch in Bezug auf IT wurde aufgerüstet, doch bis zur dritten Klasse sollen alle Sinne gefördert werden. Für die Schule werden grosse Investitionen gemacht. Seit dem Herbst gibt es die Entlastungsstrasse Nord, der Verkehr ist flüssiger geworden, Sobald die Strasse Richtung Bern saniert wird, soll es eine Einbahnstrasse geben Richtung Rubigen, der Verkehr von Rubigen nach Münsingen wird über die Entlastungsstrasse Nord geleitet. Zum Wohnungsbau: Es gibt kaum freie Wohnungen in Münsingen und noch weniger günstige Wohnungen. Praktisch alles geht unter der Hand weg. Im Hinterdorf ist eine Überbauung geplant mit drei Mehrfamilienhäusern. Eines gehört der Gemeinde und soll mit der Wohnbau-genossenschaft gebaut werden. Ein Block soll Eigentumswohnungen und ein Block soll Mietwohnungen enthalten, die Gemeinde gibt das Land im Baurecht. Projekte für die Zukunft gibt es im Areal Bahnhof West. Auch im Dorfeingang Süd wird in der Zukunft Neues geplant. Beat Moser beschliesst seine Informationen mit der Bemerkung, Münsingen sei eine gefreute Gemeinde mit vielen engagierten Menschen. Er beantwortet danach Fragen, die aus dem Publikum gestellt wurden. Lieber Beat, wir danken dir für dein Engagement! Aus der Küche duftet es verlockend. Peter Brand hat ein richtiges Verwöhn-Menü vorbereitet und wünscht allen einen guten Appetit.

Susanne Strub Streit, Vizepräsidentin

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



Rückblick: 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

Unterwegs im Netz, aber sicher! Schock-Anrufe

Am Seniorentreff vom 9. Januar wurden diese brisanten Themen von Simone Allemann, Kriminalpräventions-Fachfrau vertieft aufgenommen. 28 Personen folgten den Ausführungen der versierten Referentin. Die heutige Kommunikation erfolgt häufig übers Netz. Wenn etwas passiert, ist das sehr schambehaftet, trotzdem: Gehen Sie zur Polizei, erstatten Sie Anzeige. Sammeln Sie alles Schriftliche, löschen Sie nichts. Wenn Ihnen jemand etwas zurückzahlen, einen Gewinn ausschütten oder das Porto für ein Paket einfordern will, seien Sie misstrauisch! Wenn Sie an einem Wettbewerb mitmachen: Keine persönlichen Angaben, keine Daten preisgeben! Aktualisieren Sie den Virenschutz. Wechseln Sie regelmässig die Passwörter. Pro Einlogg-Vorgang sollte man ein eigenes Passwort haben mit 8 bis 10 Stellen. Darin sollten Sonderzeichen, grosse und kleine Buchstaben sowie Zahlen vorkommen. Weil man sich so schwierige Passwörter nicht merken kann, wählt man besser einen Satz, den Sie mit Hilfe einer Verschlüsselungskarte (auf dem Polizeiposten erhältlich) verschlüsseln können. Kernbotschaften: Trauen Sie keiner Internet-Bekanntschaft, die von Ihnen Geld erbittet. Fragen Sie sich beim Absender, ob Sie je etwas mit ihm zu tun hatten. Beachten Sie den Absenderteil hinter dem @ genau. Geben Sie im Netz nichts preis, sicher keinerlei persönliche Informationen. Erstellen Sie das Passwort nach persönlicher Vorgehensweise.

Wichtig: Schock + Geldforderung = Betrug. Wenn Sie am Telefon eine schlimme Nachricht erhalten, dann schaltet das Gehirn aus und Sie wollen helfen. Stopp, atmen Sie durch, legen Sie rasch den Hörer auf, rufen Sie die vermeintlich verunfallten Verwandten an oder fragen Sie bei der Polizei nach. Die Polizei ruft Sie nie an, wenn etwas passiert ist. Lassen Sie sich nicht durch bekannte Stimmen täuschen, da ist künstliche Intelligenz im Spiel. Stellen Sie Fragen zur angeblich verunfallten Person: Wie heisst sie mit zweitem Vornamen, wann ist sie geboren worden? Wo wohnte sie als Kind? Das sind Informationen, die Fremde nicht haben können. Dank Peter Brands leckerem Zvieri waren die Informationen etwas leichter Verdaulich.

Susanne Strub Streit, Vizepräsidentin

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:

<https://muensingen-65plus.ch/dienstleistung-seniorentreff/>



Ausblick: Seniorentreff vom 06. 02.2024

Thema: Bewegung, Kick im Alltag. Tipps von einer Fachfrau. Lernen Sie diese wichtigen Zutaten zu einem langen und selbstbestimmten Leben kennen.

**Referat: Esther Zaugg, Gesundheitsförderung
Kursleiterin Vitaswiss**



Ausblick: Seniorentreff vom 05.03.2024

Thema: Kennen Sie den Rotkreuz - Notruf? Sofort - Hilfe im Notfall, sicher zu Hause und unterwegs

**Referat: Judith Schüpbach SRK Schweizerisches Rotes Kreuz,
Verantwortlich Notruf**



Ausblick: Repair-Café vom 23.03.2024

Reparieren statt wegwerfen: Im Repair Café helfen Freiwillige kaputte Gegenstände wieder funktionstüchtig zu machen. Kommen sie vorbei und sehen und lernen sie von Reparaturprofis wie defekte Dinge geflickt werden. Die kostenlose Reparaturveranstaltung bietet die Möglichkeit, etwas gegen die wachsenden Abfallberge zu unternehmen. Ganz nebenbei wird ihr Portemonnaie geschont, man trifft neue Leute und kann sich beim Kaffeetrinken unterhalten. Unter dem Motto: "Reparieren, statt wegwerfen" setzen sich freiwillige Reparateure in ihrer Freizeit dafür ein, dass Gegenstände, die als "unrettbar kaputt" gelten, wieder zum Funktionieren gebracht werden.

Das Repair Café Münsingen ist eine öffentliche und unentgeltliche Veranstaltung des Vereins 65+. Diese genießt im Rahmen der Förderung von Generationen übergreifenden Anlässen auch die Unterstützung der Einwohnergemeinde Münsingen.

Sofern die entsprechenden Fachkräfte zur Verfügung stehen und wir keine lokalen Geschäfte konkurrenzieren, reparieren wir folgendes:

Elektro allgemein: Dinge die Strom benötigen, **Haushaltgeräte:** Alles für den Haushalt (ausgenommen Kaffeemaschinen),

Unterhaltungselektronik: Alles was Spass macht, **Leder:** Alles aus Leder (Schuhe, Kleider, Gürtel), **Mechanik:** Mechanische Dinge ohne Elektronik, Metall: Reparaturen von Metallgegenständen, **Möbel:** Stühle, kleine Tische etc., **Schmuck:** Alles was funkelt und glänzt, **Textilien:** Hosen, Hemden, Pullover etc., **Basteln:** Kleine Reparatur- oder Bastelarbeiten, **Velo:** Kleinere Reparaturarbeiten wie Licht, Bremsen.

Joe Schmidlin, Vorstandsmitglied, Leiter Repair-Café

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:

<https://muensingen-65plus.ch/dienstleistung-repaircafe/>



Ausblick: Seniorentreff vom 09.04.2024

Thema: «Der Picasso-Zwilling», Buchlesung mit dem Münsinger Autor Bernhard Grimm

Gibt es das Bild «Buste de Femme» von Picasso wirklich zweimal? Wurde der Professor tatsächlich entführt? Und was hat das alles mit der Yacht Eternité in Antibes zu tun? Bernhard Grimm liest aus seinem neuen Kriminal-Roman und wirft mit Ihnen einen Blick hinter die Kulissen. Er erzählt über den Entstehungsprozess und wie die Realität die Geschichte eingeholt hat. Sein Buch ist vor Ort zu einem Vorzugspreis erhältlich und er signierte gerne Ihr persönliches Exemplar.



NEUES ANGEBOT: Umfragen in Seniorenresidenzen

Senioren-Residenzen führen bei Bewohner:innen vielfach regelmässig Umfragen durch, um die eigenen Leistungen kontinuierlich verbessern zu können. Normalerweise gibt es bei solchen Umfragen die Möglichkeit, diese anonym auszufüllen.

Da es Bewohner:innen gibt, welche solche Umfragebögen wegen unterschiedlichen Einschränkungen nicht mehr selber ausfüllen können, benötigen sie Hilfe beim ausfüllen. Solche Hilfen dürfen aber nicht Mitarbeitende dieser Institutionen anbieten, da es sonst nicht die Möglichkeit der Anonymität gäbe. Für solche Fälle kann der Seniorenrat einbezogen werden. Dieser bietet freiwillige Mitglieder des Vereins 65+ an, welche in keiner Art und Weise mit der jeweiligen Institution eine

Beziehung haben. Dadurch kann eine solche Anonymität gewährleistet werden.

Jürg Preisig, Präsident

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:
<https://muensingen-65plus.ch/angebot-fuer-organisationen-umfrage-in-seniorenresidenzen/>



Informationen anderer Organisationen der Gemeinde Münsingen

Verein Gegenseitige Hilfe



Bilderausstellung der gh-Fotogruppe mit dem Titel „wärche im Ämmital“

Ausstellungsort: Alterszentrum Schlossgut, Münsingen, Entrée und Gang Erdgeschoss

Ausstellungsdauer: 18. März – 13. April 2024

Öffnungszeiten: täglich 10.00 – 17.00 Uhr

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:
<https://muensingen-65plus.ch/wp-content/uploads/flyer-web-scaled.jpg>

Verein MisGmües

MisGmües - Gärtäla für eigenes Gemüse



Auf der Hausmatte des bio-dynamischen Landwirtschaftsbetriebs auf der Schwand bebaut und pflegt der Verein MisGmües einen Selbsterntegarten. Das Team von MisGmües übernimmt die Anbauplanung, das Pflanzen bzw. Säen der verschiedenen Kulturen sowie deren Bewässerung. Die Teilnehmer:innen kümmern sich selber um die etwa 30 Gemüsesorten auf rund 60 Quadratmetern. Dazu gehören Erdbeeren, diverse

Salate, Bohnen, Rübli, Zucchetti und vieles mehr. Die Gärtner:innen können ihr Gemüse ernten, wann sie möchten. Mit einem Beet ist ein Ein- bis Zweipersonenhaushalt vom Frühsommer bis in den Winter hinein mit frischem Bio-Gemüse versorgt.

Wir haben mit Elsbeth Lutz aus Rubigen gesprochen. Sie ist seit ein paar Jahren pensioniert und seit 2021 bei MisGmües dabei.

Was hat dich dazu bewogen, bei MisGmües mitzumachen?

Als ich pensioniert wurde, wollte ich anfangen zu gärtnern. Denn jetzt hatte ich Zeit. Mein erster Versuch im Hochbeet mit Salaten wurde jedoch komplett von den Schnecken gefressen. Auch die Krautstiele im nächsten Jahr fielen ihnen zum Opfer. Per Zufall bin ich dann bei einem Spaziergang auf MisGmües gestossen. Ich ging auf dem Feld vorbei, als gerade die ersten Setzlinge gepflanzt wurden. Die geschäftige Stimmung hat mir gut gefallen und ich habe mich gleich angemeldet.

Was sind deiner Meinung die Vorteile von MisGmües?

Man hat ein Beet für das man selber verantwortlich ist. So kann ich auch selber Sachen ausprobieren. Niemand gibt mir vor was ich genau machen muss. Meistens jäte ich eine halbe Stunde und komme dafür regelmässiger vorbei. Man ist draussen an der frischen Luft, an einem wunderschönen Ort und bekommt wahnsinnig gesundes Gemüse. Zudem lernt man, was es alles braucht - von der Arbeit, aber auch vom Wetter her - bis eine Bohne, ein Salat gewachsen ist. Ich schätze Gemüse nun mehr und habe auch ein grösseres Verständnis für die Bauern, die ihre Produkte verkaufen.

Wie nimmst du die Gemeinschaft und den Austausch unter den Teilnehmer:innen wahr?

Im ersten Jahr bin ich aktiv auf die Leute zugegangen und habe inzwischen einen kleinen Bekanntenkreis, den ich regelmässig auf der Schwand sehe. Ich habe sehr viel gelernt im Gespräch mit den anderen Teilnehmer:innen, die mir Tipps gegeben haben und mir erklärt haben, wie sie beispielsweise den Lauch jäten.

Welchen Rat würdest du anderen Senior:innen geben, die noch zögern, sich bei MisGmües zu beteiligen?

Die Option "Flotte Karotte" bei der man einmal vier Stunden beim Pflanzen mithilft, ist körperlich anspruchsvoll. Ich würde daher eher die Option "Couch Potato" empfehlen. Grundsätzlich rate ich aber, es einfach mal auszuprobieren und selber Erfahrungen zu machen.

Gibt es einen besonderen Moment oder eine besondere Erfahrung im Zusammenhang mit MisGmües, der dir besonders im Gedächtnis geblieben ist?

In meinem ersten Jahr habe ich sorgfältig Bohnen abgelesen. Als ich nach drei Tagen mit meinem Mann nochmals vorbei kam, waren schon wieder so viele Bohnen gewachsen. Das konnte ich zu dem Zeitpunkt fast nicht glauben. Je fleissiger man die Bohnen erntet, desto mehr gibt es.

Mehr Informationen zu MisGmües und Anmeldung auf www.misgmues.ch. Wir freuen uns auf neue Teilnehmer:innen. Noch sind Beete frei. Fragen können Sie gerne an misgmues@gmail.com richten.

Autorin: Stéphanie Würth

Ortopädisches Zentrum Münsingen (OZM)

Medienmitteilung

Die Orthopäden bleiben in Münsingen - Neuer Standort für das Orthopädische Zentrum Münsingen Das Orthopädische Zentrum Münsingen (OZM) wurde aufgrund der Spitalschließung in Münsingen gezwungen, seine Räumlichkeiten zu verlassen. Die seit Jahren in der Region etablierte Praxis hat seit Januar 2024 seine Türen an einem neuen Standort geöffnet, neu mit erweitertem Angebot durch eine partnerschaftliche Zusammenarbeit mit der Physiotherapie GetBack. Das OZM als lokales KMU hält weiterhin am Standort Münsingen fest, was keineswegs ein Zufall ist. Seit 1997 befindet sich das Orthopädische Zentrum Münsingen beim Spital Münsingen. Durch die Schließung des Spitals wurde auch das OZM gezwungen, sich für eine neue Praxisräumlichkeit zu entscheiden oder den Betrieb zu schliessen. Der Entschluss, am Standort Münsingen festzuhalten, wurde nach reiflicher Überlegung und nach verschiedenen Gesprächen mit den Hausärzten in der Region, gefällt. Auch ist sich die Leitung (Dres. Breuhahn und Hefti) Ihrer Verantwortung als regionales KMU bewusst, und wollte eine Schliessung, was den Verlust von 8 Vollzeitstellen bedingt hätte, nicht einfach so hinnehmen. Das auf Orthopädie und Sportmedizin spezialisierte Unternehmen bleibt somit ein seit Jahren in der Region verwurzelter und verlässlicher Partner in der medizinischen Grundversorgung. Die wertvolle Zusammenarbeit mit den umliegenden Hausärzten schätzt das OZM sehr und es ist dem Team ein Anliegen, die Patient:Innen weiterhin optimal, zeitnah und unkompliziert behandeln zu können. Seit Januar 2024 befindet sich das OZM neu am Strassacherweg 22 in Münsingen. "Für uns bietet der Standortwechsel auch eine große Chance». Mit unserem umfassenden orthopädischen und sportmedizinischen Angebot sowie der modernen Infrastruktur können wir eine ganzheitliche Abklärung und Therapie bei Beschwerden des Bewegungsapparates anbieten", sagt Dr. med. Thomas Breuhahn. Sofern es eine Operation braucht, können die Patienten von der modernen Infrastruktur der Partnerspitäler Hirslanden Bern und der Klinik Hohmad profitieren. Medienmitteilung Gemeinsam

wollen das Orthopädische Zentrum Münsingen und die Physiotherapie GetBack die Chance packen, Neues anzugehen und freuen sich, auch in Zukunft für die Bevölkerung der Region Aare- und Kiesental da zu sein.

Kontakt: Orthopädisches Zentrum Münsingen Strassacherweg 22 3110 Münsingen Tel. 031 720 23 23 ozm.info@hin.ch

Physiotherapie GetBack Strassacherweg 22 3110 Münsingen Tel. 031 721 77 84 getbackozm@physio-hin.ch

Diese Information finden Sie auch unter folgendem Link:
<https://muensingen-65plus.ch/projekt-spital-muensingen/>



Arbeitsgruppe Mobilität sucht neue Mitglieder!

Welches sind die Tätigkeitsbereiche der AG Mobilität?

Die AG Mobilität nimmt sich der Anliegen an, die Seniorinnen und Senioren in Münsingen in öffentlichen Bereichen haben und die sie der AG melden. Gegebenenfalls leitet die AG das Anliegen an die Verwaltung weiter.

Die AG ist das Bindeglied zwischen der Bauabteilung der Gemeinde und dem Verein 65+.

Die AG vertritt den Verein 65+ in Begleitgruppensitzungen und organisiert die dazu gehörenden Mitwirkungsverfahren.

Die AG organisiert jährlich einen Mobilitätskurs für ältere Menschen (Inhalte und entsprechende Referenten kommen von Organisationen wie: *bfm Büro für Mobilität* oder *Büro Rundum mobil GmbH*.)

Die AG arbeitet zusammen mit dem Verein Hindernisfrei durch Münsingen (HdM). Die Tätigkeitsbereiche unseres Vereins und derjenige von HdM decken sich zu einem Teil.

Mehr zu dieser zu den Aufgaben der Arbeitsgruppe Mobilität erfahren Sie im Jahresbericht 2024.

Wer sich angesprochen fühlt von der hier beschriebenen Tätigkeit und sich gern engagieren möchte, melde sich bitte beim Präsidium praesidium@muensingen-65plus.ch, www.muensingen-65plus.ch

Ruedi Stalder, Vorstandsmitglied



Quick-Tipp

Gelb oder grün? Wie Menschen codieren und decodieren.

Alles, was wir sagen, codieren wir unbewusst. Und alles, was wir hören, decodieren wir unbewusst. Dazu folgende Frage:

Welche Farbe hat eine gelbe Zitrone, wenn wir sie durch eine Brille mit blauen Gläsern betrachten? Die Farbe der Zitrone ist faktisch natürlich immer noch gelb. Aber es kann gut sein, dass Sie die Farbe durch den Blaufilter der Gläser grün wahrnehmen. Doch was gilt jetzt? Grün oder gelb?

Das, was wir durch die Brille betrachten, nennt sich Wahrnehmung. Und wenn wir unsere Wahrnehmung nicht hinterfragen, wird sie automatisch zu unserer Wahrheit.

Was müssen wir also tun, um wirklich sicher zu sein, welche Farbe wir tatsächlich wahrnehmen? Genau, wir müssen die Brille abnehmen. Doch das Ganze hat einen Haken: Um eine Brille abnehmen zu können, müssen wir uns überhaupt erst einmal bewusst werden, dass wir eine tragen!

Um Botschaften nicht vorschnell zu decodieren, tun wir gut daran, unsere Wahrnehmung immer zuerst zu hinterfragen. Diese Handlung nennt sich KLÄREN.

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



Humor

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

Heute aus dem Bereich der Oper:

Ich war gestern in der Oper. Mein Freund spielt in diesem Orchester die Thrombose.

Ich weiss nicht mehr genau, was sie spielten.
War es nun Tabasco von Pucini oder Tournedot von Rossini?
Ich glaube, es war doch Ossobuco von Verdi.

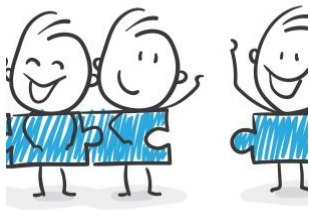
Es sangen Placebo Domingo und Montserat Cabernet.

Sie sangen wirklich ein wunderschönes Duell.

Ihr Auftritt als Maniküre begeisterte das Publikum derart,
dass es die beiden Prokuristen mit einer stehenden Ovulation belohnte.

Es war ein toller Abend, wir haben uns wirklich köstlich amortisiert.

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