

Newsletter 2024 / 2

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

Schriftliche Mitgliederversammlung 2024	3
Rückblick: Seniorentreff vom 06. 02.2024.....	5
Rückblick: Seniorentreff vom 05.03.2024	7
Rückblick: Repair-Café vom 23.03.2024	8
Ausblick: Seniorentreff vom 09.04.2024	9
Ausblick: Seniorenforum vom 14.05.2024	10
Arbeitsgruppe Mobilität sucht neue Mitglieder!.....	13
Neues Projekt «Generationentalk»	14
Informationen anderer Organisationen der Gemeinde Münsingen	15
<i>Verein Gegenseitige Hilfe</i>	<i>15</i>
Quick-Tipp.....	16
Humor	17
Werden Sie Mitglied!	18



Schriftliche Mitgliederversammlung 2024

Auch dieses Jahr wurden die Vorschläge des Vorstandes mit einem grossen Mehr von unseren treuen Mitgliedern des Vereins 65+ bestätigt. Das zeigt uns einerseits, dass wir die Anliegen unserer Mitglieder verstehen und in die richtige Richtung steuern, andererseits ist es für uns als Vorstand hoch motivierend zu sehen, dass unsere Arbeit so gewürdigt wird. **Wir danken an dieser Stelle allen Mitgliedern welche sich die Zeit genommen haben, an der Abstimmung teilzunehmen ganz herzlich!** Ab dem kommenden Jahr werden wir die Wahlunterlagen per E-Mail versenden und den Wahlzettel mit unserem bewährten Umfrage-Tool anbieten. Damit wird es für unsere Vereinsmitglieder noch einfacher, ihre Stimme abzugeben. Mitglieder ohne E-Mail-Adresse werden die Wahlunterlagen und den Stimmzettel selbstverständlich weiterhin per Post erhalten.

Nachfolgend finden Sie die Resultate der Abstimmung:

Verschickte Wahlzettel: 151
Eingegangen: 100
Gültig: 99
Ungültig: 1 Wahlzettel wurde zu spät eingereicht (Poststempel)

Stimmbeteiligung: 66.23%

Statuten, Art. 5 Mitgliederversammlung:

	JA	NEIN	Enthaltung	Leer
a) Wahl der Vorstandsmitglieder				
GRIMM Bernhard, Münsingen (bisher)	99	0	0	0
SCHMIDLIN Joseph (Joe), Münsingen (bisher)	99	0	0	0
b) Wahl der Revisorinnen/Revisoren				
BERGER Hanspeter (Hanspi), Münsingen (neu)	98	0	1	0
BOLLIGER Lukas, Münsingen (neu)	98	0	1	0
c) Genehmigung des Jahresberichtes	98	0	1	0
d) Genehmigung der Jahresrechnung und Entlastung des Vorstandes	99	0	0	0
e) Festsetzung der Mitgliederbeiträge und Genehmigung des Jahresbudgets	99	0	0	0
h) Statutenänderungen				
Statuten, Art. 2, Absatz 3a, 3b, 3c Text streichen	93	0	5	1
Statuten, Art. 7, Absatz 1n), Text anpassen	95	0	3	1
Statuten, Art. 8, Absatz 2, Text anpassen	95	1	2	1
Statuten, Art. 9, Absatz 1, Text anpassen	95	1	2	1
Statuten, Art. 11, Titel anpassen & Erweiterungen	96	0	2	1

Die Wahlunterlagen finden Sie auch unter dem folgenden Link:
<https://muensingen-65plus.ch/ueber-uns-mitglieder-anlaesse/>



Rückblick: 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**

Esther Zaugg zeigte den 26 Interessierten Besucherinnen auf wie unser Körper funktioniert und dass er sich im Alter verändert. Die Knochen sind nicht mehr so dicht und manchmal verkalkt, die Gelenke werden abgenutzt, die Bänder und Sehnen werden schlaffer und die Muskelmasse nimmt ab. Das Lungengewebe verändert sich, die Gefäße des Herzkreislaufsystems verlieren an Elastizität und das Gehirn baut Nervenzellen ab. Das Gehör vermindert sich, ebenso die Sehkraft. Ältere Menschen bekommen Mühe mit dem Gleichgewicht, die Haut wird faltig und fleckig, und auch das Immunsystem nimmt ab. Diese Entwicklung kann Folgen zeitigen und Gefahren bergen: Stärkere Ermüdung, geringere Leistungsfähigkeit, verminderte Anpassung an Belastungen, verlangsamte Heilung oder Rehabilitation, Anfälligkeit für Abnutzungserscheinungen, verlangsamte Reaktion, aber auch Vergesslichkeit und Depression. Wir können den Prozess beeinflussen, z. B. durch Krafttraining. Die Knochen werden durch die Belastung des Gebrauchs gestärkt, Knochen brauchen Druck, damit neues Gewebe gebildet wird. Eine Übung dazu: Sitzen Sie ab ohne auf dem Stuhl zu landen. Wiederholen Sie diese Kraftübung. Die Gelenke werden besser mit Schmiere versorgt durch Bewegung. Die Durchblutung verbessert sich durch körperliche Aktivität. Während der Bewegung atmen wir tiefer, das Lungenvolumen nimmt zu und das Herzkreislaufsystem wird gestärkt. Ganz ideal ist ein Waldspaziergang, er verschafft gesunde Bewegung in erholsamer Umgebung bei guter Luft, das tut zugleich der Seele gut. Die bessere Durchblutung beeinflusst auch die Augen und Ohren sowie alle kleinen Gefäße positiv. Trainieren Sie das Gleichgewicht, stehen Sie auf einer instabilen Matte, machen Sie dynamische Bewegungen mit Richtungswechsel wie tanzen, denn Bewegung stärkt auch das Immunsystem. Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein: Treppen steigen, zu Fuss gehen statt den Lift brauchen, mit Kindern und Enkeln spielen, beim Fernsehen Kraftübungen machen oder

auf einem Bein die Zähne putzen. Geeignet im Alter sind Sportarten wie Wandern, Nordic Walking, Schwimmen, Wassergymnastik, Krafttraining, Radfahren, Tanzen, funktionelle Gymnastik, Antara, Pilates und Yoga. Bewegung in der Gruppe hat noch den wichtigen sozialen Aspekt Ein aktiver Lebensstil hat einen grossen Einfluss auf alle Alterungsprozesse und wirkt präventiv. Wenn Sie zusätzlich noch gesund essen, frische, selber zubereitete Zutaten verwenden und farbige Gemüse und Früchte bevorzugen, ist das Ihrer Gesundheit zuträglich. Wir können sogar den geistigen Alterungsprozess aktiv beeinflussen: Das Gehirn ist zeitlebens plastisch. Eine Übung dazu: Male mit der rechten Hand ein Viereck, mit der linken ein Dreieck. Auch wenn man es nicht schafft verknüpft sich das Gehirn. Sobald der Stoffwechsel angekurbelt wird, schüttet der Körper Glückshormone aus wie Serotonin, Dopamin und Endorphin. Das feine Zwetschgenmousse und der Cake kurbelten zusätzlich unsere Glückshormone an, das ist sicher auch gut für Herz und Hirn!

Susanne Strub Streit, Vizepräsidentin

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



Rückblick: 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

Judith Schüpbach vom Roten Kreuz und Bea Marti haben den 28 interessierten Zuhörer: innen den Rotkreuz-Notruf vorgestellt. Wir alle möchten im Alter so lange als möglich selbständig zu Hause wohnen und doch im Notfall Hilfe anfordern können. Ein Kurzfilm zeigte auf wie eine Frau hingefallen war, unfähig den Notruf auszulösen. Dank des eingebauten Sturz-Sensors wurde der Alarm ausgelöst, die Tochter informiert und Hilfe vor Ort aufgeboten. Das Rote Kreuz bietet individuelle Lösungen an zu Preisen zwischen Fr.55.- und 65.- pro Monat (es gibt einen Sozialtarif). Es gibt ein Gerät im Haus und den Knopf am Handgelenk mit einer Reichweite von bis zu 150 Metern. Wenn der Sturz-Sensor eingebaut ist, wird der Notfallort beim Roten Kreuz eruiert und gefunden. Es gibt ein mobiles Gerät, damit können Sie spazieren, wandern, reisen innerhalb der Schweiz und im grenznahen Ausland, und im Notfall werden Sie geortet und gefunden. Die Hilfe wird wiederum dort aufgeboten wo sie nötig ist, damit es schnell geht. Vorteile: Sie sind sicher Tag und Nacht Sofort-Hilfe aus Knopfdruck wird garantiert. Der Service ist persönlich und massgeschneidert. Es ist ein RundumSorglos-Paket in Monatsmiete. Ein Fehlalarm löst keine Kosten aus. Beratung, Wartung, Installation und Instruktion sind inbegriffen. Die Notrufzentrale SRK ist 365 Tage rund um die Uhr im Einsatz. Die Zentrale bleibt mit Ihnen in Kontakt bis die Hilfe eingetroffen ist. Es gibt die Option First Responder, das sind von der Sanitätspolizei ausgebildete Ersthelfer, die in Ihrer Nähe sind, die Lage beurteilen können, erste Hilfe leisten und weitere notwendige Schritte einleiten können. Lassen Sie sich persönlich und kostenlos, auf Wunsch zu Hause, beraten Der «Nidlechueche» und die Schoggi-Eier sorgten für kulinarischösterliche Stimmung.

Susanne Strub Streit, Vizepräsidentin

Nähere Informationen erhalten Sie unter folgendem Link:

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



Rückblick: Repair-Café vom 23.03.2024

Das Frühlings-Repair Café startete wieder wie im letzten Jahr an der Schlossstrasse 5 bei nass-kaltem Wetter. Wir nahmen total 77 defekte Gegenstände entgegen. Manche Besucher waren froh, dass sie mit schweren Geräten mittels Lift in den "Dachraum" fahren konnten. Dort standen 10 Reparatoren im Einsatz. Die Elektriker bearbeiteten 56 Aufträge. Bei den Haushaltgeräten belegten Staubsauger, Mixer und Föhne die Spitzenplätze. Bei der Unterhaltungselektronik kamen v.a. DAB-Radios zur Reparatur. Schliesslich wurden auch 6 Lampen wieder Instand gesetzt. Nur 2 Personen kamen mit einem defekten Velo. In den letzten Jahren gab es immer weniger Veloreparaturen. Wir werden daher in Zukunft keine Veloreparaturen mehr anbieten. Herzlichen Dank an Jürgen Jurasch für seinen jahrelangen Einsatz beim Repair Café! Die Fachleute vom Verein Schlossstrasse 5 halfen wieder tatkräftig mit. Im Atelier KREATIV wurden Textilien repariert und in der Holzwerkstatt schöne alte Stühle neu verleimt. Dank den unermüdlich arbeitenden Reparatoren konnten 3/4 der Gegenstände ganz oder teilweise geflickt 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 GratisKaffee in der Kaffeestube. Einmal mehr half diese Veranstaltung den Verschleiss von Ressourcen zu reduzieren. Das nächste Repair Café ist am 26. Oktober 2024. Das Motto lautet wieder: "Reparieren, statt wegwerfen".

Josef (Joe) Schmidlin, Mitglied des Seniorenrates, 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 erzählt aus seinem neuen Kriminal-Roman und wirft mit Ihnen einen Blick hinter die Kulissen. Er spricht 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.



Es liest die Berner Schauspielerin Barbara Grimm, bekannt aus der TV-Serie WILDER (Staffel 4).



Ausblick: Seniorenforum vom 14.05.2024

Wir hatten Sie ja bereits auf diesen speziellen Anlass aufmerksam gemacht und nun ist es soweit. Wir freuen uns, Sie exklusiv schon heute zu diesem Event einzuladen:



Referat von Kurt Aeschbacher
“Wie Neugierde zu meinem Erfolgsrezept wurde”



Ein Blick hinter die Kulissen von Fernsehmoderator und Unternehmer Kurt Aeschbacher. Was uns als Kind die Welt verständlich machte, geht uns als Erwachsene häufig ab: Fragen zu stellen und neugierig zu bleiben. Dabei waren es immer die Freude am Spiel, der Mut und die Beharrlichkeit, nach neuen Antworten zu suchen, die jeden Einzelnen und uns als Gesellschaft weitergebracht haben. Weshalb Neugier sein Erfolgsmodell ist, zeigt Kurt Aeschbacher mit einem kritischen Blick auf seinen Weg als Moderator und Unternehmer.

Kurt Aeschbacher gehört zu den profiliertesten und erfolgreichsten Schweizer Moderatoren und wurde im Lauf der Jahre mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Wir freuen uns ausserordentlich, dass wir ihn für unseren Event gewinnen konnten.

Musikalisch begleitet wird das Referat vom Berner Troubadour, Oli Kehrli. Neben seinem hochklassigen Umgang mit der berndeutschen Sprache überzeugt Oli Kehrli mit seiner Bühnenpräsenz und Authentizität. Der etablierte Chansonnier schafft es dabei immer von neuem, die Liebhaber seiner Musik zu begeistern.

Er beschert dem Publikum mit Witz, viel Ehrlichkeit und einer Prise Provokation ein unvergessliches Erlebnis.



Datum: Dienstag, 14. Mai 2024
Ort: Schlossgutsaal, Münsingen
Türöffnung: 13.30 Uhr
Start: 14.00
Ende: 17.00 Uhr

Keine nummerierten Plätze. Eintritt nur mit Ticket. Gratis-Tickets erhältlich ab 22. April 24 bei Buchhandlung Libro, Alte Bahnhofstrasse 8, 3110 Münsingen. Der Bezug pro Person ist auf maximal 2 Tickets beschränkt.

Herzlichen Dank an unsere Sponsoren!

Hauptsponsor:

BANKSLM

Co-Sponsoren:





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 & Leiter Arbeitsgruppe Mobilität



Neues Projekt «Generationentalk»

Gedankenaustausch zwischen den Generationen hier in Münsingen (ein Projekt des Vereins 65plus mit der ökumenischen Jugendgruppe ECHO)

Ab Ende April werden eine Gruppe älterer Menschen aus Münsingen mit Jugendlichen aus der ökumenischen Jugendgruppe ECHO vier Radiosendungen zu ausgewählten aktuellen Themen vorbereiten. Die Live-Sendungen mit Radio RaBe entstehen auf dem Schlossgutplatz Ende Mai bis Mitte Juni mit einem öffentlichen Rahmenprogramm. Die genauen Sendedaten finden Sie hier auf dem Flyer:



Genauere Informationen zu diesem Projekt finden Sie auf unserer Website. Falls Sie selber Lust zur Mitwirkung haben (und wir noch nicht ausgebucht sind), können Sie sich beim Verein 65+ anmelden.

Ruedi Stalder, Vorstandsmitglied & Projektleiter «Generationentalk»



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>



Quick-Tipp

Der PICASSO-ZWILLING

Kriminalroman von Bernhard Grimm

Kann ein und dasselbe Bild gleichzeitig an zwei Orten sein?

Mit dieser und einer ganzen Reihe weiterer verwirrenden Fragen konfrontiert der Berner Professor Hugo seine kleine Gruppe von Studenten anlässlich der Picasso-Ausstellung im Berner Kunstmuseum. Als er zudem am Tag darauf nicht zu seiner eigenen Vorlesung erscheint und auch nicht in seinem Haus vorzufinden ist, beschliessen die Studenten, der Spur des Professors zu folgen.

Was als harmlose Spurensuche beginnt, entwickelt sich jedoch rasch zu einer abenteuerlichen Reise ins Ungewisse. Und jeder Schritt, der sie näher an den Professor bringt, führt sie direkt in das Netz einer skrupellosen Organisation, die bereit ist, ihre Ziele mit allen Mitteln durchzusetzen.

Seit über fünfunddreissig Jahren begleitet Bernhard Grimm (65) als Kommunikations- und Verkaufstrainer Menschen und Firmen in ihrer kommunikativen Entwicklung. Zu seinen Kunden zählen internationale Grosskonzerne als auch regionale KMUs. Er ist Key Note Speaker und Autor mehrerer Fach- und Lachbücher, hat zwei Kinder und lebt mit seiner Frau in Münsingen.

Das Buch ist erhältlich in der Buchhandlung Libro, Alte Bahnhofstrasse 8, 3110 Münsingen oder unter www.grimmkomm.ch/shop



Humor

Humor ist, wenn man trotzdem lacht...

Äs isch, wie's isch

Äs isch, wie's isch.
Scho ging so gsy.
Äs isch halt eifach so.
Äs isch, wie's isch.
U o wes nid cha sy.
Isch äs trotzdem genau eso.
Äs chunt, wie's chunt.
U glych chunt's anders,
Und meischtens anders, als me dänkt.
Und we me meint,
Äs chöm nomal ganz anders,
Chunt's de so, wi eim dr Gedanke länkt.



(Aus dem Buch «Äs isch, wie's isch» 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.