

Jahresberichte 2022

Liebe Vereinsmitglieder

In diesem Jahr haben sich die Auswirkungen der Pandemie auf unser Vereinsprogramm erfreulicherweise gegenüber dem vergangenen Jahr verringert. Nur noch wenige Veranstaltungen mussten abgesagt werden, und dies nicht nur wegen dem Virus. Etwas zögerlich, aber dann doch wieder vermehrt, nahmen die Anmeldungen zu den verschiedenen Veranstaltungen zu. Auffallend war aber, dass sich viele erst gegen Ende der Anmeldefrist gemeldet haben. Dies hat sicher auch damit zu tun, dass man ja nie wusste, ob die Gesundheit eine Teilnahme zulassen würde.

Unser Schutzkonzept wurde im Frühling eingestellt, mit Ausnahme der Anmeldepflicht, die wir beibehielten und behalten. Sie ist für die jeweiligen Verantwortlichen eine grosse Hilfe. Bei einer kurzfristigen Absage können die Angemeldeten benachrichtigt werden, und die Vorbereitung des Saales ist einfacher, wenn man weiss, wie viele Personen anwesend sein werden.

Im Dezember vor 10 Jahren wurde unser Verein gegründet. Das war Grund genug, dies am Mitgliederanlass mit einem speziellen Gast zu feiern. Lesen Sie dazu den Bericht auf Seite 5.

Vorstand

Der Vorstand traf sich zu 4 Sitzungen, die wieder alle im Gemeinschaftssaal bei logisplus Stapfen stattfinden konnten. An der Sitzung im April wurden die beiden neuen Mitglieder Martha Häberli und Franz Widmer offiziell im Vorstand begrüsst. Franz Widmer übernimmt neu das Vizepräsidium und Martha Häberli ist zuständig für die Gruppe Weiterbildung im Rentenalter. Bei den übrigen Ressorts gab es keine Veränderungen. Sie finden die ganze Ressortverteilung auf der ersten Seite dieses Bulletins.

Alle Aufgaben des Vorstandes wurden in engagierter Art und Weise erledigt. Dabei gibt es auch immer wieder Ideen und Anträge aus den Gruppen, die im Vorstand positiv angenommen und umgesetzt werden. So zum Beispiel die Übernahme der Honorare bei externen Führungen durch den Verein, analog der Honorare der Referenten und Referentinnen bei den internen Veranstaltungen.

Auf Ende Jahr hat unser langjähriger Kassier, Peter Steiner, demissioniert. Er wurde 2011 in den Vorstand des Vereins, damals noch Altersheimverein der Gemeinde Köniz, gewählt. Seit dieser Zeit hat er sich als ausgewiesener Fachmann um die Finanzen unseres Vereins gekümmert. An den Sitzungen erhielt der Vorstand immer einen aktuellen Auszug aus der Buchhaltung. Er verstand es auch, dem Vorstand die nicht immer einfachen Finanzaspekte zu erklären. Der Vorstand dankt ihm ganz herzlich für seine jahrelange kompetente Arbeit für den Verein.

Mitgliederversammlung

Am 9. März fand die Mitgliederversammlung in der Thomaskirche im Liebefeld statt. Die Traktandenliste enthielt ausser den üblichen Geschäften die Ersatzwahlen in den Vorstand. Die abtretenden Mitglieder Yvette Lagger und Heinz Schmid wurden mit grossem Dank für ihre lange Mitarbeit verabschiedet, und sie richteten sich noch selbst mit kurzen Reden an die Anwesenden. Die neuen Mitglieder, Martha Häberli und Franz Widmer, stellten sich selber kurz vor und wurden anschliessend einstimmig von der Mitgliederversammlung gewählt.

Im Anschluss fand das traditionelle Lottospiel statt, das immer wieder für Spannung sorgte. Die reichgefüllten Teller mit dem Apéro fanden bei angeregten Gesprächen anschliessend grossen Anklang und waren im Nu leer.

Mitgliederzahlen

Ganz erfreuliches gibt es über die Mitgliederzahlen zu berichten. Noch nie gab es so viele Eintritte wie in diesem Jahr und zwar 55! Ich glaube, das spricht für unser tolles Programm, das wir unseren Mitgliedern bieten. Der Anlass für die Neupensionierten, der in diesem Jahr wieder durchgeführt werden konnte, ist immer eine gute Möglichkeit um auf unseren Verein aufmerksam zu machen und für neue Mitglieder zu werben. Leider hatten wir mit 18 auch noch nie so viele Todesfälle zu verzeichnen wie im Berichtsjahr. Ende Jahr betrug die Mitgliederzahl 510. Das sind 8 mehr als Ende 2021.

Website

Unsere Website erfreute sich auch weiterhin sehr grosser Beliebtheit, das belegen die Besucherzahlen ganz eindeutig. Der im letzten Jahr neu gestaltete Internetauftritt erhält auch weiterhin immer wieder positive Rückmeldungen. Ebenso wichtig ist auch, dass die Seite immer aktuell ist, was durch Elisabeth Zürcher zuverlässig gewährleistet wird.

Vertretungen in externen Gremien

Zwei Vorstandsmitglieder engagierten sich auch im vergangenen Jahr in verschiedenen Kommissionen und Gremien:

- In der **Alters- und Gesundheitskonferenz** der Gemeinde Köniz ist der Verein mit Urs Maibach vertreten. Er arbeitet auch beim Projekt "gemeinsam altersfreundlich" mit, das sich nun mit dem **Detailkonzept** befasst, und nimmt an den Sitzungen der **Begleitgruppe Liebefeldpark** teil.
- Marianne Knuchel arbeitet ebenfalls am **Detailkonzept** des Projekts "gemeinsam altersfreundlich" mit. Ausserdem vertritt sie den Verein Senioren Köniz im **Stiftungsrat** der Stiftung Logis plus.

Dank

Zum Schluss darf ich dem gesamten Vorstand so wie allen Mitarbeitenden der Gruppen meinen herzlichsten Dank aussprechen. Mit vollem Engagement setzen sie sich dafür ein, dass unsere Mitglieder viel Spannendes, Neues und Wissenswertes erfahren können und unser Verein attraktiv bleibt. Auf so viele Personen zählen zu können, die bei der Vereinsarbeit mithelfen, macht mich dankbar und froh.

Im Anschluss finden Sie die Jahresberichte der verschiedenen Gruppen und erhalten so einen Rückblick auf unsere rege Vereinstätigkeit.

Kathrin Dietrich-Herren, Präsidentin

Veranstaltungen

Ein Bijou in unserer Gemeinde, 02.05.2022

Der Herrenstock in Niederscherli ist sicher eines der bedeutendsten privaten Wohnhäuser in der Gemeinde. Die prächtigen Malereien sind gut dokumentiert und trotzdem gibt es noch Rätselhaftes, das vielleicht nie aufgelöst werden kann. Die Geschichte des Hauses wurde den 22 inte-

ressierten Zuhörerinnen und Zuhörern durch Kathrin Dietrich nähergebracht, die in diesem besonderen Haus wohnt.

Fahrt ins Blaue, 14. Juli 2022

Dieses Jahr wählten wir ein Naturschutzgebiet mit Schiffsbetrieb in der Ostschweiz, da das ursprüngliche Ziel, der obere Zürichsee, aus fahrplantechnischen Gründen ausfiel. Mit dem Schiff fuhren wir dann von Rheineck durch den alten Rhein nach Rorschach Hafen. Eine Reise durch eine Gegend der besonderen Art mit vielen Pflanzen und Wasservögeln, Biodiversität in Reinkultur. Den Ausgangspunkt in Rheineck erreichten wir mit dem Zug über St. Gallen und einer prächtigen Postautofahrt nach Heiden und Walzenhausen.

Auch Zwischenfälle blieben uns nicht erspart. Am Vormittag fehlte der Speisewagen. Auf der Rückfahrt fuhr der direkte Zug Romanshorn – Brig nur bis Zürich. Ein genügendes Platzangebot im nachfolgenden IC St. Gallen – Genf bewahrte uns vor Problemen.

Wie die vielen positiven Rückmeldungen zeigten, hatten die 23 Teilnehmenden viel Spass und Freude an dem Ausflug.

Mitgliederanlass im Schloss Köniz, 24. 08.2022

Am diesjährigen Mitgliederanlass feierten wir gleichzeitig unser 10 – jähriges Vereinsjubiläum. Anlass genug, als Gast den bekannten und beliebten Referenten Hanspeter Latour einzuladen.

Sein Vortrag "Natur mit Latour" war ein rhetorisches Feuerwerk, mit viel Herzblut und Engagement vorgetragen. Man spürte förmlich sein inneres Feuer, welches für naturnahe Landschaften und ihre Biodiversität brennt. Die 115 Anwesenden waren von den Worten Latours hingekissen und verliessen die Arena mit grosser Begeisterung.

Der traditionelle "Apéro riche" wurde, nach den guten Erfahrungen vom letzten Jahr, wiederum an den Tischen serviert. Bei ausgezeichneter Stimmung und lockerer Atmosphäre fanden viele gute Gespräche statt, wurden alte Freundschaften erneuert und neue Kontakte geknüpft. Die offerierten Getränke und Häppchen wurden, wie zahlreiche positive Rückmeldungen zeigten, von allen Anwesenden sehr geschätzt.

Der Zauber der kleinen Schritte, 10.10.2022

Wir alle müssen immer wieder einmal unsere Wohnung oder unser Haus entrümpeln. Sei es, weil wir umziehen oder für Neues Platz schaffen wollen. Für die 25 anwesenden Mitglieder gab Ursula Urech, Ordnungskoach, wertvolle Tipps, wie diese Arbeit nicht zur Qual wird. Die vorgeschlagenen Hilfen und Tricks sind einfach in der Umsetzung, so kann Aufräumen und Reduzieren sogar Spass machen.

Starkes Herz im Alter, 17.11.2022

Den diesjährigen Anlass führten wir als Co-Organisator mit der Pro Senectute durch. Die Organisation und Durchführung übernahm Anna Hirsbrunner. Weiter vertreten waren die Spitex Köniz, die schweizerische Herzstiftung, ein Team von Essens- und Bewegungsberatern sowie ein Facharzt für Kardiologie. Haben sie gewusst, dass

- unser Herz 100'000 Mal pro Tag schlägt, d.h. 36 Mio Mal pro Jahr,
- 70 Milliliter Blut pro Schlag pumpt, d.h. 5 – 6 Liter pro Minute,
- bei 80 Lebensjahren ergibt dies ein Volumen von 205'000 m³ oder 80 olympische Schwimmbecken voll.

Diese interessanten Zahlen vermittelte uns Dr. René Krause, Kardiologe FMH. Im Weiteren informierte er über Herzkreislaufprobleme, Arteriosklerose und Demenz. Welches sind die Risikofaktoren? Was kann man dagegen unternehmen? Dies waren weitere Fragen, die der Referent eingehend beantwortete.

Anja Fux, Ernährungsberaterin, und Michael Pfanner, Bewegungstherapeut, referierten über gesundes Essen und Bewegung im Alltag.

Saskia Zahnd von der Schweizerischen Herzstiftung gab uns einen Einblick in die Tätigkeiten dieser Stiftung und zeigte auf, wie man bei Herzproblemen vorgeht und was für Mittel und Wege zur Verfügung stehen, präventiv gegen Herzkrankheiten vorzugehen.

Zum Schluss der Veranstaltung spendeten die Senioren Köniz allen Anwesenden ein Sandwich mit Mineralwasser, was sehr gut ankam.

Walter Oswald

Freiwillige Mitarbeit

Susanna Anderegg, Pflegefachfrau und Fachexpertin für Aromapflege, hat bei logisplus die Aromapflege eingeführt. Seither werden ätherische

Öle als Ergänzung zu medizinischen Behandlungen und Therapieformen eingesetzt. Auf Empfehlung von Anita Kissling, Fachbereichsleiterin Pflege, haben wir uns im Rahmen der Weiterbildung der Freiwilligen Mitarbeitenden von logisplus ebenfalls damit befasst.

28.04.2022 Ätherische Öle in der Pflege und Betreuung und zur Selbstpflege

Susanna Anderegg informierte an diesem Anlass über die bewährten ätherischen Öle, Atlaszeder, Cajeput, Lavendel, Rosengeranie und Zedrazitrone. 9 Freiwillige Mitarbeitende von logisplus und 21 Seniorinnen und 1 Senior haben sich vor Ort und anhand von Vorausunterlagen mit dem Thema befasst. Bei praktischen Übungen lernten wir die Anwendungen kennen, übten eine Kompresse aufzulegen und stellten ein Riechfläschchen her.

02.06.2022 Vertiefungsworkshop

Für den Vertiefungsworkshop haben sich leider nur 8 Freiwillige Mitarbeitende angemeldet. Deshalb konnten zusätzlich 14 Seniorinnen aus dem ersten Teil ebenfalls dabei sein und vertiefte Kenntnisse erwerben. Mit Begeisterung haben die Teilnehmenden die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten, wie Dufttüchlein, Wickel und Kompressen, Einreibungen und Armwaschungen ausprobiert. Der Nachmittag war sehr interessant und lehrreich. Die Therapien sind mit sichtlich wenig Aufwand einfach anzuwenden.

26.10.2022 Beflügelt altern mit dem LIFE Programm, ganz einfach

Mobilität die beflügelt, lautet das Motto der Physiotherapeutin Nicole Vogel. Sie zeigte den teilnehmenden 7 Freiwilligen und 24 Seniorinnen anhand von Statistiken das Bewegungsverhalten der Schweizer Bevölkerung auf. Auf Grund von drei Übungen konnten die Teilnehmenden ihren Fitnesszustand testen. Nicole Vogel zeigte einfache Übungen für den Alltag. Wieso nicht im Tandemstand kochen, das Gleichgewicht an der Bushaltestelle oder die Muskeln beim Fernsehschauen trainieren? Um die Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu erhalten, braucht es Eigeninitiative!

Zusammen mit Carmen Bucher, Fachbereichsleiterin Pflege logisplus, werden wir auch für die Weiterbildungsreihe 2023/2024 ein lehrreiches

Programm zusammenstellen. Aktuell sind wir auf der Suche nach geeigneten Referentinnen oder Referenten.

Kompetente einfühlsame freiwillige Mitarbeitende sind immer schwieriger zu finden. Wer den Bewohnenden von logisplus etwas Zeit schenken, sie besuchen und mit ihnen kurze Spaziergänge machen oder sie zum Arzt oder Zahnarzt begleiten möchte, soll sich doch bitte bei Carmen Bucher 031 970 14 80 melden.

Marianne Knuchel

Politik

Die Gruppe arbeitet in verschiedenen Kommissionen und Gremien mit. Wir versuchen damit die Anliegen der älteren Bevölkerung generell, speziell, aber auch die Anliegen unserer Mitglieder entsprechend einzubringen. Der Verein Senioren Köniz ist gut vernetzt in der Gemeinde Köniz. Wir haben gute Kontakte zu Verwaltung und Behörde.

Projekt "gemeinsam altersfreundlich"

Im August 2020 wurde das Projekt "gemeinsam altersfreundlich" lanciert. Ziel des Projekts ist es, ein Netzwerk der Akteure im Altersbereich sowie eine Nachbarschaftshilfe aufzubauen. Damit werden zentrale Bereiche des "Konzepts für eine altersfreundliche Gemeinde Köniz" realisiert. Im 2022 wurden in zwei Workshops jene Inhalte erarbeitet, die noch erforderlich waren für den Start des Pilotprojektes. In diesen Workshops arbeiten sowohl Marianne Knuchel wie auch ich an vorderster Front mit. Mit der Kommunikation der Altersangebote im Namen des Netzwerks in Form eines Angebotsverzeichnisses und eines Flyers, ist bereits ein motivierendes Zwischenresultat umgesetzt und ein wichtiges Arbeitsinstrument des Netzwerks und der Nachbarschaftshilfe liegt vor. Nähere Informationen zu den einzelnen Angeboten finden Sie direkt auf der Webseite www.koeniz.ch/alter.

Die Nachbarschaftshilfe soll ab 2023 im Rahmen eines Pilotbetriebes eine professionell geführte zentrale Koordinationsstelle für Freiwilligenarbeit sowie von Freiwilligen betriebene niederschwellige Informations- und Anlaufstellen in den Ortsteilen umfassen. Dem Projekt der Nachbarschaftshilfe wurde folgender Name gegeben: **"Zeit-Netz Köniz"**
"Nachbarschaftshilfe für ältere Menschen"

Hauptaufgabe der professionellen Koordinationsstelle für Freiwilligenarbeit ist es, Freiwillige und ältere Menschen, die Unterstützung wünschen, für die Nachbarschaftshilfe zu gewinnen und zu vermitteln.

Alters- und Gesundheitskonferenz der Gemeinde Köniz

Beim Projekt "gemeinsam altersfreundlich" fungiert die Alters- und Gesundheitskonferenz als Projektteam. An den beiden Sitzungen im April und Dezember wurde schwergewichtig dieses Projekt diskutiert und bestätigt. Die Alters- und Gesundheitskonferenz der Gemeinde Köniz hat zum Ziel, die in der Altersarbeit tätigen professionellen Leistungsanbieter, die älteren Einwohnerinnen und Einwohner und die Gemeinde zu vernetzen. Die Alters- und Gesundheitskonferenz übernimmt dadurch auch übergeordnete Aufgaben im Rahmen einer altersfreundlichen Gemeinde.

Begleitgruppe Liebefeld Park

Am 20.09.2022 fand die jährliche Sitzung statt. Die Begleitgruppe tauscht Erfahrungen aus, nimmt Anliegen der Bevölkerung zum Park auf und bringt Anregungen ein.

Die Befahrbarkeit der Wege mit Rollstühlen und Rollatoren wurde angeschaut. Man ist sich der Problematik der Kies-Fahrwege für Rollstühle und Rollatoren durchaus bewusst. Im Frühjahr wurden die Wege bereits einmal gewalzt. Durch die starke Trockenheit im Sommer löste sich das Material wieder heraus. Im Frühjahr 2023 werden nochmals Massnahmen zur besseren Befahrbarkeit ergriffen.

Das Aufstellen von Outdoor Fitnessgeräten wird weiterbearbeitet. Der entsprechende Standort ist festgelegt. Dies soll auch für Senioren ein attraktives Angebot sein. Die WC-Situation ist unbefriedigend und wurde im Rahmen der Umfrage auch bemängelt. Nach wie vor stehen neben dem fix installierten WC für das Bistro zwei weitere Toiletten zur Verfügung, welche für die Sommermonate dazu gemietet werden. Zusätzliche Möglichkeiten werden geprüft.

Programm Fuss Velo Köniz

Ältere Menschen sind eine wichtige Zielgruppe von "Fuss Velo Köniz". Gemeinsam mit älteren Personen, einer Schulklasse und Eltern analysierte die Gemeinde 2021 die Fusswege in Niederscherli. Wir vom Ver-

ein Senioren Köniz haben an diesem Workshop ebenfalls teilgenommen. Am 27. Oktober 2022 hat die Gemeinde Köniz nun an einem Informationsanlass den Stand der Massnahmenumsetzung vorgestellt. Erste Verbesserungen wurden bereits umgesetzt. Ausführliche Informationen finden Sie unter www.köniz.ch/fussweganalyse.

Das Pilotprojekt "Partizipative Fussweganalyse Niederscherli" soll nun den Weg ebnen für weitere solche Projekte in der Gemeinde.

Urs Maibach

Weiterbildung im Rentenalter

Personelles

Auf Ende des Berichtsjahres tritt **Heinz Schmid** aus unserer Gruppe aus. Er wirkte bereits seit 2004 in der Programmkommission des Seniorenklubs mit. 2017 wurde er in den Vorstand des Vereins Senioren Köniz gewählt und engagierte sich in der Gruppe Weiterbildung im Rentenalter. Heinz Schmid hielt mehrere Vorträge selber und brachte immer wieder renommierte Referentinnen und Referenten zu den Senioren. Vielen Dank, Heinz, für dein langjähriges und grosses Engagement!

Wir freuen uns, dass **Heinz Müller**, Prof. emer. für Medizinische Biochemie, seine Nachfolge antritt. Er verfügt über ein grosses Netzwerk und wird die Gruppe mit Vorträgen aus seinem Fachgebiet und darüber hinaus ideal ergänzen.

Tätigkeiten

Anfangs Jahr übernahmen Martha Häberli und Franz Widmer die Co-Leitung der Gruppe Weiterbildung. An der ersten Sitzung diskutierten wir über grundsätzliche Fragen der Zusammenarbeit und des Angebotes. An drei weiteren Sitzungen wurden unterschiedlichste Angebote für das Sommerprogramm 2022 und das Winterprogramm 2022/23 geprüft und festgelegt. Die Organisation, die Entgegennahme der Anmeldungen und die Durchführung der einzelnen Anlässe wurde auf die Mitglieder der Gruppe verteilt. Pro Mitglied bedeutet dies, jährlich die Verantwortung für 4 bis 6 Anlässe zu übernehmen.

Unser Angebot im Berichtsjahr

Wir organisierten 28 Anlässe: 12 Vorträge, 2 Lesungen, 1 Wanderung, 2 Museumsbesuche, 3 Besichtigungen/Führungen, 4 Tagesausflüge, 1 Reise und 3 gesellige Anlässe.

Aus verschiedenen Gründen (Corona, Krankheit, zu wenig Anmeldungen) mussten folgende Anlässe abgesagt werden:

- Besuch in der SWISSTOPO, 10.01.22 und 22.09.22
- Vortrag über das Collegium 60plus, 17.01.22
- Vom Quarzkorn des Berner Sandsteins zu Paul Klee – Betrachtungen über Geologie und Kunst, 14.02.22
- Besuch bei den Broncos Security in Jegenstorf, 21.02.22
- Lesung von Lukas Hartmann: „Ins Unbekannte – Die Geschichte von Sabina und Hans“, 21.11.22
- Reiseweche an die Donau, 15. bis 22.05.22

Beginnen konnten wir das Berichtsjahr erst Ende Januar mit einer Lesung:

Anna Seilerin, 31.01.2022

Therese Bichsel las aus ihrem neusten Roman „Anna Seilerin“. Darin schildert sie auf anschauliche Weise Leben und Werk der Gründerin des Inselspitals. Eindrücklich, dass das Spital noch heute von der grosszügigen Schenkung der reichen Wohltäterin zehren kann! Gebannt lauschten mehr als 40 Seniorinnen und Senioren den Berichten aus der Zeit, als auch das alte Bern von der Pest heimgesucht wurde.

Die Vogelwelt im Donaudelta und Dobrudscha, Rumänien, 07.02.2022

Der passionierte Natur- und Vogelfotograf Adrian Schmid begeisterte das Publikum (39 Teilnehmende) mit seinen Ausführungen zur Technik der professionellen Naturfotografie und noch viel mehr mit seinen grossartigen Bildern zum Donaudelta, zum Macin-Gebirge und zum Steppengebiet in der Nähe von Sinoie.

Der Lawinenhund, 28.02.2022

Nach zweimaliger Verschiebung wegen Coronamassnahmen fand endlich Reinhard Bönis Vortrag „Der Lawinenhund“ statt. In Wort und Bild entführte der erfahrene Berg- und Lawinenhundeführer aus Grindel-

wald die 45 Teilnehmenden in die eisige Bergwelt, wo die Rettungsaktionen nicht immer gefahrlos sind und die gründlich ausgebildeten Hunde wertvolle Dienste leisten.

Caritas Bern - Hilfe anbieten und Hilfe annehmen, 07.03.2022

In Zusammenarbeit mit lokalen Partnern unterstützt Caritas Armutsbetroffene im Kanton Bern und bietet Perspektiven, sei es durch Beratung, materielle Unterstützung, Bildung oder Sensibilisierung. Silja Wenk, Vizeschäftsführerin von Caritas Bern, berichtete den 40 Teilnehmenden über die Organisation, die Tätigkeiten des Hilfswerks und die breite Palette an Angeboten: Caritas-Märkte, die Kulturlegi, Patenschaften für Kinder, den Übersetzungsdienst Comprendi usw. In den letzten Jahren fielen Kantonsbeiträge und weitere Finanzierungsquellen weg und Caritas musste ihr Angebot reduzieren. Dennoch sind neue Angebote am Entstehen. 2022 startet der neue Schwerpunkt „Generationen“.

Im Gespräch mit Heidi Maria Glössner, Schauspielerin, 21.03.2022

Die Grande Dame von Bern mit ihrer faszinierenden Persönlichkeit lockte 60 Personen ins Pfarreizentrum St. Josef. Zuerst las sie einen Text von Elke Heidenreich/Bernd Schroeder vor. Anschliessend beantwortete sie die von uns vorbereiteten Fragen. Nach ihrer schulischen Ausbildung in der Schweiz reiste sie nach Kalifornien und knüpfte Kontakte zur Filmwelt Hollywoods. Sie fand das High-Society-Getue jedoch als oberflächlich und kehrte nach Bern zurück. Seit mehr als fünf Jahrzehnten steht sie auf der Bühne und hat in dieser Zeit unzählige grosse Frauenrollen der Weltliteratur gespielt. Sie sang Musicalpartien und gestaltete Chansonabende, trat in Kinofilmen und Fernsehserien auf. Ganz spontan erklärte sie sich bereit, als Abschluss das berühmte Lied von Marlene Dietrich „Vor der Kaserne“ zu singen. Sie wurde von Yvette Lagger am Flügel begleitet.

Apéro, Konzert und Fondue, 27.03.2022

Gut 40 Personen genossen die letzten Sonnenstrahlen beim Apéro vor dem Saal und wurden nachher im Saal von St. Josef bestens unterhalten vom Groovity, der fetzig-swingenden Band der Musikschule Köniz unter der Leitung von Wege Wüthrich und Mike Maurer. Beim an-

schliessenden Fondue tauchten 30 Gabeln in eine feine Käsemasse der Chäsi Thörishaus.

Über das Weltall und über unsere Möglichkeiten und Grenzen, es zu erforschen, 09.05.2022

55 Personen verfolgten die spannenden, bebilderten Ausführungen von Prof. Dr. Kathrin Altwegg über das Weltall, seinen Werdegang seit dem Urknall, seinen Aufbau und seine Dimensionen. Dann erläuterte die Referentin seine Erforschung, sei es terrestrisch oder via Raumfahrt und Satelliten. Bei der Rosetta-Mission war die Physikerin und Dozentin für Weltraumforschung und Planetologie der Universität Bern prominent beteiligt.

Mano Khalil erzählt aus seinem Leben als Flüchtling und Filmemacher, 23.05.2022

Mano Khalil wurde im kurdischen Teil Syriens geboren und kam zur Zeit der Assad-Diktatur als Flüchtling in die Schweiz. Hier wurde er als Filmemacher bekannt und vielfach ausgezeichnet.

Khalil erzählte packend aus seinem bewegten Leben damals in Syrien, als Flüchtling in der Schweiz und als Filmregisseur. Mit Ausschnitten aus seinem Film „Unser Garten Eden“ von 2010 und seinem neuesten, von seinen Erlebnissen inspirierten Film „Nachbarn“, gab er den 40 Teilnehmenden Einblick in sein Schaffen.

Führung durch die Ausstellung „Queer – Vielfalt ist unsere Natur“, 31.05.2022

Die 12 Teilnehmerinnen wurden von einer Person, die sich als nonbinär bezeichnet, durch die Sonderausstellung im Naturhistorischen Museum geführt. Sie gab uns kompetent und mit Humor Einblick in die Vielfalt der Geschlechter und sexuellen Ausrichtungen bei Tieren und Menschen. Wir waren beeindruckt von der bunten Ausstellung, die uns ein sensibles und gesellschaftlich relevantes Thema differenziert und feinfühlig näherbrachte und unser Verständnis für die Vielfalt der Natur weckte.

Arbon: Stadtrundgang und Besuch des Saurer-Museums, 13.06.2022

Nach der langen Fahrt Richtung Osten führte uns ein Spaziergang durch die Altstadt, vorbei am Schloss, römischen Mauern und der Galluska-

pelle an den Bodensee. Nach dem Mittagessen mit Fisch oder St. Galler Bratwurst wurden wir im Saurer-Museum erwartet. Zwei ehemalige Mitarbeiter führten die 14 Teilnehmenden in zwei Gruppen durch die Fahrzeugabteilung und zu den Textilmaschinen. Die Web- und die Stickmaschinen wurden in Betrieb genommen und produzierten wie anno dazumal, teilweise mit ohrenbetäubendem Lärm, Stickereien und Frotteestoff.

Von Ötzi bis heute, Blicke aus der Klima-Vergangenheit in die Klima-Zukunft, 20.06.2022

Prof. Dr. Christian Pfister, emeritierter Professor für Wirtschafts-, Sozial- und Umweltgeschichte der Uni Bern, gilt als einer der Pioniere und bedeutendsten Forscher auf dem Gebiet der Historischen Klimatologie. In seinem Vortrag zeigte er den 45 Teilnehmenden anhand von vielen Grafiken, Bildern und anschaulichen Beispielen auf, wie sich Klimaveränderungen über viele Jahrhunderte auf die Umwelt und die Menschen in Europa auswirkten, dies mit wichtigen Lehren für die Zukunft. Er machte deutlich, dass die Menschheit in Bezug auf den Klimawandel vor einer riesengrossen Herausforderung steht.

Sommerstamm im Bären Oberbalm, 27.06.2022

Mit dem Postauto ging es in die Höhe nach Oberbalm. Vor dem Zvieri blieb Zeit, die 1133 auf einer Schutzhütte des hl. Sulpitius erbaute, denkmalgeschützte Wallfahrtskirche zu besuchen. Danach begaben sich die 21 Seniorinnen und Senioren ins Restaurant zum Bären. Die Wirtin, die eigentlich Ferien gehabt hätte, öffnete für uns die Gaststube. Bei angeregten Gesprächen, Tranksame - vom Verein offeriert - Kirschtorte und Apfelkuchen genossen alle vor dem Beginn der Sommerferien das gemütliche Beisammensein.

Wanderung auf dem Kulturweg Wettingen-Baden, 30.08.2022

Nach dem Kaffee im ältesten Gasthof der Schweiz erkundeten 12 Teilnehmende das Kloster Wettingen: Die Kirche, den Klostergarten und die interessante Ausstellung im Abthaus. Die anschliessende Wanderung führte uns auf dem Kulturweg der Limmat entlang nach Baden. In einer Open-Air-Galerie waren Skulpturen und Installationen von Künstlerinnen und Künstlern zu bestaunen. Nach der Mittagspause ging's hinunter ins Bäderquartier, vorbei an alten Hotels und dem neuen

Botta-Bad zur Villa Langmatt, ideal für einen abschliessenden Kaffee oder einem der Temperatur besser angepassten Eis.

Ausflug nach Brienz, Besuch der Geigenbauschule, 12.09.2022

An einem prächtigen Herbsttag fuhren 18 Seniorinnen und Senioren mit der Bahn nach Interlaken und von dort mit dem Mittags-Schiff nach Brienz. Nach einem Spaziergang dem Quai entlang wurden wir von der Co-Leiterin der Geigenbauschule, Frau Birgit Steinfels, zu einer Führung empfangen. In der einzigen Geigenbauschule der Schweiz werden während einer 3- bis 4-jährigen Lehre pro Jahr 3 Geigenbauerinnen und –bauer mit eidgenössischem Fachausweis ausgebildet. Die Instrumente werden in geduldiger Arbeit von A bis Z von Hand gefertigt.

Besuch im Safrandorf Mund VS, 18.10.2022

An einem strahlenden Herbsttag startete eine Gruppe von 19 Seniorinnen und Senioren mit dem Zug nach Brig und fuhr dann mit dem Postauto den Sonnenhang empor zum auf 1200m Höhe gelegenen Mund. Vor dem in einem Stadel aus dem 15. Jahrhundert eingerichteten Safranmuseum empfingen uns zwei einheimische Frauen. Mit ihnen erkundeten wir in zwei Gruppen das malerische Dorf mit den vielen gut restaurierten alten Bauten und das kleine, aber geschickt eingerichtete und informative Museum. Wir wagten uns auch auf den etwas abenteuerlichen Abstieg auf steilem Grasweg zu den unterhalb des Dorfes gelegenen Safranfeldern. Eines war noch zum Teil mit blühendem Safran übersät, welcher der Herbstzeitlose ähnlich ist. Die Safranpflanzen teilen sich den Acker mit dem Roggen, der früher im Jahr geerntet wird. Sehr beeindruckt waren wir von den Schilderungen der beiden schon etwas älteren Führerinnen, die uns sehr authentisch aus dem einfachen und oft beschwerlichen Leben ihrer Eltern und Grosseltern erzählten. Nach einem feinen Safranrisotto im extra für uns geöffneten Restaurant Safran traten wir individuell die Rückreise an.

50 Jahre Wakkerpreis Schweiz – 10 Jahre Wakkerpreis Köniz, 31.10.2022

Luc Mentha, Präsident des Berner Heimatschutzes, Grossrat und ehemaliger Gemeindepräsident von Köniz, blickte mit uns zurück auf die vorbildliche Siedlungsentwicklung unserer Gemeinde, welche Modellcharakter habe, wakkerpreiswürdig war und zu welcher er uns aufrief,

auch in Zukunft Sorge zu tragen. Die gut 30 Seniorinnen und Senioren unterstützten seinen Appell mit kräftigem Applaus.

Ukraine: Hintergründe des Krieges und Perspektiven, 07.11.2022

Über 50 Personen folgten den hochinteressanten Ausführungen von alt Botschafter Toni Frisch. Als langjähriger Vermittler konnte er die Hintergründe des Konflikts aufzeigen und aus erster Hand informieren. Die anschliessenden Fragen wurden kompetent beantwortet.

Unbekannte Berge Ostgrönlands, Fotoshow, 14.11.2022

Mit einem spannenden Bildervortrag nahm Manuel Vogler die rund 25 Zuhörerinnen und Zuschauer mit auf eine aussergewöhnliche und abenteuerliche Reise in eine der entlegensten Gegenden Grönlands. Er war Mitglied einer 7-köpfigen Gruppe von Berner Bergsteigerinnen und Bergsteigern, die vor 17 Jahren eine vier Wochen dauernde Expedition auf bisher noch unbestiegene Berge an der unbesiedelten und vergletscherten ostgrönländischen Küste unternahm. Der Erfolg der Exkursion in die totale Abgeschiedenheit hing nicht zuletzt auch von der fast ein Jahr dauernden, beeindruckend minutiösen Vorbereitung ab.

Besichtigung Medizinsammlung Inselspital Bern, 05.12.2022

Die Medizinsammlung Bern umfasst rund 10'000 inventarisierte Objekte, insbesondere aus der Zeit ab 1950. Prof. Dr. Hubert Steinke, Direktor des Institutes für Medizingeschichte an der Uni Bern, zeigte zuerst anhand von Reliefs und Bildern die Geschichte des Inselspitals von damals auf einer kleinen Aarehalbinsel bis heute auf. Danach führte er uns durch die Sammlung und verband die Objekte mit der Entwicklung medizinischer Fortschritte. Beeindruckt standen wir beispielsweise vor der 1920 entwickelten Eisernen Lunge, die während der Polio-Epidemie die künstliche Beatmung ermöglichte. Bei den 21 Teilnehmenden tauchten eigene Erinnerungen auf, so etwa an die Äthermaske für die Narkose vor der Blinddarmoperation.

Weihnächtlicher Besuch von Freiburg im Breisgau, 12.12.2022

Wegen Krankheit und Schnee reduzierte sich die Teilnehmerzahl auf eine sehr überschaubare Gruppe zum Besuch im winterlichen Freiburg. Die Nachmittagsführung ging unter kundiger Leitung unseres Führers entlang der Bächle durch die Altstadt – begleitet von einer eisigen Bise.

Aufwärmen konnten wir uns während des Tages im Münster bei einem Orgelkonzert, zum Mittagessen bei Spätzle und Maultaschen in der Gaststube, bei Kaffee und Tee auf dem Weihnachtsmarkt und im ausnahmsweise ganz pünktlichen ICE.

Weihnachtsstamm, 19.12.2022

Der traditionelle Anlass fand erstmals im geräumigen Saal von St. Josef in Köniz statt, wo sich 46 angemeldete Gäste bei Kaffee, Tee und Grittibänze gütlich tun konnten. Auch die traditionelle Weihnachtsgeschichte fehlte nicht. Als Überraschungsgast entlockte Christian Baour (Spiegel) dem Flügel jazzige Melodien und begleitete auch den Gesang der beiden Weihnachtslieder, mit denen der Anlass ausklang.

Englischkurs

Den Kurs konnten wir während des ganzen Jahres durchführen. Nur im Frühling und im Sommer haben wir uns "Schulferien" gegönnt. Nach wie vor sitzen wir jeden Mittwoch von 10 bis 11 Uhr in der Residenz Vivo zusammen und üben in lockerer Atmosphäre, wie wir Gelerntes behalten und auffrischen und uns mit gängigen Redewendungen unterhalten können. Selbstverständlich fehlt auch unterhaltsame oder spannende Lektüre nicht. Erfreulicherweise hat sich die Zahl der Teilnehmerinnen im Laufe des Jahres auf 8 erhöht. Weitere Kursteilnehmer/innen heissen wir herzlich willkommen.

Elisabeth Zürcher

Dank

- In erster Linie danken wir allen Seniorinnen und Senioren für ihre rege Teilnahme an unseren Anlässen und die vielen positiven Rückmeldungen, die uns motivieren.
- Wir danken dem Pfarreizentrum St. Josef dafür, dass wir für unsere Veranstaltungen den grossen Saal benützen dürfen. Für die Raumvermietung ist der Sakristan Ante Corluka zuständig. Ihm für seine stets hilfreiche Unterstützung besten Dank!
- Nur noch wenige Anlässe fanden im Vivo statt. Aber auch dort fanden wir stets zuvorkommende Hilfe. Dafür vielen Dank!

Martha Häberli, Franz Widmer