

Jahresberichte 2023

Liebe Vereinsmitglieder

Endlich konnten wir in diesem Jahr unsere Veranstaltungen wieder ganz normal durchführen. Die Beibehaltung der Anmeldepflicht ist für unsere Mitglieder zur Selbstverständlichkeit geworden und wird sehr gut eingehalten. Für die jeweils Verantwortlichen ist dies eine wertvolle Hilfe, sei es für die Vorbereitung des Saales oder bei kurzfristigen Änderungen.

Erfreulich ist, dass sich die Besucherzahlen für die einzelnen Veranstaltungen wieder im Bereich wie vor der Pandemie bewegen oder sogar höher sind. Darum sind wir sehr froh, dass unsere beiden Veranstaltungsorte über genügend grosse Kapazitäten verfügen.

Vorstand

Der Vorstand traf sich zu 4 Sitzungen, die im Gemeinschaftssaal bei logisplus Stapfen stattfanden. Diesen Raum können wir ohne Kosten benutzen und werden erst noch mit Getränken und kleinen Sandwiches verwöhnt. Noch an der letzten Sitzung im 2022 hat sich Martin Urfer vorgestellt. Bei der ersten Sitzung war er als Gast anwesend und hat sich bereit erklärt, im Vorstand mitzuarbeiten. Er wird die Finanzen übernehmen, somit hat der Verein wiederum einen ausgewiesenen Fachmann in diesem anspruchsvollen Bereich.

Alle Aufgaben des Vorstandes wurden in engagierter Art und Weise erledigt. Um den sich ändernden Gegebenheiten Rechnung zu tragen, hat sich der Vorstand mit der Aufteilung der verschiedenen Gruppen auseinandergesetzt. Die einzelnen Gruppen sind ja das Arbeitsinstrument des Vorstandes. Die Anzahl der Gruppen und deren Gestaltung lag im Fokus, und Anpassungen wurden diskutiert. Diese Arbeit wird erst im nächsten Jahr abgeschlossen sein. Ausserdem gibt es auch immer wieder Ideen und Anträge von Vorstandsmitgliedern oder aus den Gruppen, die an den Sitzungen besprochen werden. So wurde eine Neugestaltung des Programmheftes in Angriff genommen. Die Form des Falzflyers hat sich nicht nur im Vorstand, sondern auch unter den angefragten Mitgliedern durchgesetzt. Das kommende Programm erscheint nun in neuer Form, und wir sind auf die Reaktionen gespannt.

Mitgliederversammlung

Am 8. März fand die Mitgliederversammlung in der Thomaskirche im Liebefeld statt. Die Traktandenliste enthielt ausser den üblichen Geschäften die Ersatzwahl in den Vorstand. Vor dieser Wahl wurde Peter Steiner von Marianne Knuchel mit grossem Dank verabschiedet. Seit 1991 hatte er die Finanzen des Vereins bestens im Griff. Er bedankte sich für die lieben Worte.

Als neues Vorstandsmitglied stellte sich Martin Urfer den Vereinsmitgliedern kurz vor. Mit einem herzlichen Applaus wurde er gewählt. Der Vorstand freut sich auf die Zusammenarbeit mit ihm.

Für Spannung sorgte danach das traditionelle Lotto. Die reichgefüllten Teller mit dem Apéro fanden bei angeregten Gesprächen anschliessend grossen Anklang und waren im Nu leer.

Mitgliederzahlen

Erfreuliches gibt es über die Mitgliederzahlen zu berichten. Noch nie gab es so viele Eintritte wie dieses Jahr, und zwar 85! Dies spricht für unser tolles Programm, das wir unseren Mitgliedern bieten. Auch der Anlass für die Neupensionierten ist ein bewährtes Mittel, um auf unseren Verein aufmerksam zu machen und so neue Mitglieder zu werben. Leider hatten wir auch Todesfälle zu verzeichnen. Ende Jahr betrug die Mitgliederzahl 554. Das sind 44 mehr als Ende 2022.

Website

Unsere Website erfreut sich auch weiterhin sehr grosser Beliebtheit, das belegen die Besucherzahlen und die positiven Rückmeldungen. Ganz wichtig ist dabei sicher, dass die Seite durch Elisabeth Zürcher immer top aktuell ist.

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 und nimmt an den Sitzungen der **Begleitgruppe Liebefeldpark** teil.

- Marianne Knuchel arbeitet ebenfalls am Projekt "gemeinsam altersfreundlich" mit. Ausserdem vertritt sie den Verein Senioren Köniz im **Stiftungsrat** der Stiftung Logis Plus.

Dank

Zum Schluss darf ich dem gesamten Vorstand sowie 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 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

Wohnen im Alter, 29.03.2023

Müssen ältere Menschen ihr Einfamilienhaus aufgeben oder sie erhalten wegen Renovation eines älteren Wohnhauses nach 30 bis 40 Jahren Miete die Kündigung, kann dies oft zu Problemen führen.

Das Thema «Wohnen im Alter» ist somit topaktuell. Dies zeigte auch der Publikumsaufmarsch von rund 300 Personen. Ziele der Veranstaltung waren, die Kontakte zwischen Verwaltung und Bevölkerung zu verbessern und die Anwesenden über die Situation auf dem Wohnungsmarkt aus Sicht der Gemeinde zu informieren.

Als Vertreterinnen und Vertreter der Verwaltung der Gemeinde waren Markus Willi, Stephan Felber, Daniel Spalinger, Annekäthi Hofer und Rahel Huber anwesend und orientierten über aktuelle Probleme und zukünftige Projekte. Dabei zeigte sich, dass der Spielraum der Gemeinde im privaten Liegenschaftsmarkt eher klein ist. Trotzdem gibt es für die Gemeinde einen gewissen Handlungsspielraum. Sie kann über Bauvorschriften und -bewilligungen Einfluss auf die geplanten Projekte nehmen oder bei Vergabe von gemeindeeigenem Bauland mit zusätzlichen Auflagen die Planung von Projekten beeinflussen. Ziele der Gemeinde sind ein möglichst breites Angebot an Wohn- und Wohnbauformen zu schaffen, zukunftsweisende Wege im Wohnungswesen einzuschlagen und auch neue Ideen in den Wohnbau einzubeziehen (z.B.

Mehrgenerationenhäuser). Mit einer intensiven Diskussion endete die gelungene Veranstaltung.

Die Topothek, Ortsgeschichte zum Mitmachen, 05.06.2023

Viele konnten sich nicht recht vorstellen, was eine Topothek ist und was sie alles beinhaltet. Thomas Krebs, Topothekar des Leists vom Gurtenbühl stellte uns das Online Archiv vor und alle waren beeindruckt, was da alles dahintersteckt und wieviel Zeit Herr Krebs investiert, um die Geschichte von Köniz so ausführliche und aktuell wie möglich zu erhalten.

Fahrt ins Blaue 21. 06 / 04.07.2023

Das diesjährige Ziel war der westliche Jura, eine Gegend, deren Schönheiten oft unterschätzt werden. Über Neuchâtel – Val de Travers erreichten wir Buttes, Endstation der Bahn. Eine eindrucksvolle, unvergessliche Postautofahrt führte uns dann durch Schluchten, über Hochebenen und den «Pas du Milieu» nach Sainte-Croix, wo uns eine Bahnfahrt mit prachtvoller Panoramasicht hinunter nach Yverdon erwartete. Ziel: das Restaurant «des Quais» in Grandson mit prächtigem Blick auf den Neuenburgersee. Mit einer geruhsamen Schiffsreise über Estavayer-le-Lac nach Neuchâtel und einer Zugfahrt zurück nach Bern endete die diesjährige Fahrt ins Blaue.

Damit alle 28 angemeldeten Personen in den Genuss dieser Fahrt kommen konnten, führten wir, zur Freude aller, eine zweite Reise durch.

Mitgliederanlass im Schloss Köniz, 18.08.2023

Der 24. November 2022 war der 50. Todestag von Mani Matter. Dies war der Grund, seine Lieder an unserem Mitgliederanlass wieder einmal aufleben zu lassen. 144 Anmeldungen - eine neue Rekordteilnehmerzahl - zeigten, dass wir mit dieser Wahl auch die Seelen unserer Mitglieder berührten. Mit Marco Gautschin, einem Lehrer und Musiker aus dem Baselbiet, engagierten wir einen Interpreten mit grossem Einfühlungsvermögen und sehr guter Interpretation der Mani Matter Lieder in Berndeutsch. Das Konzert war ein Genuss und bereitete den anwesenden Gästen viel Freude.

Der anschliessende traditionelle «Apéro riche» wurde, aufgrund der guten Erfahrungen der letzten Jahre, wiederum an den Tischen serviert. Bei ausgezeichneter Stimmung und lockerer Atmosphäre fanden viele gute Gespräche statt, wurden alte Freundschaften erneuert und neue

Kontakte geknüpft. Auch die offerierten Getränke und Häppchen wurden sehr geschätzt. Trotz grosser Hitze ein gelungener Anlass.

Besichtigung IVI in Mittelhäusern, 28.08.2023

Als 1992 das IVI in Mittelhäusern eröffnet wurde, war die Unsicherheit in der Bevölkerung gross. Die 33 Teilnehmenden konnten sich davon überzeugen, dass es dafür keinen Grund gibt. Sie erhielten ausführliche Informationen aus erster Hand, sahen einen Film vom Innenleben des Labors und schlossen die Besichtigung mit einem Rundgang ab.

Walter Oswald

Freiwillige Mitarbeit

Zusammen mit Senioren Köniz haben die freiwilligen Mitarbeitenden von logisplus im vergangenen Jahr wieder bei spannenden Weiterbildungsangeboten teilgenommen. Gemeinsam mit Carmen Bucher, Fachbereichsleiterin Pflege logisplus haben Therese Boichat und ich die Themen ausgewählt. Mit dem Angebot einer jährlichen Weiterbildungsreihe bedankt sich der Verein Senioren Köniz bei den Freiwilligen Mitarbeitenden für ihren Einsatz. Im Schnitt haben 10 Freiwillige und 38 Seniorinnen und Senioren die Veranstaltungen besucht.

Mundhygiene „biss“ ins hohe Alter, Das Ohr und der Hörvorgang - was tun bei einer Hörminderung und Das Auge, 18.01.2023

In der ersten von drei Weiterbildungsanlässen befassten wir uns mit den Sinnen. Andrea Brandt, Dipl. Dentalhygienikerin, informierte über die Wichtigkeit der Mundgesundheit im Alter. Sie machte uns darauf aufmerksam, dass Karies und Parodontitis auch Auswirkungen auf Allgemeinerkrankungen, wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben könnten. Die Hörakustikerin Dominique Susanne Kern informierte über das Hören und Verstehen, wie sich das Hören verändert und wie die Hörleistung mit einem modernen Hörgerät verbessert werden kann. Das Auge ist eines der wichtigsten Sinnesorgane und trägt als Teil des visuellen Systems zum komplexen Sehvorgang bei. Der Augenoptiker Ulrich Nachbauer erläuterte welchen Einfluss eine Linsentrübung, ein Glaukom oder eine Makuladegeneration auf die Veränderung der Sehkraft haben.

Zwischen Schutz und Selbstbestimmung - Die Aufgaben der KESB und das Erwachsenenschutzrecht, 15.02.2023

Bereits im Jahr 2012 hatten wir uns bei einem Referat durch die Fürsprecherin Andrea Lanz-Müller über das neue Erwachsenenschutzrecht informieren lassen. 10 Jahre später wird immer noch heiss über die KESB diskutiert und es gibt weiterhin kritische Stimmen zu dieser Behörde. Die Fürsprecherin Charlotte Christener, sie ist Präsidentin der KESB Bern, informierte an der Veranstaltung vom vergangenen Februar über die Änderungen und Reformziele des ESR, der Organisation der KESB. Sie erläuterte uns die Umsetzung der Neuerungen im Kanton Bern und beleuchtete den Vorsorgeauftrag und die Patientenverfügung. Charlotte Christener konnte mit Ihrer sympathischen kompetenten Art, die Anwesenden sofort für sich gewinnen und die Vorurteile gegenüber der KESB abbauen.

Autobiografisches Schreiben – die eigene Lebensgeschichte aufschreiben, 20.11.2023

Von der freien Journalistin Regula Tanner wurden wir zum Schreiben animiert. Sie hat uns in den 2 ½ Stunden aufgefordert, in einem Fluss den vergangenen Morgen zu beschreiben, die Empfindungen zu unseren Namen zu notieren und die Emotionen zu einem Musikstück zu formulieren. Nach diesen ersten Übungen haben wir uns an ein sogenanntes Elfchen gewagt. Das ist ein Gedicht mit 11 Worten. Anschliessend haben wir kurze Sätze zu "Ich erinnere mich" aufgesetzt. Regula Tanner hat uns gezeigt, wie wir ins Schreiben kommen und uns verschiedene Schreibstilvarianten aufgezeigt. Das war ein sehr lehrreicher beeindruckender Nachmittag. „Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein, alle Ängste, alle Sorgen“ vergisst man beim Schreiben und es können sich neue Welten eröffnen.

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

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

Projekt «gemeinsam altersfreundlich»

Im 2023 wurden in drei Workshops jene Inhalte erarbeitet, die noch erforderlich waren für das Pilotprojekt. In diesen Workshops arbeiten sowohl Marianne Knuchel wie auch ich an vorderster Front mit. Ziel des Netzwerks «Köniz – gemeinsam altersfreundlich» ist es, ein umfassendes Sorge- und Versorgungssystem aufzubauen. Indem die Organisationen des Altersbereichs, die Zivilgesellschaft (Freiwillige) und die Gemeindeverwaltung im Sinne einer Sorgenden Gemeinschaft (Caring Community) zusammenarbeiten, teilen sie sich die Verantwortung zur Bewältigung der aktuellen sozial- und gesundheitspolitischen Herausforderungen. Im Rahmen des Projekts «gemeinsam altersfreundlich» wurde schon viel erreicht: Zwei gemeinsame Angebote sind bereits umgesetzt bzw. in Umsetzung und das dritte Angebot befindet sich im Aufbau. Zu diesen drei Angeboten gehören:

1. Das Verzeichnis der Altersangebote ist das erste gemeinsame Angebot des Netzwerks «Köniz – gemeinsam altersfreundlich». Weitere Informationen findet ihr auch auf der Webseite «Senioren Köniz» unter «aktuelles» altersfreundliche Gemeinde Köniz.
2. Seit dem 1. Juni 2023 gibt es nun neu als Pilotprojekt die Koordinationsstelle der Nachbarschaftshilfe für ältere Menschen «Zeit-Netz Köniz» im Ritterhuus. An zwei Halbtagen pro Woche beantwortet Gabriela Imhof als Koordinatorin vor Ort Fragen zu Unterstützungsmöglichkeiten für ältere Menschen und Einsatzmöglichkeiten für Freiwillige. Zudem vermittelt und begleitet sie die unterstützten und die freiwillig tätigen Personen, die sogenannten Tandems. Sie engagiert sich ebenfalls für die Vernetzung innerhalb des Netzwerks «Köniz – gemeinsam altersfreundlich» sowie für die Sensibilisierung der Bevölkerung für Freiwilligenarbeit. Die Nachbarschaftshilfe für ältere Menschen «Zeit-Netz Köniz» ist sehr gut angelaufen und hat in den sechs Monaten ihres Bestehens schon viele Kontakte geknüpft. Dank

der Einbettung der Nachbarschaftshilfe in das Netzwerk und dank dem grossen Engagement der professionellen Betreuung entwickelt sich die Freiwilligenarbeit zu einem wichtigen Element der altersfreundlichen Gemeinde Köniz.

3. Im Unterschied zu den Freiwilligen der Nachbarschaftshilfe, welche die älteren Menschen direkt unterstützen, besteht die Aufgabe der Freiwilligen in den fünf Informations- und Anlaufstellen darin, den älteren Menschen lokal und niederschwellig Informationen zu den Altersangeboten zu geben und ihnen damit den Zugang zum Sorge- und Versorgungssystem zu erleichtern. Informations- und Anlaufstellen sind geplant in Köniz, Niederscherli, Niederwangen, Schliern und Wabern.

Alters- und Gesundheitskonferenz der Gemeinde Köniz

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. Beim Projekt «gemeinsam altersfreundlich» fungiert die Alters- und Gesundheitskonferenz als Projektteam. An den beiden Sitzungen im Juni und Dezember wurde schwergewichtig dieses Projekt diskutiert und bestätigt.

Begleitgruppe Liebefeld Park

Am 17.10.2023 fand die jährliche Sitzung statt. Die Begleitgruppe tauscht Erfahrungen aus, nimmt Anliegen der Bevölkerung zum Park auf und bringt Anregungen ein.

Die älteren Outdoor Fitnessgeräte sind nicht mehr vorhanden. Ein neues Fitnessangebot im Umfeld des Parkes ist angedacht. Dabei handelt es sich um einen sogenannten «Urban Parcours», welcher bestehende urbane Strukturen für Fitnessübungen nutzt. Das Angebot wird auch für Senioren gut geeignet sein.

Es konnten glücklicherweise mehr Stühle und Tische für den Park organisiert werden. Diese werden im nächsten Jahr im Park verteilt. Die Toilettensituation ist entschärft. Der neue blaue WC-Container deckt ein wichtiges Bedürfnis ab und trägt zur Hygiene im Park bei.

Urs Maibach

Weiterbildung im Rentenalter

Personelles

Auf Ende 2023 trat Gertrud Bussard aus unserer Gruppe aus. Seit 2018 brachte sie viele gute Ideen für die Programmgestaltung ein und moderierte die von ihr organisierten Anlässe. Vielen Dank, Trudy, für dein langjähriges und grosses Engagement!

Wir freuen uns, dass Ruth Steiner ihre Nachfolge antritt. Sie war Mitglied des Forums Aktiv 55plus von Niederscherli, welches bis vor Corona-Zeiten ebenfalls ein vielfältiges Programm anbot. Sie wird viel Erfahrung im Organisieren mitbringen und die Seniorinnen und Senioren von Niederscherli in unserer Gruppe vertreten.

Unsere Tätigkeiten im Berichtsjahr

An 3 Sitzungen wurden unterschiedlichste Angebote für das Sommer- und das Winterprogramm geprüft und festgelegt. Die Organisation, die Entgegennahme der Anmeldungen und die Durchführung der einzelnen Anlässe wurde auf die Mitglieder der Gruppe verteilt. Jedes Mitglied übernahm jeweils die Verantwortung für 4 bis 6 Anlässe pro Jahr.

Im Berichtsjahr organisierte die Gruppe 32 Anlässe:

Altersfreundliche Gemeinde Köniz, 09.01.2023

34 Personen liessen sich über die altersfreundlichen Angebote der Gemeinde informieren. Rahel Huber, Fachstelle Alter, Bildung und Integration, ist zuständig für die sich im Aufbau befindliche Nachbarschaftshilfe und das geplante Netzwerk. Von der gleichen Fachstelle informierte uns Marianne Kreuzer über das Minijobangebot. Lukas Weingartner und der Jugendarbeiter Norman Gattermann stellten die Jugendjobbörse vor. Mit Unterlagen über Anlaufstellen, Telefonnummern usw. ausgerüstet, gingen wir nach Hause.

Sicherheit im Alltag, 23.01.2023

Manuel Vogler machte die rund 30 Anwesenden anhand von Fallbeispielen aufmerksam auf häufige Betrugsformen wie Telefonbetrug, Enkeltricks, dubiose Haustürgeschäfte usw. Simon Herren von der Kantonspolizei gab konkrete Verhaltensempfehlungen, wie wir Seniorinnen und Senioren unsere Sicherheit erhöhen können.

Köniz – Geschichten und Bilder aus der Vergangenheit, 30.01.2023

Walo Hänni besitzt eine umfangreiche ortsgeschichtliche Sammlung mit Dokumenten, Schriften, alten Fotos, Ortsplänen und vielem mehr. In Wort und Bild gewährte er den 50 interessierten Seniorinnen und Senioren Einblicke in spannende Aspekte der Könizer Ortsgeschichte, danach fokussierte er auf die historische Vergangenheit des Spiegels.

«Tiny Treasure», ein Film von Linda Geiser über die kleinwüchsige Ruth Jenzer, 06.02.2023

Sowohl die Hauptdarstellerin als auch die Regisseurin wuchsen im Spiegel auf. Ruth Jenzer hörte mit drei Jahren auf zu wachsen. Nach einer Lehre bei der Hasler AG in Bern wanderte sie in die USA aus, tourte dort mit einem Zirkus durch die Staaten und spielte Rollen im Theater und im Fernsehen. Der Dokumentarfilm über die aussergewöhnliche Lebensgeschichte und die besondere Freundschaft zwischen der Regisseurin und der Hauptdarstellerin berührten die 72 Teilnehmenden sehr.

Brauchen Konsumentinnen und Konsumenten Schutz? 27.02.2023

Die Geschäftsführerin Sara Stalder stellte den 40 Teilnehmenden die vielfältige Tätigkeit der Stiftung Konsumentenschutz vor. Diese setzt sich als unabhängige Instanz in den Bereichen Lebensmittel, Mobilität, Freizeit, Gesundheit, Energie, Versicherungen usw. für Konsumentinnen und Konsumenten ein, interveniert bei Verstössen und vertritt die Konsumenteninteressen in der Politik.

Stadionführung im «Wankdorf», 13.03.2023

Einen Tag vor dem 125-jährigen Jubiläum von YB bekamen 17 Seniorinnen und 4 Senioren unter kundiger Führung Gelegenheit, in das 31'120 Plätze fassende Stadion einzulaufen, die Dimensionen des zweitgrössten Fussballstadions zu erleben (das «Joggeli» in Basel ist noch grösser), die enormen Sicherheitsvorkehrungen kennen zu lernen, in der VIP-Lounge Platz zu nehmen und allerhand Anekdoten zu lauschen.

Besuch Schweizerisches Museum für Glaskunst in Romont, 21.03.2023

25 Personen fuhren ins mittelalterliche Städtchen Romont mit seinem imposanten, 1240 erbauten Schloss, welches das weltweit einzige Museum für historische und neue Glaskunst beherbergt. Eine kompetente Fachperson führte uns durch die Ausstellung. Dem Museum angegliedert wird über die Glaskunst einst und jetzt geforscht.

Apéro, Konzert und Fondueplausch, 27.03.2023

Gut 60 Personen genossen den Apéro und wurden dann im Saal von St. Josef bestens unterhalten von der Junior Wind Band, dem Bläserensemble mit den jüngsten Schülern der Musikschule Köniz unter der Leitung von Adrian von Steiger. Beim anschliessenden Fondue tauchten 45 Gabeln in eine feine Käsemasse der Chäsi Thörishaus.

Ausstellung Werner Schwarz bei Kuhnbieteri, 17.04.2023

30 Teilnehmende wurden in 2 Gruppen durch die Räume der Firma Kuhnbieteri geführt. Sie erhielten Einblick in die Ausstellung des Könizer Künstlers Werner Schwarz in der Kunstgalerie «projectum» sowie ins Sortiment der Firma Kuhnbieteri in den hauseigenen Ausstellungsräumen. Kuhnbieteri bietet Medizinalprodukte und Verbrauchsmaterial für Heime, Spitäler und Private an.

Sicherheit im Internet, 24.04.2023

Manuel Vogler informierte die 12 Teilnehmenden, was schützenswerte Daten sind und wie diese vor Missbrauch geschützt werden können. Die grössten Risiken liegen bei der Verwendung von ungesicherten WLAN's, schwachen und mehrfach verwendeten Passwörtern, veralteten Apps und Betriebssystemen und fehlenden Backups der eigenen Daten. Es wurde der Wunsch nach einem Kurs geäussert, in dem die vermittelten Sicherheitsinputs konkret am eigenen Gerät umgesetzt werden könnten.

Reise ins Elsass, 02.05. bis 05.05.2023

20 reiselustige Teilnehmende wurden mit dem Reisebus der Firma Engeloeh ins Elsass geführt. Von unserem Quartier im historischen Hotel des deux clés in Turkheim erkundeten wir die Region. Ein paar Stichworte dazu: Eisenbahnmuseum Mulhouse, Nachtwächterführung in Turkheim, Kaysersberg, Route des Crêtes, Albert Schweitzer-Museum und Münster-Käserei, Wein und Spargeln, Ecomusée d'Alsace.

Besuch des historischen Seeländer Städtchens Aarberg, 08.05.2023

Mit dem Postauto fuhren 17 Senioren und Seniorinnen durch schöne Bauerndörfer mit blühenden Obstbäumen nach Aarberg. Dort erwartete uns Herr Dardel, pensionierter Landwirt aus altem einheimischem Geschlecht. Er zeigte uns Kirche und Schloss (heute Amtshaus) und wusste vieles zu erzählen über die Zuckerfabrik und die alte Holzbrücke. Ein Gang durch die alte Schmitte zeigte den Kontrast zwischen den ein-

heitlich gestalteten Fassaden auf dem Städtliplatz und dem Wildwuchs auf der Rückseite der Gebäude.

Lesung von Verena Blum-Bruni: Zwüsche Fröid und Fäudgrau – Jungsy während dem Zwöite Wäutchrieg, 15.05.2023

Die humorvollen, in schönem Berndeutsch vorgetragenen und historisch sorgfältig recherchierten Anekdoten von Verena Blum regten die 26 Anwesenden an, sich an eigene Geschichten und Erzählungen über die Zeit des 2. Weltkrieges und den Aktivdienst ihrer Väter zu erinnern.

Infos aus erster Hand zur Internationalen Zusammenarbeit des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK, 22.05.2023

Auf Einladung des Departementsleiters für die Internationale Zusammenarbeit des Roten Kreuzes, Dr. Thomas Gurtner, fanden sich 38 Teilnehmende zum Besuch des Hauptsitzes in Wabern ein, wo wir Einblick in die Auslandstätigkeit des Roten Kreuzes erhielten. Im Mittelpunkt der Arbeit stehen Menschen in verletzlichen Situationen. Das IKRK stärkt Gemeinschaften nach Katastrophen in den Bereichen Gesundheit, Integration und Rettung. Dabei kann das IKRK auf ein breites Wissen und ein internationales Netzwerk zurückgreifen. Im Anschluss an die Vorträge und den Rundgang wurden wir zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Pflanzenspaziergang im Lörmoos, 31.05.2023

Das Lörmoos ist eines der wenigen kleinen Hochmoore, die im Berner Mittelland erhalten geblieben sind, ein idyllischer Ort. Giovina Nicolai vom «Pflanzenlabor - Pflanzenwissen mit allen Sinnen» begleitete die 15 Teilnehmenden auf einen zweistündigen Pflanzenspaziergang, auf dem wir die lokale Flora des Hochmoors kennen lernten, z.B. den Sonnentau, die Wasserfeder, die Besenheide oder die Moosbeere.

Gegen Lebensmittelverschwendung und Armut in der Schweiz, 12.06.2023

Die 36 Teilnehmenden liessen sich von James Henzi, dem Leiter der Region Mittelland, über die «Schweizer Tafel» informieren. Unzählige Freiwillige helfen tagtäglich mit, Tonnen von abgelaufenen Lebensmitteln bei den Grossverteilern abzuholen und an Organisationen zu verteilen, welche sich um bedürftige Menschen kümmern (Gassenküchen, Obdachlosenheime, Frauenhäuser, Notschlafstellen). Zudem gab es Tipps, wie Foodwaste vermieden werden kann.

Sommerstamm 2023 im Parkcafé Elfenau, 05.07.2023

Vor über 200 Jahren war die russische Grossherzogin Anna Feodorowna von der idyllischen Oase im Herzen Berns so verzaubert, dass sie diese ihr neues Zuhause nannte und ihr den Namen Elfenau gab. An diesem wunderschönen Ort trafen sich 34 Teilnehmende zu Kaffee und Kuchen und zum geselligen Beisammensein. Leider verhinderte der Regen den Aufenthalt auf der Terrasse und trieb uns ins Innere des Hauses.

Graffiti als urbane Kunstform, 14.08.2023

Das Thema Graffiti beschäftigt die Gesellschaft seit Jahrzehnten auf der ganzen Welt. Mit einer ausführlichen Foto-Show nahm Peter Lauener die 35 Teilnehmenden mit auf eine Reise in die Graffiti-Geschichte, Street Art und Urban Art. Er begleitet seit 10 Jahren die Graffitikünstler bei ihrer Arbeit als Fotograf und Kenner der Graffiti-Szene.

Besuch Haus der Religionen - Dialog der Kulturen, 05.09.2023

24 Teilnehmende erlebten eine spannende Führung durch das Haus, in welchem seit 2014 verschiedene Religionsgemeinschaften unter dem gleichen Dach, aber in eigenen Räumen ihre Religion und den Kontakt untereinander pflegen können. Mit grosser Sachkenntnis führte uns Ursula Ecclesia durch die verschiedenen Räume und verschwieg auch nicht, wieviel Gesprächsbereitschaft es immer wieder von allen braucht, bis das Zusammenleben klappt. Anschliessend genossen wir ein liebevoll aus frischen Zutaten gekochtes ayurvedisches Mittagessen.

Führung Ausstellung «Retrospektive Werner Schmutz», 11.09.2023

Der Künstler Werner Schmutz lebte und arbeitete bis zu seinem Tod 2003 im Spiegel. Die Stiftung, die den Nachlass betreut, widmete dem Künstler im September 2023 in der Galerie im Chornhuus eine Retrospektive. Martha Häberli führte die 24 Kunstinteressierten in zwei Gruppen durch die Ausstellung. Sie verband den Werdegang des Künstlers mit besonderen Ereignissen in der Kunstszene Berns.

Besuch des Eidgenössischen Instituts für Metrologie METAS, 18.09.2023

25 Interessierte Könizer besuchten den Ort, wo die Schweiz am genauesten misst: das Eidgenössische Institut für Metrologie METAS in Wabern. Nach einer Einführung erhielten wir bei einem Rundgang Einblick in diese Welt der Präzisionstechnik und des Messens und bekamen u.a. auch eine der genauesten Atomuhren der Welt zu sehen.

Besichtigung des Briefzentrums Härkingen, 16.10.2023

Die kleine Schar von 10 Personen begab sich via Olten und Hägendorf ins gigantische Brief- und Paketzentrum Härkingen. Auf einem einstündigen Rundgang konnte die versierte Führerin jeden noch so kleinen technischen Vorgang ins grosse Ganze einordnen. Und wir staunten, wie die Post es (meistens) schafft, A-Post via Härkingen am Folgetag in unsere Briefkästen zu liefern.

Von Aussen nach Innen - Führung Schlosskirche Köniz, 23.10.2023

25 Seniorinnen und Senioren versammelten sich vor der Schlosskirche, um den Ausführungen von Stefan Röthlisberger, Sigrist und ausgebildetem Kirchenführer, zu lauschen. Das Unsichtbare, die vielen Gräber unter dem grünen Rasen, auf dem wir standen, liess uns unwillkürlich behutsamer auftreten. Wir waren nun eingestimmt und ehrfürchtig vor dem Sichtbaren und Unsichtbaren, dem Aussen und Innen dieser über 1000-jährigen Kultstätte.

Neue Gentechnologien - schöne neue Welt? 30.10.2023

Dr. Heinz Müller, emeritierter Professor für medizinische Biochemie, erklärte gut verständlich, wie die moderne Gentechnologie gezielt in das Erbgut von Pflanzen, Tieren und Menschen eingreifen kann. Er ging auf das grosse Potential zur Krankheitsbekämpfung und sicheren Welternährung ein, aber auch auf die Ängste, welche mit der Anwendung von Gentechnologien verbunden sind. Gesetzliche Regulierungen werden notwendig sein. Entsprechend wichtig ist es, dass wir uns in die Diskussionen darüber einlassen. Der Anlass leistete einen guten Beitrag dazu.

Besuch des Kriminalmuseums Bern, 06.11.2023

Die Nachfrage war gross: Wir starteten mit 23 Teilnehmenden in zwei Gruppen und wurden während zwei Stunden durch die Dokumentation ausgewählter historischer und aktueller Kriminalfälle geführt, nicht ohne gelegentlich ein leises Schaudern zu verspüren ob der kriminellen Energie des homo sapiens. Geduldig beantworteten die beiden Kantonspolizisten auch unsere Fragen und geleiteten uns dann sicher zum Ausgang in die Freiheit.

Senioren unterwegs im Winter, 13.11.2023

33 Seniorinnen und Senioren liessen sich von René Röthlisberger, Dienstzweigleiter Unterhalt der Gemeinde Köniz, Rahel Huber, Altersbeauftragte und Tanja Hug von Fuss Velo Köniz über den Winterdienst

informieren. Wir waren beeindruckt von der sorgfältigen Planung und dem Rieseneinsatz, den die Leute für die Schneeräumung und Glatteisbekämpfung von rund 180 km Strassen und Wegen leisten. Bei einem Quiz waren Schuhspikes als Gleitschutz zu gewinnen und bei Kaffee und Gützi konnte der persönliche Austausch gepflegt werden.

Informationsanlass zum Kurs: Sicherer Umgang mit Computer und Smartphone im Internet, 28.11.2023

Rund 20 Interessierte besuchten den Informationsanlass. Über die notwendigen Kursvoraussetzungen verfügten nur 4 Personen, mit denen in der Folge der Kurs konkret geplant wurde. Bei den Übrigen war das grosse Bedürfnis nach Unterstützung beim Einsatz von Computer und Smartphone unbestritten, ein Kurs jedoch das falsche Format. Ein alternatives Angebot ist in Planung.

Kurs: Sicherer Umgang mit Computer und Smartphone im Internet, 21.12.2023 (erster Kurstag)

Die beiden Kursleiter Manuel Vogler und Bruno Schneider bearbeiteten mit den 4 Teilnehmenden während 2 Arbeitsstunden folgende Themen: «Schützenswerte Daten», «Wie schütze ich meine Daten?» und «Sicheres WLAN». 3-4 weitere Kursteile werden folgen.

Livia Anne Richard liest aus ihrem Buch «Anna der Vater», 04.12.2023

38 Seniorinnen und Senioren lauschten gebannt den mit Temperament und Engagement vorgetragene Szenen aus dem neuen Buch, beeindruckt, wieviel Herzblut der Autorin in der lebensprühenden Figur der Anna steckt, die der Stimme ihres Herzens folgt und sich nicht von Konventionen beirren lässt.

Rückblick auf die Reise vom Mai 2023 ins Elsass, Ausblick auf die Reise ins Badische im Mai 2024, 11.12.2023

15 Personen aus der Elsass-Reisegruppe freuten sich zusammen mit 20 weiteren Teilnehmenden über die Bilder unseres 3-tägigen Ausflugs im Frühling und begrüßte das neue Angebot. Danach wurde das Programm der nächstjährigen Reise in den Schwarzwald vorgestellt.

Weihnachtsstamm, 18.12.2023

60 Teilnehmende fanden sich zum gemütlichen Beisammensein ein. Nachdem alle an den festlich dekorierten Tischen mit Grittibänzen, Schokolade und Getränken versorgt waren, las Corinna Müller eine

Weihnachtsgeschichte von einem verhafteten Friedensengel. Ursula Krall umrahmte den Anlass musikalisch und begleitete die am Schluss gemeinsam gesungenen Weihnachtslieder auf dem Klavier.

Englischkurs

Unter der Leitung von Elisabeth Zürcher üben wir, uns in der Fremdsprache zu unterhalten. Unterhaltsame oder spannende Lektüre fehlt auch nicht. Zwei Kursbesucherinnen sind im letzten Jahr ausgestiegen, eine ist neu dazugekommen, so dass nun wieder 7 «Schülerinnen» mitmachen. Wer auch gerne dabei sein möchte, darf sich gerne melden oder ganz einfach einmal schnuppern kommen. (Residenz Vivo, Mittwoch 10 bis 11 Uhr).

Dank

Vielen Dank allen Seniorinnen und Senioren für ihre rege Teilnahme an unseren Anlässen!

Ein grosser Dank geht an das Pfarreizentrum St. Josef, wo wir für unsere Veranstaltungen den grossen Saal, nach Bedarf auch die Küche und den Vorraum benutzen dürfen. Ein spezieller Dank geht an den Sakristan Ante Corluka für seine stets hilfreiche Unterstützung in betrieblichen Belangen.

Einige Anlässe fanden im Vivo statt. Wir danken auch hier dem Personal für die stets zuvorkommende Unterstützung.

Als Co-Leitung durften wir stets auf eine kreative, engagierte und verlässliche Gruppe zählen. Herzlichen Dank für die Mitarbeit!

Martha Häberli und Franz Widmer