Senioren Köniz
Der Verein für die ganze Gemeinde

Millenet Stiftung
Altersheimverein Köniz

Jahresberichte

Senioren Köniz

Millenet Stiftung

2024

Vorstand Verein

Präsidium
Kathrin Dietrich-Herren, Schwarzenburgstrasse 810, 3145 Niederscherli

Vizepräsident, Vertretung Internet
Franz Widmer, Könizbergstrasse 39, 3097 Liebefeld

Politik
Urs Maibach, Steingrubenweg 30, 3095 Spiegel

Weiterbildungsanlässe
Martha Häberli, Schwarzenburgstrasse 219, 3097 Liebefeld

Gesellige Anlässe
Urs Küenzi, Rosenweg 42, 3097 Liebefeld

Freiwilligenarbeit
Marianne Knuchel, Albitweg 31, 3095 Spiegel

Finanzen
Martin Urfer, Balmholzweg 29, 3145 Niederscherli

Protokoll
Barbara Wenger, Fuhrenstrasse 22A, 3098 Schliern

Mitgliederadministration, Internet
Elisabeth Zürcher, Funkstrasse 81, 3084 Wabern

Gruppen:

Politik
Urs Maibach, Marianne Knuchel

Weiterbildungsanlässe
Martha Häberli, Thomas Gurtner, Maria Kopp, Heinz Müller, Ruth Steiner, Franz Widmer

Gesellige Anlässe
Urs Küenzi, Kathrin Dietrich-Herren, Walter Oswald, Franz Widmer

Freiwilligenarbeit
Marianne Knuchel, Therese Boichard

Webseite: www.senioren-koeniz.ch, Email: info@senioren-koeniz.ch

Jahresberichte 2024

Liebe Vereinsmitglieder

Das Vereinsjahr geht langsam zu Ende. Die Besucherzahlen unserer vielen Veranstaltungen können sich wirklich sehen lassen. Daraus sehen wir vom Vorstand, dass es uns mit den verschiedenen Gruppen wieder gelungen ist, ein abwechslungsreiches, spannendes und unterhaltsames Programm auf die Beine zu stellen. Auch die vielen positiven Rückmeldungen bestärken uns und freuen uns sehr. Zum Glück verfügen unsere beiden Veranstaltungsorte über genügend grosse Kapazitäten.

Ist die Teilnehmerzahl bei auswärtigen Angeboten beschränkt, können wir fast immer einen zweiten Termin anbieten, damit mehr Vereinsmitglieder in den Genuss des jeweiligen Angebotes kommen.

Grosser Beliebtheit erfreut sich der Flyer mit dem Programm. Er hat sich bestens bewährt und eignet sich sehr gut als Werbemittel.

Vorstand

Der Vorstand traf sich zu 3 Sitzungen, im Gemeinschaftssaal bei logisplus am Standort Stapfen und zur 4. und letzten Sitzung im 2024 zum ersten Mal im neueröffneten Alterszentrum Lilienweg. Auch am neuen Ort wird uns die Nutzung des Raumes nichts kosten!

An der letzten Sitzung im 2023 nahm Urs Küenzi teil und hat sich zur Mitarbeit im Vorstand bereit erklärt. Er stellte sich an der Mitgliederversammlung als Nachfolger von Walter Oswald zur Verfügung und übernahm die Organisation der neu benannten Gruppe Gesellige Anlässe. Die Gruppe Veranstaltungen wurde so umbenannt, damit keine Verunsicherungen mehr mit dem Begriff Veranstaltungen entstehen.

An seiner letzten Sitzung beschloss der Vorstand im Januar mit einem neuen Angebot für seine Mitglieder zu starten, das nicht im Programmflyer erscheint. Es handelt sich um die IT-Sprechstunde. Bei Problemen mit der Nutzung von Tablet, Notebook, Smartphone oder Schwierigkeiten mit der Nutzung im Internet, kann ab diesem Zeitpunkt ein Termin auf unserer Webseite gebucht werden. Die beiden Fachpersonen des Vereins, Manuel Vogler und Bruno Schneider, werden mit Ihnen die Schwierigkeiten anschauen und beheben. Für die Sprechstunde stellt uns das Alterszentrum Lilienweg kostenlos einen Raum zur Verfügung.

Mitgliederversammlung

Am 13. März fand die Mitgliederversammlung in der Thomaskirche im Liebefeld statt. Die Traktandenliste enthielt ausser den üblichen Geschäften die Ersatzwahl in den Vorstand. Zuvor wurde Walter Oswald von mir verabschiedet. 2006 wurde er in den Vorstand des Altersheimvereins gewählt und hat mit viel Engagement seine Anlässe organisiert. Er bedankte sich für die lieben Worte. Kurz stellte sich Urs Küenzi als neues Vorstandsmitglied den Anwesenden vor und wurde mit einem herzlichen Applaus gewählt. Der Vorstand freut sich auf die Zusammenarbeit mit ihm als Ur-Könizer.

Das traditionelle Lotto durfte nicht fehlen und die reichgefüllten Teller mit dem Apéro fanden bei angeregten Gesprächen grossen Anklang und waren im Nu leer.

Mitgliederzahlen

Sehr erfreulich entwickeln sich unsere Mitgliederzahlen, in diesem Jahr gab es 97 Eintritte. Dies spricht für unser Angebot. Auch der Anlass für die Neupensionierten ist ein bewährtes Mittel, um neue Mitglieder zu werben. Leider hatten wir auch Todesfälle zu verzeichnen. Ende Jahr betrug die Mitgliederzahl 613 Das sind 60 mehr als Ende 2023.

Website

Unsere Website erfreut sich auch weiterhin sehr grosser Beliebtheit, das belegen die Besucherzahlen und die positiven Rückmeldungen. Dank Elisabeth Zürcher ist die Seite immer top aktuell.

Vertretungen in externen Gremien

Auch in diesem Jahr engagierten sich zwei Vorstandsmitglieder in verschiedenen Kommissionen und Gremien:

- In der **Alters- und Gesundheitskonferenz** der Gemeinde Köniz vertritt Urs Maibach den Verein. Er arbeitet auch beim Projekt "gemeinsam altersfreundlich" mit und nimmt an den Sitzungen der **Begleitgruppe Liebefeldpark** teil.
- Auch Marianne Knuchel arbeitet am Projekt "gemeinsam altersfreundlich" mit. Ausserdem vertritt sie den Verein Senioren Köniz im **Stiftungsrat** der Stiftung Logis plus.

Dank

Zum Schluss darf ich dem ganzen Vorstand sowie allen Mitarbeitenden der Gruppen meinen grossen Dank aussprechen. Mit Engagement setzen sie sich ein, damit unser Verein attraktiv bleibt. Ich bin froh auf so viel Mithilfe zählen zu können.

Ein grosser Dank geht auch an die Logis plus für die unentgeltliche Nutzung ihrer Räume.

Im Anschluss erhalten Sie einen Rückblick auf unsere rege Vereinstätigkeit mit dem ganzen Jahresprogramm.

Kathrin Dietrich-Herren, Präsidentin

Politik

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

Projekt «gemeinsam altersfreundlich»

Ziel des Netzwerks «Köniz – gemeinsam altersfreundlich» ist es, ein umfassendes Sorge- und Versorgungssystem aufzubauen. Im Rahmen des Projekts «gemeinsam altersfreundlich» wurde bereits viel erreicht: Zum einen das **Verzeichnis der Altersangebote** als Übersicht. Diese Zusammenstellung findet ihr auch auf der Webseite «Senioren Köniz» unter «aktuelles» altersfreundliche Gemeinde Köniz. Im Pilotprojekt der Nachbarschaftshilfe für ältere Menschen **Zeit-Netz Köniz** zeigen sich beeindruckende Fortschritte: Es hat bereits eine stattliche Anzahl an Freiwilligen im Pool für die Nachbarschaftshilfe, die das gesamte Gemeindegebiet umfasst. Die **InfoTreffs Alter** zurzeit in Köniz und Niederscherli sind Ende Juni gut angelaufen. Die Freiwilligen sind mit grossem Engagement dabei und die Zusammenarbeit ist sehr konstruktiv und wertschätzend. Wir sammeln wichtige Erfahrungen bezüglich Organisation und Bekanntmachung der Anlaufstellen. Längerfristig ist vorgesehen, auch in Wabern und im Wangental gemeinsam mit Freiwilligen «InfoTreffs Alter» aufzubauen.

Im Sommer 2025 endet das Projekt «gemeinsam altersfreundlich». Zurzeit wird es evaluiert. Die Evaluationsergebnisse geben Hinweise, ob und wie die im Projekt aufgebauten Angebote weitergeführt werden. Sie bilden damit die Grundlage, um über die Zukunftsgestaltung unserer altersfreundlichen Gemeinde entscheiden zu können.

Alters- und Gesundheitskonferenz der Gemeinde Köniz

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. Die Alters- und Gesundheitskonferenz übernimmt auch übergeordnete Aufgaben im Rahmen einer altersfreundlichen Gemeinde.

Begleitgruppe Liebefeld Park

Am 05.11.2024 fand die jährliche Sitzung statt. Die Begleitgruppe bringt Anregungen ein, nimmt Anliegen der Bevölkerung zum Park auf und tauscht Erfahrungen aus. Im Frühling fand eine Verpflanzungsaktion von zehn bereits recht grossen Eichen statt, die einem Erweiterungsbau beim BAG weichen mussten. Vier davon sind nun im Park. Es soll darauf geachtet werden, dass der Behindertenparkplatz für den richtigen Gebrauch frei bleibt. Zusätzliche Stühle und Tische wurden in diesem Jahr im Park verteilt. Es wird sich nun zeigen ob es ausreicht.

K wie Köniz

Von November 2024 bis Januar 2025 sind die Könizer: innen gefragt. Auf «Impuls Köniz» konnten sie ihre Bedürfnisse, Meinungen und Ideen zur Lebensqualität und Entwicklung der Gemeinde äussern. Als Zielgruppe sollen gezielt auch die Seniorinnen und Senioren angesprochen und einbezogen werden. Im ersten Quartal 2025 werden die Resultate aus der Umfrage in Workshops, Gruppeninterviews und mittels einer zweiten digitalen Umfrage vertieft. Wer mit der digitalen Form der Umfrage Probleme hat, melde sich beim «Info Treff Alter», hier wird allen beim Ausfüllen der Umfrage geholfen.

Erfa Tagung von «ProSenior Bern»: Senioren im Verkehr

Seniorinnen und Senioren im Verkehr zu unterstützen sei eine Aufgabe der Gemeinde, lautete der Titel der diesjährigen ERFA-Tagung wo Fakten und Problemlösungsansätze aufgezeigt wurden. In vielen Gemein-

den fehlt das Wissen über die Mobilitätsbedürfnisse ihrer Bevölkerung. Sie sollten erfasst und die daraus fliessenden Ergebnisse in die Altersleitbilder und -politik einbezogen werden.

DPV-Informationen

Zweimal im Jahr findet die Informationsveranstaltung der Direktion Planung und Verkehr statt. Hier werden Aktivitäten und geplante Vorhaben der Gemeinde in einer frühen Phase vorgestellt so dass wir entweder mitwirken oder entsprechend darauf reagieren können.

Urs Maibach

Weiterbildungsanlässe

Personelles

Anfangs 2024 trat Manuel Vogler aus unserer Gruppe aus. Nebst seiner Mitwirkung in der Gruppe, hielt er selber im Laufe der Jahre sieben Reisevorträge und richtete eine IT-Sprechstunde für Seniorinnen und Senioren ein, die bei der Nutzung von Smartphones, Tablets oder Notebooks Unterstützung benötigen. Diese Beratung bietet er gemeinsam mit Bruno Schneider weiterhin an. Danke Manuel!

An Manuel Voglers Stelle konnten wir Dr. Thomas Gurtner gewinnen. Er war bis zu seiner Pensionierung Departementsleiter Internationale Zusammenarbeit beim SRK. Wir freuen uns auf seine Mitarbeit.

Unsere Tätigkeiten im Berichtsjahr

Unsere Gruppe organisierte 26 Anlässe und eine dreitägige Reise. An drei Sitzungen wurden Ideen für unterschiedliche Angebote zusammengetragen und festgelegt. Die Organisation, die Entgegennahme der Anmeldungen und die Durchführung der einzelnen Anlässe wurde auf die Mitglieder der Gruppe verteilt. Jedes Mitglied übernahm die Verantwortung für 3-6 Anlässe.

Eine kurze öV-Winterreise von Köniz auf die Lofoten, 08.01.2024

Es war Manuel Voglers siebter Vortrag bei den Senioren Köniz! Mit einer Fotoshow nahm er die 40 Teilnehmenden mit auf eine Winterreise mit Bus, Zug und Schiff in den hohen Norden. Wir reisten virtuell mit auf die Inseln der Lofoten, Vesterålen und Senja und liessen uns auf abenteuerliche Erlebnisse bei Sturm, Schnee und Sonnenschein

mitnehmen und von eindrücklichen Landschaften und Winterstimmungen verzaubern.

Wissensdurst junger Talente stillen: Schweizer Jugend forscht, 22.01.2024

Die Referentin, Rebecca Bächler, 20 Jahre jung, Studentin der Tiermedizin in Bern und ehemalige Teilnehmerin am nationalen Wettbewerb von Schweizer Jugend forscht (SJf), berichtete über ihre Erlebnisse am Wettbewerb und über ihre preisgekrönte Arbeit. 25 Teilnehmende waren fasziniert von der Wettbewerbsarbeit, den vorgestellten Erfahrungen und dem von SJf erhaltenen Sonderpreis. Dieser beinhaltete die Teilnahme an den Nobelpreisverleihungen in Stockholm zusammen mit Preisträgerinnen und Preisträgern anderer Länder. Eine ganz besondere Erfahrung für die junge Forscherin!

Die Gemeindepräsidentin Tanja Bauer zu Gast, 29.01.2024

Sie berichtete, was ihr als Gemeindepräsidentin wichtig ist, wie sie unsere Gemeinde profilieren möchte und welche Themen sie aktuell beschäftigen. Danach ging sie eingehend auf alle Fragen der 68 Teilnehmenden ein. Ein Apéro ermöglichte anschliessend einen ungezwungenen Austausch, bei dem auch noch individuelle Anliegen an die Gemeindepräsidentin herangetragen werden konnten.

Wir freuten uns, dass wir Seniorinnen und Senioren ernst genommen und unsere Anliegen wahrgenommen werden. Fragen, die die Gemeindepräsidentin nicht beantworten konnte, leitete sie an Zuständige der Gemeinde weiter.
In der Folge konnte am 09.12.2024 ein weiterer Anlass mit dem Verkehrsplaner in unser Programm aufgenommen werden.

Wir machen Radio – Radio Silbergrau, 05.02.2024

Seit über 20 Jahren tritt der Verein Radio Silbergrau monatlich mit einer einstündigen Sendung auf Radio RaBe Bern, weiteren Stationen und im Internet auf. Für ihren Auftritt bei uns simulierten die Radiomacherinnen und -macher eine Sendung im Saal von St. Josef und stellten dabei ihre ehrenamtliche Tätigkeit vor. Die 40 Teilnehmenden waren beeindruckt vom Engagement der Radiomacherinnen und Radiomacher und nahmen sich vor, in die Sendungen auf www.radiosilbergrau.ch hineinzuhören.

Führung durch das PTT-Archiv, 26.02.2024

Das PTT-Archiv befindet sich an der Sägestrasse in Köniz und ist zusammen mit dem Museum für Kommunikation Teil der Stiftung für die Geschichte der Post und Telekommunikation in der Schweiz.

Die 45 Angemeldeten wurden in drei Gruppen durch die Räume mit sieben km! Archivalien geführt. Unter anderem lagern dort sämtliche Telefonbücher, die von 1810 (mit 98 Einträgen) bis 2020 (mit 4,3 Millionen Einträgen) herausgegeben wurden. Wir erfuhren auch einiges über die wichtige Rolle der Frauen bei der damaligen PTT.

Swisstopo, 19.03.2024

Im 4. Anlauf hat es endlich geklappt: Knapp 40 Seniorinnen und Senioren nutzten die Gelegenheit, hinter die Kulissen des Bundesamts für Landestopographie (swisstopo) zu schauen. An verschiedenen Stationen wurde gezeigt, wie die Landeskarten heute hergestellt werden. Es war spannend zu verfolgen, wie sich die Produktion der Karten im Lauf der Jahre gewandelt hat und welche technischen Möglichkeiten heute zur Verfügung stehen.

Besuch der Logistikplattform der Migros im Shoppyland, 22.04.2024

Welches sind die drei meistverkauften Frischprodukte der Migros? Die 30 Teilnehmenden wissen es jetzt. **
Mit viel Engagement wurden unsere drei Gruppen von den Guides durch die Räumlichkeiten des Logistikzentrums Schönbühl geführt, von wo aus die Migros-Supermärkte und -Restaurants zwischen Gstaad und Spreitenbach täglich mit Frischprodukten versorgt.

** Bananen, Gurken, Milch

Bienenforschung, 29.04.2024

Der Bienenforscher Jean-Daniel Charrière von Agroscope, Liebefeld, erläuterte die Arbeiten, die in seiner Forschungsgruppe durchgeführt werden. Ca. 40 Personen lernten, wie zum Beispiel Krankheiten bei Honigbienen bekämpft werden können und welche anderen Gefahren wie die asiatische Hornisse auf die Bienen lauern. Er zeigte auch, dass der Schutz der Honigbienen nicht nur dazu dient, dass wir Honig ernten können, sondern dass auch die Honigbiene für die Natur als Bestäuberin eine wichtige Rolle spielt.

Auf der Suche nach dem grösstmöglichen Hochwasser, 06.05.2024

Andreas Zischg, Professor an der Universität Bern, führte die 25 Teilnehmenden ein in die Frage nach künftig zu erwartenden Hochwassern. Der Vortrag zeigte auf, mit welchen Methoden sehr extreme aber physikalisch mögliche Hochwasser gefunden und deren Folgen abgeschätzt werden können, damit Einsatzkräfte auf das Schlimmstmögliche vorbereitet werden können. Andreas Zischg zeigte Beispiele aus dem Kanton Bern - die Könizer müssen zum Glück nicht mit grossen Überschwemmungen rechnen.

Reise in den Schwarzwald, 14. bis 16.05.2024

20 reiselustige Teilnehmende wurden vom Firmenchef Peter Engeloch persönlich mit dem Reisebus in den Schwarzwald gefahren. Über das Orgelmuseum Waldkirch erreichten wir unser Quartier, das Schwarzwaldhotel in Gengenbach. Mit einer Stadtführung lernten wir das reizende Städtchen kennen. Eine kleine Gruppe wurde in der Weinmanufaktur mit den lokalen Weinen vertraut gemacht. Am Abend liessen wir uns jahreszeitengemäss mit einem Spargelmenü verwöhnen. Am zweiten Tag fuhren wir der Kinzig entlang aufwärts. In Alpirsbach gab es ein geistiges Programm: Die schöne Klosteranlage und die Bierbrauerei wurden besichtigt - letztere mit Degustation. Über den grössten Marktplatz Deutschlands in Freudenstadt fuhren wir immer höher: zuerst nach Buhlbach - einer ehemals grossen Glashütte, wo die Champagnerflasche erfunden wurde - dann über die Schwarzwaldhochstrasse zum Mümmelsee. Die Wanderlustigen umrundeten den See, andere probierten im Café die Schwarzwäldertorte.
Die Runde mit dem Nachtwächter um 10 Uhr abends liessen wir aus, weil der Regen herunterprasselte.
Der Rückreisetag führte uns zuerst ins Freilichtmuseum Vogtsbauernhof. Dort wurden wir in die Arbeit der Bäuerinnen in früheren Zeiten eingeführt und lernten die Bedeutung verschiedener Redensarten kennen, zum Beispiel „einen Zacken zulegen“, „ins Fettnäpfchen treten“ oder „etwas auf die hohe Kante legen“. Am Nachmittag bestaunten wir im Deutschen Uhrenmuseum in Furtwangen nicht nur Kuckucksuhren, sondern auch Präzisionsinstrumente aus deutscher und internationaler Produktion.

Die Rückfahrt dauerte wegen verschiedener Baustellen etwas länger als geplant. Gegen 7 Uhr landeten wir wohlbehalten wieder in Köniz.

Ein Bettwanzenbefall kann jeden treffen, 22.05.2024

Menschen besitzen 5 Millionen Riechzellen, Hunde 125 bis 300 Millionen! Durch diese werden sie ständig mit Geruchspartikeln versorgt. Kathrin Sedlmayer informierte die 26 Teilnehmenden anhand einer PowerPoint-Präsentation über Bettwanzen, die heute durch das weltweite Reisen auch bei uns zum Problem geworden sind, unter anderem in Hotels. Sie brachte ihre Spürhündin Juli mit, die in einer dreijährigen Ausbildung lernte, Bettwanzen zu erschnüffeln und den Anwesenden gleich auch demonstrierte, wie sie eine Bettwanze (in einem Glas) aufspüren konnte.

Zofingen - da will ich hin! 27.05.2024

22 Teilnehmende setzten sich bei regnerischem Wetter in den gut besetzten Zug nach Luzern. Zofingen ist per SBB in 28 Minuten zu erreichen und doch vielen Bernern unbekannt. Es besitzt aber eine der am besten erhaltenen historischen Altstadt der Schweiz. Unsere Führerin skizzierte für uns mit viel Herzblut die Entwicklung der Stadt, beginnend mit erhaltenen Mosaikböden aus römischer Zeit, endend mit der Erwähnung des heimischen Ringier-Verlags und der Studentenverbindung Zofingia, beide wichtig für das heutige Zofingen. Nach der Führung spazierten die Teilnehmenden auf eigene Faust durch die malerischen Altstadtgassen und traten den Heimweg danach individuell an.

Geschichte und Geschichten vom Giessbach, 03.06.2024

26 Reisende begaben sich bei zweifelhafter Witterung auf die Fahrt an diesen besonderen Ort. Im gediegenen Salon des Dampfschiffs „Lötschberg“ genossen sie ein bekömmliches Mittagessen, landeten am Hafen von „Giessbach See“ und wurden mit der hoteleigenen Bahn ins Grandhotel Giessbach geführt. Dort erzählte der Archivar des Hotels, Thomas Krebs, aus der Geschichte des 150-jährigen Betriebs. Rudolf und Madeleine Jaggi steuerten Anekdoten aus ihrer Jugend auf dem Giessbach-Areal bei. Das Wetter erlaubte es dann doch noch, Kaffee und Kuchen auf der Terrasse zu geniessen, bevor individuell die Heimreise angetreten wurde.

Der Giessbach ist seit seiner Rettung durch die Stiftung von Franz Weber ein beliebter Ausflugsort für „tout Berne“.

Pflanzenspaziergang im Köniztäli, 10.06.2024

Giovina Nicolai vom „Pflanzenlabor - Pflanzenwissen mit allen Sinnen“ nahm die erste Gruppe am Vormittag, die zweite am Nachmittag mit auf je einen zweistündigen Pflanzenspaziergang ins Köniztäli.

Der Weg führte vom Schlosshof über den alten und neuen Friedhof zum mäandrierenden Sulgenbach, zu den drei Weihern, an den sumpfigen Waldrand und das angrenzende, ökologisch bewirtschaftete Wiesland. Die Naturlandschaft Köniztal, seine Flora und Fauna, welche das Gebiet zwischen dem Hochwasserdamm und dem Margelweg nach Schliern umfasst, ist einzigartig. Giovina Nicolai stellte den 34 Teilnehmenden an verschiedenen Standorten typische, dort wachsende Pflanzen und deren botanische, kulturelle, kulinarische und medizinische Bedeutung vor.

Villa Morillon, 24.06.2024

50 unserer Vereinsmitglieder nutzten die tolle Gelegenheit, die frisch renovierte Villa Morillon und den Park zu besuchen. Sie wurden fachkundig geführt von Mitarbeitenden des Büros Spreng + Partner Architekten, das zusammen mit der kantonalen Denkmalpflege die Renovation durchführte. Diese ist sehr sorgfältig vorgenommen worden und beeindruckte die Teilnehmenden. Das Haus steht auch für kulturelle Veranstaltungen zur Verfügung und bietet in den Räumen und im Garten Möglichkeiten für Konzerte, Lesungen und Theater.

Die Akademien der Wissenschaften Schweiz: Rolle und Aktivitäten, 12.08.2024

Dr. Romaine Farquet, wissenschaftliche Mitarbeiterin Schweizerische Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften (SAGW), stellte die Akademien der Schweiz vor, eine Organisation die wohl den meisten der ca. 25 teilnehmenden Personen bislang unbekannt war. Neben der SAGW bilden die Akademie der Naturwissenschaften Schweiz (SCNAT), die Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften (SAMW), die Schweizerische Akademie der Technischen Wissenschaften (SATW) und die Junge Akademie Schweiz (JAS) die fünf Akademien der Wissenschaften Schweiz. Sie beraten Politik und Gesellschaft in wis-

sensbasierten und gesellschaftsrelevanten Fragen. Die Teilnehmenden erhielten einen guten Einblick in diese Tätigkeiten.

Die Heiliggeistkirche - Wahrzeichen von Bern beim Bahnhof, 20.08.2024

50 Personen versammelten sich zur Führung von Pfarrer Andreas Nufer in der Heiliggeistkirche, die sowohl Kirche der Kirchgemeinde Heiliggeist wie auch Offene Kirche ist. Wir hörten Interessantes aus der Baugeschichte und waren beeindruckt vom vielfältigen Angebot der Offenen Kirche, die jahraus, jahrein und Tag für Tag für alle offen ist und mit zahlreichen Hilfsangeboten und Aktionen drinnen und draussen auf die Schwachstellen in unserer Gesellschaft reagiert. Tief beeindruckt vom riesigen Engagement des Pfarrers und seiner Kollegen konnten wir anschliessend den Kirchenraum, die Empore, den Rückzugsort mit Sofa und Computer auf der Empore und das Café im Eingangsbereich besichtigen.

ChatGPT in der Kunstgeschichte: Ein Erfahrungsbericht, 02.09.2024

Leider konnte dieser Anlass trotz regem Interesse nicht durchgeführt werden. Die Referentin, Frau Professor Corinne Mühlemann von der Universität Bern, war kurzfristig verhindert. Ein Vortrag über Künstliche Intelligenz / ChatGPT wird zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt.

Chlini Grööggeli u gschickti Häng, 09.09.2024

Kurzfristig musste das Programm wegen Krankheit des vorgesehenen Referenten geändert werden. Verena Blum-Bruni sprang in dankenswerter Weise ein und erzählte sehr anschaulich aus ihrem Buch vom Wirken ihrer Tante als Hebamme vor hundert Jahren. Es war eine schwierige Zeit, nicht nur punkto Hygiene, und manche Herausforderung musste gemeistert werden.

Neues vom alten Eis - internationale Eiskernforschung an der Universität Bern, 17.09.2024

Hubertus Fischer, Professor an der Universität Bern, erläuterte in seinem spannenden Vortrag die Wichtigkeit der polaren Eisbohrkerne zur Erforschung der Treibhausgas-Konzentrationen und Temperaturen in der Vergangenheit und die wichtige Rolle, die die Universität Bern dabei in der Pionierphase spielte und auch heute immer noch spielt. Die

40 Teilnehmenden staunten auch über die dicken Stiefel und Isolationskleider, die in der Antarktis getragen werden müssen.

Kranksein im alten Bern - lieber nicht! 14.10.2024

Dr. phil. Jan Staub, Kunsthistoriker, und Dr. med. Giorgo Loderer führten die 22 Teilnehmenden auf die Spuren des Berner Gesundheitswesens vergangener Zeiten. Am Beispiel der Antonierkirche wurde gezeigt, wie vor der Reformation der Kirchenraum auch Krankensaal und auf eine Krankheit spezialisiert war, hier für den vom Mutterkorn verursachten Ergotismus, einer üblen Krankheit, die öfters zu Amputationen führte, ohne Narkose. Gepflegt wurden die Kranken vom Kirchenpersonal, von Mönchen und Nonnen, die keinen Lohn bezogen.

Insektensterben - Alles wird gut? 28.10.2024

30 Teilnehmende liessen sich in zwei Gruppen durch die Sonderausstellung führen. Wir erhielten Einblick in die Lebensräume der Insekten, deren grosse Bedeutung als Bestäuber und Dekompostierer sowie die Gründe des Artenrückgangs und was dagegen getan werden könnte. Die Ausstellung porträtiert zudem Menschen, die an einer besseren Zukunft arbeiten - für uns und die Insekten.

Hier wird Druck gemacht! - Führung bei der Bieri Hydraulik AG, 04.11.2024

Wie können mit kleinen Komponenten, nicht viel grösser als eine Tasse, Brücken und Häuser angehoben und verschoben werden? In einem Vortrag, begleitet von einem Film, wurde eine Brückenverschiebung mit den Pumpen der Bieri Hydraulik erläutert. In der anschliessenden Führung durch das Fabrikationsgebäude im Liebefeld staunten die 40 Teilnehmenden über die Präzisionsmaschinen, die diese kleinen Pumpen produzieren, die bis 1000 Bar Druck standhalten. Sie spürten bei den Mitarbeitenden auch das gute Betriebsklima. Am Schluss wurden die Besucher mit einem reichhaltigen Apéro verwöhnt.

Das sitem-insel: wie bringt man medizinische Innovation effizient zum Patienten? 04.11.2024

Simon Rothen, CEO des sitem-insel, erklärte den 40 Teilnehmenden, wie und warum das sitem-insel gegründet wurde und was seine Aufgaben als Innovationstreiber in der Medizin sind. Insbesondere hob er die

Bedeutung der Privat-Public-Partnership zur Gründung dieser Institution hervor sowie die Tatsache, dass der Steuerzahler dadurch nicht langfristig belastet wird. Neben der Weiterbildung von Medizinern in hochtechnischen Bereichen wie künstliche Intelligenz und den Kursen für potenzielle Start-ups, beherbergt das moderne Gebäude auch Forschungseinheiten von etablierten Firmen und Start-ups.

Tonbildschau Kapstadt-Windhoek, 18.11.2024

Barbara Berdat und Ruedi Franz präsentierten uns ihre Tonbildschau, die anlässlich ihrer fünfwöchigen, abenteuerlichen Reise von Kapstadt nach Windhoek im Herbst 2021 entstanden ist. Mit ihren Bildern von Landschaften und Tieren begeisterten sie die 69 anwesenden Seniorinnen und Senioren.

Unterwegs in Köniz - auch im Alter, 09.12.2024

Der Verkehrsplaner der Gemeinde Köniz, Hannes Meuli, ging auf die besonderen Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren ein und gab den 41 Anwesenden hilfreiche Tipps, beantwortete Fragen und nahm Anliegen entgegen.

Die Altersbeauftragte, Rahel Huber, dokumentierte die Anwesenden mit hilfreichen Unterlagen.

Ein Apéro ermöglichte anschliessend, individuelle Anliegen an Hannes Meuli und Rahel Huber heranzutragen.

Englischkurs, jeweils Mittwochs von 10 bis 11 h, Schulferien ausgenommen

Seit 17 Jahren bietet Elisabeth Zürcher einer kleinen Gruppe von Vereinsmitgliedern einen Sprachkurs an, in dem sie ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern können. Leider ist die Zahl der Teilnehmenden im Berichtsjahr auf fünf zusammengeschrumpft.

IT-Sprechstunde

Manuel Vogler und Bruno Schneider boten im Berichtsjahr probeweise IT-Sprechstunden für Seniorinnen und Senioren an, die Probleme bei der Nutzung von Smartphone, Tablet oder Notebook haben. Ab 2025 wird dieser Dienst nun definitiv angeboten.

Danke!

Vielen Dank allen Seniorinnen und Senioren für ihre rege Teilnahme an unseren Anlässen! Die vielen positiven Rückmeldungen motivieren uns.

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 benützen dürfen. Ein spezieller Dank geht an den Sakristan Ante Corluka für seine stets hilfreiche Unterstützung in betrieblichen Belangen.

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

Martha Häberli und Franz Widmer

Gesellige Anlässe

Apéro, Konzert und Fondueplausch, 25.03.2024

Gut 50 Personen genossen den Apéro. Das Konzert der verschiedenen Chorformationen der Musikschule Köniz, geleitet von Annet Rest, begeisterte über 100 Zuhörerende - es kamen auch viele Eltern mit Kindern. Beim anschliessenden Fondue tauchten 33 Gabeln in eine feine Käsemasse der Fonduerebellen.

Fahrt ins Blaue 19.06.2024

Die diesjährige Fahrt führte uns in die Zentralschweiz mit dem Ziel Klewenalp. Dieses erreichten wir auf einem abwechslungsreichen Hinweg über Interlaken - Brünig - Sarnen - Postauto Stans / Beckenried. Mit der Luftseilbahn gings dann hinauf zur Klewenalp. Von der Gondel und der Bergstation aus, genossen wir eine prächtige Aussicht auf den Vierwaldstättersee, die Rigi und den Talkessel Schwyz mit den beiden Mythen.

Nach dem Mittagessen gings zurück mit dem Schiff ab Beckenried nach Luzern und per Zug Richtung Bern. Die 26 Teilnehmer hatten viel Spass an der Reise in eine für viele unbekannte Gegend.

Sommerstamm im Restaurant Schwarzwasserbrücke, 03.07.2024

Knapp 40 Mitglieder reisten zur Schwarzwasserbrücke. Infolge des kalten Wetters wurde der Sommerstamm kurzerhand in den Saal des Restaurants verlegt. Hier wurden wir mit «Kaffee und Kuchen» bestens versorgt. Peter Mosimann hat sich intensiv mit den Verkehrswegen in

und um die Gemeinde Köniz beschäftigt. So berichtete er uns von den Anfängen eines gesicherten Übergangs über das Schwarzwasser bis zu den heutigen Hochbrücken.

Mitgliederanlass: Schlossschüür in Köniz, 29.08.2024

Fast 120 Personen fanden sich in der Arena der Schlossschüür ein. Hans Markus Tschirren nahm die Anwesenden mit in die Matte und an den Wohlensee. Mit Interesse an Matteänglisch hat er sich im Mattequartier umgehört. Dabei haben alte Mätteler ihm ihre Geschichten anvertraut. Einige Urheber und deren Erlebnisse hat er uns im typischen Matte-Bärndütsch vorgetragen. Im Unterschied zum Matteänglisch, welches als „Geheimsprache“ mit Regeln die Wörter verändert, werden viele Begriffe aus dem Matte-Bärndütsch im Alltag verwendet. Ein paar Beispiele: Beiz, gränne, einisch, Hümpu, schnure oder Tschugger.

Auch zum Wohlensee wusste Hans Markus Tschirren Interessantes zu erzählen. So unter anderem, wie bei der Aufstauung die von der Überflutung betroffenen Grundstücke vor gut hundert Jahren enteignet und entschädigt wurden.

Mit dem von Logis-Gusto vorbereiteten Apéro riche und vielen Gesprächen unter den Anwesenden klang der Nachmittag gemütlich aus.

Weihnachtsstamm, 16.12.2024

Festlich dekorierte Tische empfingen die rund 60 Personen im Pfarreisaal der St. Josephskirche. Gut versorgt mit Getränken, Kuchen, und Schokolade konnten sich die Teilnehmenden an einer Weihnachtsgeschichte aus den USA erfreuen. Corinna Müller las uns diesmal einen zum offerierten Kuchen passenden Text.

Musikalisch begleitet wurde der Anlass durch Kirchenmusiker Dominik Nanzer, welcher auch die gemeinsam gesungenen Weihnachtslieder kommentierte und begleitete.

Urs Küenzi

Freiwillige Mitarbeit

Im Jahr 2024 hat der Verein Senioren Köniz erneut eine breite Palette an Weiterbildungsangeboten für die freiwilligen Mitarbeitenden organisiert, um ihnen für ihren wertvollen Einsatz zu danken und sie fachlich

zu fördern. Diese Weiterbildungsreihe bot nicht nur interessante Einblicke in verschiedene Themen des Seniorenalltags, sondern förderte auch den Austausch unter den Teilnehmenden und stärkte das Engagement der Freiwilligen.

Selbständig, fit und zwäg dank ausgewogener Ernährung, 17.01.2024

Zu Beginn des Jahres fand die erste Veranstaltung der Reihe statt. Ernährungsberater Daniel Messerli hielt einen spannenden Vortrag über die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und deren Einfluss auf die körperliche und geistige Gesundheit im Alter. 37 Teilnehmende erfuhren, wie sie durch Bewegung und bewusste Ernährung ihre Selbstständigkeit erhalten und Erkrankungen vorbeugen können.

Einsam – Gemeinsam! Umgang mit Einsamkeit, 14.02.2024

Im Februar widmete sich die Veranstaltung einem sehr aktuellen Thema: der Einsamkeit im Alter. Eve Bino, Co-Geschäftsleiterin der anonymen Gesprächshotline „malreden 0800 890 890“, erläuterte die Ursachen und Auswirkungen von Einsamkeit und gab wertvolle Impulse zum Umgang damit. Rund ein Drittel der älteren Bevölkerung kennt dieses Gefühl, das durch verschiedenste Lebensereignisse ausgelöst werden kann. 39 Teilnehmende nahmen an dieser tiefgründigen und hilfreichen Diskussion teil.

Besichtigung Neubau Lilienweg, 09.10.2024

Im Oktober war das Interesse an der Besichtigung des neuen Alterszentrums Lilienweg ausserordentlich gross. Urs Leuthold, Geschäftsführer von logisplus, organisierte spontan einen zweiten Termin, sodass insgesamt etwa 200 Personen an den exklusiven Führungen teilnehmen konnten. Roland Geiger, VR-Präsident, und weitere Verantwortliche führten die Teilnehmenden durch das moderne Gebäude und gaben tiefere Einblicke in die Architektur und die spezifischen Anforderungen an Pflege und Betreuung. Ein Fachgespräch und ein Video vermittelten zusätzliches Wissen, und der Anlass wurde mit einem Apéro riche abgerundet.

Wenn der Schlaf ausbleibt –Schnarchen – Schlafapnoe, 23.10.2024

Im Herbst folgte ein weiterer Vortrag zu einem Thema, das viele ältere Menschen betrifft: Schlafstörungen. Dr. Beat Pfäffli, Facharzt für Lun-

genkrankheiten, erläuterte in seinem Vortrag die Mechanismen von Schnarchen und Schlafapnoe. Mit 54 Teilnehmenden war das Interesse an diesem Thema gross. Dr. Pfäffli gab praktische Tipps zur Verbesserung der Schlafqualität, etwa durch die Schaffung einer angenehmen Schlafumgebung und den Verzicht auf bestimmte Konsumgüter vor dem Schlafengehen.

Elektronisches Patientendossier –Stand und Ausblick, 04.12.2024

Den Abschluss der Weiterbildungsreihe bildete ein Vortrag über das elektronische Patientendossier (EPD), das eine wichtige Rolle in der Verbesserung der medizinischen Versorgung spielen soll. 57 Teilnehmende verfolgten das Referat von Isabel Kohler, lic. jur., Fürsprecherin, das sich mit dem aktuellen Stand der Entwicklung des EPD sowie den zukünftigen Perspektiven beschäftigte. Es wurde deutlich, dass das EPD, trotz langsamen Fortschritts, ein vielversprechendes Instrument für die Verbesserung der medizinischen Behandlung und die Stärkung der Gesundheitskompetenz darstellt.

Freiwillig engagiert

Logisplus und die Spitex Region Köniz schliessen sich per 1.1.2025 zu carekönіz zusammen. Auch das neue Unternehmen benötigt kompetente einfühlsame freiwillige Mitarbeitende. Wer sich freiwillig engagieren möchte, soll sich doch bitte bei Carmen Bucher 031 970 14 80 melden.

Marianne Knuchel