



Januar 2020

Liebe Mitglieder des Vereins für Altersfragen

Ich hoffe, Sie haben das Jahr 2020 gut begonnen! Nicht bloss ein Jahr, sondern ein neues Jahrzehnt hat angefangen. Haben Sie auf das vergangene Jahr zurückgeschaut? Sich überlegt, was die letzten zehn Jahre an Erfreulichem, an Schwierigem gebracht haben? Auch wenn Jahreswechsel an sich nicht mehr die Bedeutung wie in jüngeren Jahren haben (unbedingt bis um 24 Uhr wach bleiben, den Champagnerkorken punkt Mitternacht spicken lassen, in Spanien mit jedem Glockenschlag eine Traubenbeere runterschlucken...) , einen Moment der Besinnung kann ein Jahreswechsel allemal sein. Und dann die Vorsätze: fassen Sie welche? Wie lange halten Sie sie ein? Zum Beispiel den mit mehr Bewegung. Da würde Ihnen unser Verein sogar behilflich sein: Jeden Mittwochmorgen findet im Saal des ehemaligen Restaurant Kreuz in Nidau ein Seniorenturnen statt (Auskunft gibt die Leiterin Rita Herren, 032 361 22 68). Und, ebenfalls von Ihrem Verein organisiert, findet jeden Mittwochnachmittag eine Wanderung in unserer Umgebung statt (Auskunft gibt Martin Rau, 032 331 99 95). Also, den Vorsatz, mehr Bewegung, hilft unser Verein gerne zu realisieren.

Vorsätze eher privater Natur hängen stark mit Ihrer Motivation, allenfalls mit dem Leidensdruck zusammen. Da ist der Einfluss von aussen gering. Allerdings können Sie unter Umständen auch Adressen von Hilfen finden. Schauen Sie doch wieder mal unsere Broschüre 'Info 60+' durch. Sie ist auch auf unserer Homepage (www.60plus-nidau-port.ch) zu finden.

Auf einen Punkt möchte ich noch zu sprechen kommen (wer weiss, vielleicht ist er auch in einem Ihrer Vorsätze verpackt?). Wann haben Sie das letzte Mal gespielt? Etwa am Silvesterabend? Spielen ist ja eine gute Alternative zum Fernseher. Einige sagen, eine bessere Alternative, denn, man macht etwas *zusammen*, auch wenn es oft gegeneinander geht. So lange Winterabende eignen sich sehr gut, wieder mal mit Freunden und Kollegen einen Jass zu machen oder Dog, Rummikub, Quirkle oder etwas anderes zu spielen. Ein Weiser hat mal gesagt, der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt (der homo ludens). Zeitverschwendung rufen die einen, Vergnügen die anderen. Ich gehöre zu den zweiten: ich empfinde es schön, mit anderen zu spielen, zu fiebern. Es ist spannend, wer gewinnt. Das Vergnügen kann verglichen werden mit einer Sportveranstaltung, deren Gewinner/in nicht zum vornherein feststeht. Einige werden einwenden, dass es für ein interessantes Spiel vier Personen braucht. Das stimmt für einen Schieber im Jassen. Aber selbst Jassen kann man mit zwei oder drei Personen. Sehr viele Spiele können zu zweit gespielt werden (Schach, Neunerraus, Rummikub und sehr viele mehr). Gut, da kommt es schon auf den Partner an. Als mein Vater im Altersheim endlich einen Schachpartner

gefunden hatte, mein Vater den ersten Zug gemacht hatte, war der neue Partner bereits eingeschlafen...

Auch alleine kann man gut spielen. Ich habe mir auf dem PC ein Jass heruntergeladen und spiele mit Vergnügen gegen den Computer. Das kann man auch mit Schach, mit



Solitaire mit... Wenn Sie gute Erfahrungen haben: lassen Sie es doch die anderen wissen, schreiben Sie davon im Forum auf unserer Homepage (www.60plus-nidau-port.ch). Ebenfalls auf der Homepage gibt es das Kästchen 'geistig fit' mit einigen unterhaltsamen Anregungen (Memories, Puzzles etc). Und, ja, spielen kann einfach Selbstzweck sein, aber es erhält auch geistig fit!

Zum Schluss noch etwas in vereinseigener Sache: Sie haben kürzlich die Einladung zu unserer Hauptversammlung am 5. Februar erhalten. Es würde den Vorstand freuen, wenn viele teilnehmen würden. Ein Fehler ist mir bei der Einladung unterlaufen: Der Punkt 'Wahlen' fehlt bei den Traktanden, obwohl der alle zwei Jahre durchgeführt werden muss. Wir werden an der Versammlung ein Nachtraktandum beantragen. Gewählt wird der Präsident und der Vorstand sowie zwei Rechnungsrevisoren. Wir haben schon mehrmals aufgerufen, dass sich Interessierte melden sollen, wir können im Vorstand noch Beisitzer/innen oder eben Rechnungsrevisoren brauchen. Etwas für Sie?

Ich wünsche Ihnen noch weitere schöne Tage und grüsse freundlich

Christian Bachmann