

News

Nr. 2
Mai / Maggio 2022
www.jci.ch CHF 7.20

Offizielles Publikationsorgan
Organe officiel de publication
Organo ufficiale di pubblicazione
JCI Switzerland

Motivate

Impact

Business

Collaborate



Next Events

19.08.2022

JCI Swiss Academy 2022

30.09.–02.10.2022

JCIS CONAKO

PLATINUM SPONSOR

MAURICE LACROIX
Manufacture Horlogère Suisse

SWICA

GOLD SPONSOR

KIA

SILVER SPONSOR

insights

BRONZE SPONSOR

iba
Biere und mehr

PrintHouse
SWITZERLAND

Pax

ITSA
Übertragungen • Bildtexten
Produktion • Kommunikation

**CAPPE
CHICCO
DORO**

Index

- 03 **National President**
Editorial / Éditorial

- 04 **National**
National committee 2022

- 05 JCI Forum – Back 2 Paradise Vol. 02 /

- 06 Ein Projekt mit Herz / Un projet qui a du cœur

- 07 **Publireportage**
Gut schlafen – no problem! /
Bien dormir – pas de souci !

- 08 Vorstellung «Stille Schaffer» /
Présentation « Créateurs silencieux»

- 09 **Members**
Appenzellerland: Ein Appenzeller an die Weltspitze

- 10 **Glarus:** ... zu Besuch im Kantonsspital Glarus
Innerschwyz: Netzwerk Arbeit – eine Erfolgsgeschichte

- 11 **Oberthurgau:** CONAKO2022 meets Forum 2022
Ausserschwyz: Special Olympics Switzerland 2022

- 12 **Zürcher Oberland:** Dank dem «8. Weltwunder»
Solothurn: Carwash anstelle vom Märetfest für den guten Zweck

- 13 **Biel-Bienne:** Unternehmerlunch – andere Branchen kennenlernen
St. Gallen: Future Skills – Charity Projekt

- 14 **Innerschwyz:** Exit Happyland – gegen Rassismus im Unternehmen
Neuchâtel: Un concours pour décarboner l'économie

- 15 **Sierre:** Course des Lutin – 18.12.2021
Riviera: Un maximum de pas pour planter des arbres

- 16 **St. Gallen:** Digitalisierung im Investmentbereich
Toggenburg: Arbeitsmarkt-Innovation im Toggenburg

- 17 **La Broye:** Objectif 4000 – Au sommet pour la bonne cause
Basel: ... feiert Vorfasnacht

- 18 **Oiten:** Erste «Nacht der jungen Leaders»

- 18 **Senatoren**
Senatorenernennung / Nomination des sénateurs

- 19 Senate Day Romandie
Senatorenernennung / Nomination des sénateurs

Impressum

Auflage: 3600 Exemplare
Preis: CHF 7.20 oder Mitgliedschaftspresse
Erscheinung: Quartalsweise
Redaktionsschluss Nr. 3/2022: 12.8.2022
Insertionsschluss Nr. 3/2022: 19.8.2022

Redaktion
 EVP PR: Aude Gessler
 HQ Media: Ralph Landolt,
 LANDOLT AG, Grafischer Betrieb

Verleger:
 JCI Switzerland, c/o Kaufhaus Schubiger
 Im Dorf 18, 8752 Näfels

Textredigierung, Gestaltung, Headlines, Kurzübersetzungen und Druck
 LANDOLT AG, Grafischer Betrieb
 Diessenhoferstrasse 20, 8245 Feuerthalen
 Tel. +41 (0)52 550 53 53, print@jci.ch

Übersetzungen
 itsa, Inter-Translations SA
 Pavillonweg 14, 3012 Bern, www.itsa.ch



Junior Chamber International Bern
 Developing Leaders for a Changing World

Charity-Run am Hausberg Gurten

„seckle, loufe, wandere“

Vom Samstag, 10. September 2022 bis Samstag, 8. Oktober 2022

Wir wollen **min. CHF 50'000.–** an Spenden für einen guten Zweck generieren.

Mehr Informationen findet ihr bald auf unseren Social Media-Kanälen.

Dieses Jahr unterstützen wir den Aufbau des ersten Kinderhospiz der Schweiz:



«Here comes the sun»



Liebe JCs, geschätzte Sponsoren

Wie die Zeit verstreicht, der Frühling erblüht und alles ist im Saft. Viele LOM's sind bereits tatkräftig am Umsetzen ihrer Jahres Ziele, ich hoffe auch deine!

Was mich besonders freute war die Einladung der LOM Gruyère in Bulle, welche wir als ganzes NK Annahmen und den Abend miteinander ausklingen lassen durften. Auch war das Forum ein Highlight. In einem Wort: Ausgebucht!

Die Aktion «JCI hilft Ukraine» durfte am 11. April mit einem absoluten Erfolg abgeschlossen werden, wie schon öfters erwähnt, hat mich dies besonders erfreut.

Nebst dem Football Cup, welcher bald stattfinden wird, stehen wir vor dem EUKO in Brügge. JCI Switzerland stellt im Moment die viert grösste Delegation. Die Swiss-Night mit dem obligatorischen Raclette-stand darf dabei nicht fehlen! Dabei wollen wir bei diesem Abendevent dieses Jahr besonders auffallen, das COC vom Weltkongress wird ebenfalls dabei sein. Ich bin der Meinung, dass man sich nicht besser präsentieren kann als mit einem Raclette und einem Glas Schweizer Weisswein! Falls ihr noch aktiv im COC des Kongresses mitarbeiten wollt, meldet euch bitte, dieser Anlass kann jede Unterstützung brauchen.

Wo gearbeitet wird passieren Fehler, aber wie man damit umgeht, zeigt einem - Speziell in einer Lernorganisation wie die JCIS eine ist - dass man weiterkommen kann. Genau dafür gibt es JCI Trainings, wir versuchen in vielen Interessanten - auch nicht offiziellen JCI - Trainings dies umzusetzen. Es werden im Moment viele davon angeboten, verpass deine Chance nicht, dich hierbei gratis weiterzubilden, man lernt nie aus!

In diesem Sinne
Euer Nationalpräsident 2022
Pepe Wyss

Chers/ères JCs, estimé/es sponsors,

Le temps file à toute allure; voici venir la belle saison avec son explosion de bourgeons et de fleurs. Beaucoup d'OLM travaillent déjà d'arrache-pied à la réalisation de leurs objectifs annuels – et j'espère que vous suivez le mouvement!

J'ai été spécialement touché par l'invitation de l'OLM Gruyère à Bulle que nous avons accepté tous ensemble en tant que CN, donnant ainsi lieu à une merveilleuse soirée en commun. Autre temps fort: le Forum qui s'est déroulé à guichets fermés!

Le 11 avril, l'action «JCI aide l'Ukraine» s'est soldée par un vif succès – ce qui, comme je l'ai déjà mentionné auparavant, m'a tout particulièrement réjoui.

Outre le tournoi de football qui se tiendra en fin d'année, nous nous préparons actuellement pour l'EUKO à Bruges. JCI Switzerland représente désormais la quatrième délégation la plus importante de la manifestation. Dans le cadre de l'EUKO, la SwissNight et son traditionnel stand à raclette seront bien entendu au rendez-vous! Cette année, nous souhaitons plus que jamais nous présenter sous notre meilleur jour: le COC du congrès mondial sera également présent. Or, quoi de mieux qu'une raclette et un petit verre de vin blanc suisse pour briller en société?

Si vous souhaitez encore activement participer au COC du Congrès, n'hésitez pas à nous contacter: c'est avec grande reconnaissance que nous acceptons toute forme de soutien.

Tout travail s'accompagne forcément d'erreurs. Cependant, la manière de les gérer démontre qu'il est possible de progresser malgré tout – et ce, particulièrement au sein d'une organisation d'apprentissage telle que JCIS. C'est précisément pour cette raison que vous nous proposons nos Trainings JCI. Nous nous efforçons de mettre en œuvre cette philosophie par le biais d'un grand nombre de trainings intéressants (également officiels pour le JCI). Ne manquez pas cette opportunité pour continuer à vous former gratuitement – en effet, nous n'avons jamais fini d'apprendre!

Meilleures salutations,
Votre Président national 2022
Pepe Wyss

Cari JCs, stimati sponsor

Il tempo passa, la primavera fiorisce e tutto è racchiuso nella linfa. Molte LOM sono già attivamente impegnate a realizzare i loro obiettivi annuali, e io spero che tra questi vi siano anche i tuoi!

Quello che mi ha fatto particolarmente piacere è stato l'invito della LOM Gruyère a Bulle che noi, quale Comitato Nazionale in toto, abbiamo accettato di buon grado trascorrendo insieme fino a tarda ora una bella serata. Anche il Forum è stato un highlight. In una parola: posti totalmente occupati!

L'azione «JCI aiuta l'Ucraina» è stata portata a termine l'11 aprile con uno straordinario successo, e come già detto altre volte, questo successo mi ha reso particolarmente felice.

Oltre alla Football Cup, che avrà luogo tra poco, siamo anche prossimi all'EUKO a Bruges. Per il momento, JCI Switzerland costituisce la quarta delegazione in ordine di grandezza. La Swiss-Night, con l'obbligatorio stand della raclette, è un evento che non può mancare in questa occasione! Vogliamo cogliere l'opportunità dell'evento serale di quest'anno per metterci particolarmente in evidenza, perché sarà presente anche il COC del Congresso mondiale. Sono del parere che non si può ottimizzare meglio la nostra presenza che con una raclette e un bicchiere di buon vino bianco svizzero!

Se volete ancora collaborare attivamente nell'ambito del COC del Congresso, annunciatevi per favore: questo evento può aver bisogno di ogni tipo di supporto!

Dove si lavora possono anche verificarsi degli errori, ma come possono essere affrontati e risolti lo dimostra in modo speciale un'organizzazione di studio e apprendimento come la JCIS. Proprio per questo esiste JCI Training: noi cerchiamo di attuarlo in molti modi interessanti – anche con JCI Training non ufficiali. Per il momento stiamo offrendone molti, non perdere perciò la tua occasione di ampliare gratuitamente la tua formazione: non si finisce mai di imparare!

In questo senso
Il vostro Presidente Nazionale 2022
Pepe Wyss

National committee 2022



Junior Chamber International Switzerland

Developing Leaders for a Changing World

PEPE WYSS

NATIONAL PRESIDENT

- Magt bunte Socken
- Liebt die Minions
- Sammelt Weinflaschen
- Aime les chaussettes colorees
- Adore les minions
- Collecte les bouteilles de vin



DANIELA URFER

SENATE PRESIDENT

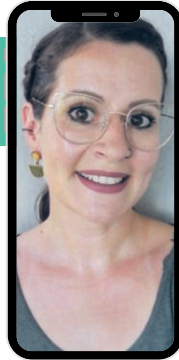
- Schreibt gerne
- Sie glaubt an das Gute im Menschen
- Aber mag die bösen Wrestler
- Aime écrire
- Croit en la bonté des gens
- Mais aime les méchants catcheurs



AUDE GESSLER

EVP PR

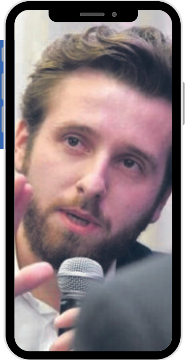
- Fan von den Spice Girls
- Blindtest-Champion
- Film Begeisterung
- Fan des Spice Girls
- Championne de blind test
- Passionnée de cinéma



DARKO BOSJANK

EVP EVENTS

- Spricht 4 Sprachen
- Liebt gute Küche
- Reist gerne um die Welt
- Parle 4 langues
- Aime la bonne cuisine
- Aime voyager dans le monde entier



SINA STADLER

EVP ZONE 2

- Triathletin
- Liebt Champagner
- Braucht nach dem Essen ihren Espresso
- Triathlète
- Adore le champagne
- A toujours besoin de son espresso après le repas



ANDRÉ MARTINZ

EVP ZONE 3

- Österreichischen Vater
- Leidenschaft für Crossfit
- Seine Katze heisst Lenny
- Père autrichien
- Passion pour le Crossfit
- Son chat s'appelle Lenny



JOOST VAN DER MEIJ

ASSISTANT NP

- Liebt die italienische Küche
- Geht gerne auf Reisen
- Kann auf den Fingern anderer Leute pfeifen
- Aime la cuisine italienne
- Aime les voyages
- Peut siffler sur les doigts des autres



HANS SCHUBIGER

GENERAL SECRETARY

- Liebt die Lasagne von Monika
- Mag Wandern
- Candy Dulfer ist seine Lieblingsmusikerin
- Aime les lasagnes de Monika
- Ame la randonnée
- Candy Dulfer est sa musicienne préférée



JCIS Forum – Back 2 Paradise Vol. 02

Am 2. Märzwochenende war die LOM Untersee Kreuzlingen Gastgeber des diesjährigen Forums. Aus der ganzen Schweiz wurden 340 Teilnehmer unter dem Motto «Back to Paradise» begrüsst.

Nach zwei Jahre des Wartens war es endlich soweit und das Forum fand wieder statt. Die LOM Untersee-Kreuzlingen war für ein Wochenende Gastgeber von insgesamt 340 JCs und verzeichnete sogar Teilnehmer aus Belgien, Deutschland und der Türkei.

Der Event begann Freitagnachmittag mit der traditionellen Frühlings-Generalversammlung. Danach erwartete die Gäste bei der Paradise Night ein kulinarisches Abendessen und eine bunte Kulisse mit Tiki Bars, einem Surfsimulator, Palmen und Liegestühlen. Die Stimmung war ausgelassen, es wurde lange gefeiert und sich rege ausgetauscht.

Am Samstag ging es mit einem spannenden Programm weiter: Es wurden Trainings und Workshops in drei verschiedenen Sprachen angeboten. Ergänzt wurde die Auswahl durch Kurse zu Selbsthypnose, Yoga und ein Debating-Wettbewerb, so dass für alle etwas dabei war.

Auch aktuelle Themen wie die Krise in der Ukraine beeinflussten den Anlass. Gerade wegen der internationalen Vernetzung trifft der Krieg viele JCI-Mitglieder ins Herz. Im Rahmen des Forums wurde zusammen mit der LOM Schaffhausen eine Spendensammlung organisiert, die mittels Sammel-LKW Hilfsgüter



Verschiedene Eindrücke des Forums.

zu den JCs an die ukrainische Grenze liefert.

Das OK blickt dankbar auf ein gelungenes und abwechslungsreiches Forum 2022 zurück. So bot das Wochenende eine tolle Plattform um sich kennenzulernen, gegenseitig auszutauschen, zu lernen und das Netzwerk zu nutzen. Das übrig gebliebene Essen wurde zu 100 Prozent gespendet, um einen Beitrag zu NoFood-Waste zu leisten.

Die LOM Untersee-Kreuzlingen bedankt sich ganz herzlich bei allen Sponsoren, den ehrenamtlichen Helfern und Unterstützern des Vereins und den zahlreichen Teilnehmern, welche dieses Projekt ermöglicht haben.

Bericht:
Karin Hadorn
Bild:
JCI Untersee-Kreuzlingen



JCIS Forum – Back 2 Paradise Vol. 02

L'ambiance était à son comble, la fête a duré longtemps et les échanges ont été animés.

Le samedi, le programme s'est poursuivi de manière passionnante : des formations et des ateliers ont été proposés dans trois langues différentes. Le choix a été complété par des cours d'autohypnose, de yoga et un concours de débat, de sorte que tout le monde y a trouvé son compte.

Des thèmes d'actualité comme la crise en Ukraine ont également influencé l'événement. C'est justement en raison de l'interconnexion internationale que la guerre touche autant de nombreux membres de la JCI. Dans le cadre du Forum, une collecte de dons a été organisée en collaboration avec l'OLM de Schaffhouse, qui livre des aides matérielles aux jcs à la frontière ukrainienne au moyen de camions de collecte.

Le comité d'organisation se félicite de la réussite d'un Forum 2022 riche et varié. Le week-end a ainsi offert une formidable plateforme pour faire connaissance, échanger des idées, apprendre et utiliser le réseau. La nourriture restante a été offerte à 100 % afin de contribuer au NoFood-Waste.

L'OLM Untersee-Kreuzlingen remercie chaleureusement tous les sponsors, les bénévoles et les soutiens de l'association ainsi que les nombreux participants qui ont rendu ce projet possible.

Le 2e week-end de mars, l'OLM Untersee Kreuzlingen a accueilli le forum de cette année. 340 participants venus de toute la Suisse ont été reçus sous la devise « Back to Paradise ».

Après deux ans d'attente, l'heure avait enfin sonné et le forum a de nouveau eu lieu. L'OLM Untersee-Kreuzlingen a accueilli un total de 340 jcs pendant un week-end et a même compté parmi eux des participants de Belgique, d'Allemagne et de Turquie.

L'événement a débuté vendredi après-midi par la traditionnelle Assemblée générale de printemps. Ensuite, un dîner gastronomique et un décor coloré avec des bars tiki, un simulateur de surf, des palmiers et des chaises longues attendaient les invités lors de la Paradise Night.



Möchtest du Spender:in werden?

JCISF Jubiläums Geschenk von Victorinox bei Fr. 500.–

Veux-tu devenir donateur/trice?

Cadeau d'anniversaire de la JCISF de Victorinox à Fr. 500.–

**SPENDE
DON
DONAZIONE**



Ein Projekt mit Herz

Wenn die Idee in die Tat umgesetzt wird. Dann ist JCI-Time.

Der 24. Februar 2022 wird sicherlich als schwarzer Tag für Freiheit und Frieden in die Geschichtsbücher eingehen.

Dass die JCI, welche bereits seit Jahren soziale Projekte ins Leben ruft und fördert, hier in irgendeiner Form helfen will, schien für alle völlig klar. So erreichte uns am 28. Februar ein Telefonat von André Martinz, EVP Zone 3, ob wir nicht Lagerflächen zur Verfügung stellen könnten. Zu diesem Zeitpunkt handelte es sich lediglich um eine Anfrage. Trotzdem haben wir uns gleich auf die Suche gemacht und innerhalb von zwei Stunden 1000 m² Lagerflächen an drei Standorten organisiert. Wie es der Zufall wollte, meldete sich am selben Abend das Logistikunternehmen «LOG Logistik ohne Grenzen» beim Senator Lasse Pfenninger mit dem Vorschlag, Hilfsgüter zu sammeln und an die ukrainische Grenze zu bringen. Uns wurde sofort klar, dass wir eine solche Möglichkeit nicht nochmals erhalten werden. Wir kombinierten die zwei Projekte und trugen diese dem Nationalkomitee vor. Mit der positiven Rückmeldung erarbeitete die JCIS und wir Kommunikationsmittel und stellten zwei Hilfsgüter Annahmestellen, bei welchen 24 Stunden 7 Tage die Woche Ware entgegen genommen werden konnte. Durch die Kommunikation an alle JCI in der ganzen Schweiz dauerte es nur einen kurzen Augenblick, bis Rückmeldungen aus der gesamten Schweiz bei uns eingingen. Euer Tatendrang hat uns überwältigt. Neben unserer eigenen Sammelaktion im Kanton, koordinierten wir die Anlieferungen anderer LOM's von denen fast täglich Lastwagen, Transporter und Personewagen mit Hilfsgüter bei uns ankamen. Zusammen mit dem Logistikunternehmen hat sich unsere gesamte LOM am Verlad der Sattelschlepper, welche die Hilfsgüter an die ukrainische Grenze bringt, beteiligt. Bis zum



Das Projekt-Team.

17. März hat das Logistikunternehmen LOG bereits 22 Sattelschlepper, mit 528 Tonnen Hilfsgüter an die ukrainische Grenze gefahren.

Plötzlich standen wir vor einer neuen Herausforderung. Der Dieselpreis schoss in die Höhe und das Logistikunternehmen, welches bis anhin die kompletten Transportkosten übernahm, war auf finanzielle Hilfe angewiesen. Dies konnte nicht das Ende sein, also beschloss die LOM Schaffhausen auf Geldsuche zu gehen und dies sehr erfolgreich. Mit dem gesammelten Geld konnten wir vier weitere Fahrten sicherstellen und so bis zum 8. April alle unsere gesammelten Hilfsgüter an die ukrainische Grenze transportieren.

Zum Schluss bedankt sich die LOM Schaffhausen bei allen Beteiligten für die riesige Solidarität. Wir sind noch immer überwältigt.

Bericht:
Markus Moser



Un projet qui a du cœur

térielles, où les marchandises pouvaient être réceptionnées 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Grâce à l'information adressée à toutes les JCI de Suisse, il n'a fallu qu'un bref laps de temps pour que nous recevions des réponses de toute la Suisse. Votre dynamisme nous a submergés. En plus de notre propre action de collecte dans le canton, nous avons coordonné les livraisons d'autres OLM dont les camions, camionnettes et voitures de tourisme arrivaient presque quotidiennement chez nous avec des aides matérielles. En collaboration avec l'entreprise de logistique, toute notre OLM a participé au chargement des semi-remorques qui acheminent les biens de secours à la frontière ukrainienne. Au 17 mars, l'entreprise de logistique LOG avait déjà acheminé 22 semi-remorques contenant 528 tonnes d'aides matérielles à la frontière ukrainienne.

Mais soudain, nous nous sommes retrouvés face à un nouveau défi. Le prix du diesel a grimpé en flèche et l'entreprise de logistique, qui prenait jusqu'à présent en charge l'ensemble des frais de transport, était tributaire d'une aide financière. Cela ne pouvait pas se terminer ainsi, l'OLM de Schaffhouse a donc décidé de partir à la recherche d'argent, et ce avec beaucoup de succès. Grâce à l'argent récolté, nous avons pu assurer quatre voyages supplémentaires et transporter ainsi jusqu'au 8 avril toutes les aides matérielles collectées à la frontière ukrainienne.

Pour conclure, l'OLM de Schaffhouse remercie tous les participants pour leur immense solidarité. Nous en sommes encore bouleversés.

Quand l'idée devient réalité. Alors c'est JCI-Time.

Le 24 février 2022 restera certainement dans les livres d'histoire comme un jour noir pour la liberté et la paix.

Il semblait évident pour tous que la JCI, qui crée et soutient des projets sociaux depuis des années déjà, souhaitait apporter son aide sous une forme ou une autre. C'est ainsi que le 28 février, nous avons reçu un appel téléphonique d'André Martinz, EVP Zone 3, nous demandant si nous ne pouvions pas mettre à disposition des espaces de stockage. À ce moment-là, il ne s'agissait que d'une demande. Malgré cela, nous nous avons immédiatement prospecté et mis en place en l'espace de deux heures 1000 m² d'espace de stockage sur trois sites. Comme par hasard, le soir même, l'entreprise de logistique « LOG Logistik ohne Grenzen » a contacté le sénateur Lasse Pfenninger pour lui proposer de collecter des aides matérielles et de les acheminer à la frontière ukrainienne. Nous avons tout de suite compris qu'une telle opportunité ne se représenterait pas. Nous avons donc combiné les deux projets et les avons présentés au comité national. Après un feed-back positif, la JCIS et nous-mêmes avons élaboré des moyens de communication et mis en place deux points de réception d'aides ma-

Gut schlafen – no problem!

Gesundheit und Leistungsfähigkeit hängen auch davon ab, wie gut und wie viel man schläft. Zu wenig oder gestörter Schlaf schadet dem Befinden und dem Output. Folgende Tipps verhelfen zur optimalen Schlafqualität.

Guter Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Trotzdem wollen und müssen wir gut schlafen, um fit, ausgeglichen und leistungsfähig zu sein. Die meisten Erwachsenen benötigen zwischen sieben und neun Stunden Schlaf pro Nacht. Bekommen sie auf Dauer weniger, kann dies zu Veränderungen im Stoffwechsel führen, die Leistungsfähigkeit sinkt und der Stresspegel steigt. Das Risiko für Infektionen nimmt ebenfalls zu. Lesen Sie hier, wie sich eine erholsame Nachtruhe auch mit einem intensiven Lifestyle vereinbaren lässt.

Schlafbedarf kennen

Der individuelle Schlafbedarf lässt sich berechnen: Während mehrerer Tage, an denen am Morgen kein Wecker klingelt, abends wie im Alltag zu Bett gehen. Die ersten ein bis zwei Tage wird das Manko ausgeglichen und man schläft länger. Sobald sich die natürliche Aufwachzeit eingependelt hat, steht die ideale Schlafdauer fest.

Tageslicht suchen

Permanent künstlichen Lichtquellen ausgesetzt zu sein stört den natürlichen Schlafrhythmus. Denn Tageslicht und Bewegung fördern die Ausschüttung des Hormons Serotonin. Gibt es zu wenig davon, ist in der Nacht auch der Spiegel des Schlafhormons Melatonin tief und das Ein- und Durchschlafen fällt schwer. Es hilft, jeden Tag für mindestens 30 Minuten nach draussen zu gehen. Wenn das nicht möglich ist, eine Tageslichtlampe mit 10 000 Lux anschaffen und täglich 20 bis 30 Minuten davor sitzen.

Störer ausschalten

Das Blaulicht von Computer- und Handydisplays zu später Stunde stört die Melatoninproduktion und



hemmt das Schlafbedürfnis. Wer bis in die Nacht auf einen Bildschirm schauen will, sollte einen Blaulichtfilter einrichten oder eine Blaulichtbrille besorgen. Es ist aber nicht nur das Licht des Geräts, das den Schlaf raubt, sondern es sind auch die Inhalte. Am Abend auf Abstand von News, Tweets und Feeds zu gehen sorgt für eine bessere Nachtruhe.

Kontrolliert anregen

Ohne Kaffeepause würden viele den Tag im Büro nicht überstehen. Aber bitte nicht später als um 15 Uhr! Denn das anregende Koffein hat eine Halbwertszeit von bis zu sieben Stunden. Das heisst, nach dieser Zeit ist noch immer die Hälfte des Koffeins im Blut vorhanden und verhindert einen erholsamen Schlaf. Auch andere koffeinhaltige Getränke wie Schwarz- oder Grüntee, Cola und Energydrinks haben auf empfindliche Personen die gleiche Wirkung. Alkohol verhält sich zwar nicht wie Koffein, er stört die Schlafarchitektur aber genauso.

Vorteilhafte Partnerschaft zwischen JCI Schweiz und SWICA

Die eigene Gesundheit aktiv in die Hand zu nehmen lohnt sich auch finanziell: SWICA beteiligt sich bei ihren Kunden mit grosszügigen Beiträgen an persönlichen Aktivitäten in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung. JCI-Mitglieder und ihre Angehörigen profitieren bei SWICA dank Kollektivvertrag zudem von attraktiven Rabatten auf alle Spitalversicherungen. Alle JCI-Vorteile finden Sie unter www.swica.ch/de/jci.

Bien dormir – pas de souci !

bonheur. Lorsque le taux de sérotonine est bas, l'organisme produit moins de mélatonine, l'hormone du sommeil, et il est plus difficile de s'endormir. Conseil : se promener chaque jour en journée pendant au moins 30 minutes ou s'offrir une lampe de luminothérapie de 10 000 Lux et s'exposer 20 et 30 minutes par jour.

Supprimer les sources de distraction

La lumière bleue de l'écran freine la production de mélatonine et réduit le besoin de sommeil tard le soir. Si vous restez devant l'écran jusque tard dans la nuit, vous devez utiliser un filtre ou des lunettes anti-lumière bleue. Mais il n'y a pas que la lumière de l'écran qui nous éloigne du sommeil, mais aussi les contenus que nous consultons. Renoncer à lire les informations, ou les derniers tweets et posts le soir, aide à mieux dormir.

Veiller aux stimulants

Boire du café donne un petit coup de fouet bienvenu. Mais attention à ne pas le déguster après 15 heures! Car la caféine qu'il contient a une demi-vie de 7 heures. Après ce laps de temps, l'organisme n'a éliminé que la moitié de la caféine présente dans le sang, ce qui empêche le sommeil. Le thé (noir comme vert), le cola ainsi que les boissons énergétiques produisent le même effet sur les personnes sensibles à la caféine. Si le mécanisme de l'alcool est différent, il perturbe tout autant l'architecture du sommeil.

Partenariat avantageux entre la JCI Suisse et SWICA

Renforcer activement ses propres ressources vaut aussi la peine au niveau financier: SWICA récompense les efforts personnels de ses clients en matière d'activité physique, d'alimentation et de détente par de généreuses contributions. Les membres de la JCI et leurs proches profitent en outre chez SWICA de remises attrayantes sur les assurances hospitalisation grâce au contrat collectif. Retrouvez tous les avantages sous www.swica.ch/fr/jci.

Dormir profondément n'est pas seulement délicieux, c'est aussi l'une des clés de la santé et de l'activité. Une qualité du sommeil dégradée met en danger le bien-être et la performance. Les conseils suivants vous permettront de mieux dormir.

Quelle est la qualité de votre sommeil? La dimension du sommeil en lien avec l'horloge biologique varie beaucoup selon les individus. La plupart des adultes ont besoin de sept à neuf heures de sommeil par nuit. Lorsque l'on dort moins, le métabolisme de base se ralentit. Le manque de sommeil influe par ailleurs négativement sur la performance et accroît le niveau de stress. Le risque d'infections augmente également. Lisez ici quelques conseils vous permettant de retrouver un sommeil réparateur même si vous menez une vie active.

Identifier ses besoins

Comment calculer ses besoins de sommeil? Pendant plusieurs jours où vous n'avez pas besoin de mettre votre réveil à sonner, essayez de vous coucher toujours à la même heure. Les premiers jours, vous dormirez plus pour compenser le manque de sommeil. Dès que votre horloge naturelle se sera calée, vous pourrez calculer votre durée de sommeil idéale.

Rechercher la lumière

Grâce à l'électricité, la lumière est disponible en permanence. C'est très pratique, mais ça perturbe le rythme naturel de sommeil. La lumière du jour favorise la production de sérotonine, l'hormone du

Vorstellung «Stille Schaffer»

Die Kommunikations-Verantwortlichen aus verschiedenen Kammern und Zonen haben sich in einer Arbeitsgruppe zusammengesetzt. Dies mit dem Ziel für gegenseitigen Austausch und um die JCI Switzerland in den Vordergrund zu stellen. In diesem Artikel stellen wir André Hess, HQ Web vor.

André, was sind deine Hauptaufgaben als HQ Web bei JCIS?

Ich berate das NK in digitalen Themen, vertrete JCIS bei IT-Lieferanten und stehe für Support (NK, HQ, Präsidenten, etc.) zur Verfügung.

Welche Aspekte sind in dieser Rolle am arbeitsintensivsten?

Die Kommunikation ist sicher, was am meisten Zeit braucht. Eine hohe Präsenz an nationalen Anlässen und Sitzungen wirkt dem entgegen und reduziert den Aufwand für den ganzen Support.

Die JCIS-Webtools haben sich enorm weiterentwickelt. Was sind die wichtigsten Punkte, die heute noch verbessert werden müssen?

Heute werden Tools durch JCIS angeboten (z.B. Intranet) und jede LOM ist für dessen Webauftritt selbst verantwortlich. Dies kann zu Verwirrung beim Mitglied führen, welches nicht immer weiß, wo er welche Informationen findet. Gezielte Quer-Verlinkungen und offene Datenquellen könnten hier Klarheit verschaffen und Innovationen fördern.

Welche Ideen hast du, um mehr Synergien zwischen den LOMs und dem NK zu schaffen?

Anlässlich von NK-Sitzungen mehr LOMs besuchen, um den Austausch zu pflegen. Mehr und transparenter kommunizieren, auch auf den digitalen Kanälen.

Wie kann ein Verband wie JCI von der Digitalisierung profitieren?

JCI ist eine internationale Orga-



André Hess, JCIS HQ Web

nisation. Digitale Hilfsmittel vereinfachen den Kommunikationsfluss und den Austausch über Landesgrenzen hinaus, wenn man sie richtig einsetzt. Ich denke ein Projekt wie "JCIS HILFT DER UKRAINE" wäre ohne digitale Vernetzung nie so erfolgreich und in der kurzen Zeit umsetzbar gewesen!

Was war deine beste JCI-Erfahrung?

Den JCI Spirit am EUKO 2011 in Tarragona (ES), meinem ersten JCI Event, mitzuerleben. Dort wurde ich mit JCI geimpft! Ich habe durch JCI gelernt, dass man an internationalen Events mehr Schweizer kennenlernt, als bei nationalen Events.

Was bedeutet JCI für dich?

Ich habe von JCI sehr viel profitiert und bemühe mich stets, etwas zurückzugeben. JCI bringt die richtigen Menschen zusammen und bietet die ideale Plattform, um sich persönlich weiter zu entwickeln. Jeder auf seine Art!

Bericht:
Oliver Price
Bild:
André Hess



Présentation «Travailleurs de l'ombre»

sable de sa propre présence sur le web. Cela peut être source de confusion pour le membre qui ne sait pas toujours où trouver telle ou telle information. Des liens croisés ciblés et des sources de données ouvertes pourraient clarifier la situation et favoriser l'innovation.

Quelles sont tes idées pour créer davantage de synergies entre les OLM et le CN ?

Visiter davantage d'OLM à l'occasion des réunions du CN afin d'entretenir l'échange. Communiquer davantage et de manière plus transparente, également sur les canaux numériques.

Comment une association comme la JCI peut-elle profiter de la digitalisation ?

La JCI est une organisation internationale. Les outils numériques facilitent le flux de communication et les échanges au-delà des frontières nationales, à condition de les utiliser correctement. Je pense qu'un projet comme « LA JCIS AIDE L'UKRAINE » n'aurait jamais eu autant de succès et n'aurait pas pu être réalisé en si peu de temps sans le réseau numérique !

Quelle a été ta meilleure expérience JCI ?

Expérimenter l'esprit JCI lors du Congrès européen 2011 à Tarragona (ES), mon premier événement JCI. C'est là que j'ai été vacciné avec la JCI ! J'ai appris grâce à la JCI que l'on rencontre plus de Suisses lors d'événements internationaux que lors d'événements nationaux.

Que signifie la JCI pour toi ?

J'ai beaucoup profité de la JCI et je m'efforce toujours de donner quelque chose en retour. La JCI réunit les bonnes personnes et offre une plateforme idéale pour se développer personnellement. Chacun à sa manière !

Les responsables de la communication de différentes chambres et zones se sont réunis en un groupe de travail. Ceci dans le but d'un échange mutuel et pour mettre en avant la JCI Switzerland. Dans cet article, nous présentons André Hess, HQ Web.

André, quelles sont tes tâches principales en tant que HQ Web à la JCIS ?

Je conseille le CN sur les questions numériques, je représente la JCIS auprès des fournisseurs informatiques et je suis disponible pour le support (CN, QG, présidents, etc.).

Quels sont les aspects de ce rôle qui demandent le plus de travail ?

La communication est certainement ce qui prend le plus de temps. Une forte présence aux événements et aux réunions nationales permet d'y remédier et de réduire le temps consacré à l'ensemble du support.

Les outils web de la JCIS ont énormément évolué. Quels sont les principaux points qui doivent encore être améliorés aujourd'hui ?

Aujourd'hui, des outils sont proposés par la JCIS (par ex. Intranet) et chaque OLM est respon-

LOM Appenzellerland

Ein Appenzeller an die Weltspitze

Die Mitglieder der JCI Appenzellerland trafen sich kürzlich mit dem Lions Club Appenzell zu einem gemeinsamen Anlass. Als Referent wurde der Zehnkämpfer Simon Ehammer eingeladen.

Der 22-jährige Simon Ehammer aus dem Appenzellerland ist Zehnkämpfer und Weitspringer. In seiner noch jungen Karriere hat er bereits mehrere Goldmedaillen gewonnen und Rekorde gebrochen. Zu Beginn dieses Jahres hat er im Weitsprung mit 8.26 m einen neuen Schweizer Hallenrekord aufgestellt. Er ist damit einer von drei Schweizern, die je über 8 Meter weit gesprungen sind.

In einem spannenden Vortrag erzählte Simon Ehammer den zahlreichen anwesenden JCs und



Simon Ehammer mit einem anderen weltbekanntem Appenzeller.

Lions über seinen Werdegang. Eindrücklich schilderte er den Umgang mit Hoch und Tiefs im Alltag eines Spitzensportlers. Fasziniert waren die Anwesenden nicht nur von der Persönlichkeit Simon Ehammers, sondern auch von den Goldmedaillen, welche nach dem Referat

durch die Hände der Anwesenden wanderten. Auch die Möglichkeit Fragen an einen Rekordhalter und Spitzensportler zu stellen, wurde rege genutzt.

Beim anschliessenden Abendessen konnten sich die Mitglieder der beiden Serviceclubs ken-

nen lernen und austauschen. An vielen Tischen waren Zehnkampf, Weitsprung und Simon Ehammer den ganzen Abend über das Thema. Und alle sind sich sicher, der Appenzeller Simon Ehammer ist auf bestem Weg an die nächsten olympischen Spiele und um sich an der Weltspitze zu etablieren.

Bericht & Bild:
Kevin Friedauer



The members of the Appenzellerland JCI recently met with the Appenzell Lions Club to host a joint event. The decathlete Simon Ehammer was invited as the speaker.



Junior Chamber International Switzerland Foundation

Developing Leaders for a Changing World

Der Eingabetermin für die nächsten LOM Projekte ist der 31.5.2022

Projekte zu Gunsten der Integration von Ukraine Flüchtlingen können bis Ende Jahr jederzeit eingegeben werden.

Die neuen Statuten, Vergabe- und Organisationsreglement sind im Download verfügbar.

31/5/2022

SAVE THE DATE!

Le délai de soumission pour les prochains projets OLM est fixé au 31.5.2022.

Les projets en faveur de l'intégration des réfugiés d'Ukraine peuvent être déposés à tout moment jusqu'à la fin de l'année.

Les nouveaux statuts, le règlement d'attribution et le règlement d'organisation sont disponibles en téléchargement.

LOM Glarus

... zu Besuch im Kantonsspital Glarus

Ein sehr gelungenes und spannendes Event-Highlight erlebte die JCI Glarus bei der Besichtigung ihres Kantonsspitals.

Die JCI Glarus war am 16. März

zu Besuch im Kantonsspital Glarus. Frau Dr. Stephanie Hackethal, CEO des Kantonsspitals Glarus, führte die Gruppe mit einem Kurzreferat in die Spitalwelt ein. Sie berichtete über interessante Facts and Figures und

zeigte auf wie sich das Spital heute und in Zukunft positionieren wird.

Durch die anschliessende Führung liessen sich einmalige Einblicke in die verschiedenen Bereiche des Kantonsspitals erhaschen. Unter anderem konnten Gebärsäle, Patientenzimmer, aber auch der Rettungsdienst und die Küche besichtigt und die zuständigen Personen mit Fragen gelöchert werden. Dies ganz zur Freude der Präsidentin Olivia Lattmann, welche im Gesundheitswesen Zuhause ist. Das Interesse der zahlreich erschienen Teilnehmenden war sehr gross, sodass die Besichtigung nur zögerlich beendet wurde. Anschliessend wurde der Event mit einem gemütlichen Apéro ausgeklungen, welcher vom

Kantonsspital Glarus offeriert wurde.

Ein durchwegs positiver Event, welcher auf weitere spannende JCI-Momente im 2022 hoffen lässt. Ganz im Zeichen des diesjährigen Mottos «Xundheit!».



LOM Glarus im Kantonsspital Glarus.

Bericht:
Olivia Lattmann
Bild:
Cyrill Schwitter



The Glarus JCI experienced a very successful and exciting event highlight when a visit was made to their cantonal hospital.

LOM Innerschwyz

Netzwerk Arbeit – eine Erfolgsgeschichte

Aus einem Sozialprojekt von JCI Innerschwyz wurde 2012 der Verein Netzwerk Arbeit gegründet. Bis heute fördert er die Integration von Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen in die Arbeitswelt.

Vor 10 Jahren ist der Verein Netzwerk Arbeit aus einem So-

zialprojekt der JCI Innerschwyz entstanden. Die damaligen Mitglieder wollten aufzeigen, dass corporate social responsibility auch in KMU wahrgenommen werden kann. Das Ziel des Vereins ist, Menschen mit einer gesundheitlichen Beeinträchtigung in den Arbeitsmarkt zu integrieren, Arbeitgebern eine Plattform zu bieten, sich über berufliche

Integration auszutauschen und relevante Informationen für die Integration im eigenen Unternehmen zu geben. Das Netzwerk arbeitet eng mit der IV-Stelle zusammen, hat rund 110 KMUs als Mitglieder und ist breit abgestützt. Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Verwaltung des Kantons Schwyz sind im Vorstand, der Präsident ist der Schwyzer Nationalrat Alois Gmür. Jährlich finden zwei bis drei Anlässe zu relevanten Themen rund um Integration, sowie die Verleihung des Eingliederungspreises «Chapeau» statt. Dieser wird an Unternehmen verliehen, die sich für die berufliche Eingliederung besonders engagieren. Die Preisträger waren bisher unter anderem eine Fahrschule, eine Kosmetikfirma, eine Biohofgemeinschaft und die Victorinox. Integration ist also nicht abhängig von der Unternehmensgrösse oder

dem Arbeitsgebiet, Integration ist überall möglich. Unter www.netzwerk-arbeit.ch finden sich Erfahrungsberichte und -videos diverser Firmen, welche Einblicke und Inspirationen zum Thema Integration geben. Chapeau!

Bericht:
Janine Moll
Bild:
Verein Netzwerk Arbeit



The Netzwerk Arbeit association was founded in 2012 as a result of a community project instigated by the Inner Schwyz JCI. Satisfyingly, it still promotes the integration of people with health impairments into the world of employment.



Sommeranlass mit Preisverleihung und Openair-Kino 2021.

LOM Oberthurgau CONAKO2022 meets Forum 2022

Die drei O's sind bekannt für die Ostschweiz! OLMA, OFFA und Openair.

Um diese schweizweit noch bekannter zu machen, reiste eine grosse Delegation der fünf organisierenden LOMs zu unseren Freunden nach Untersee-Kreuzlingen ans Forum2022.

An der Paradise Night konnte Jede und Jeder seine Limbo-Tanzkünste unter Beweis stellen. Bei gutem Gelingen gab es auch einen leckeren und gesunden Shot aus der Ostschweiz: Appenzeller.

Wenn Du noch mehr über die drei O's erfahren möchtest, dann besuche auch Du uns in

der geschichtsträchtigen Stadt St. Gallen. Diese ist idyllische gelegen zwischen Alpstein und Bodensee. Berühmt ist auch der

Klosterbezirk, welcher zum Weltkulturerbe gehört sowie die Textilindustrie, und deren Spitzen welche weltweit in der

Haut-Couture eingesetzt werden und natürlich auch bekannt für leckeres Schweizer Bier und die besten Bratwürste. Letztere werden hier aber unbedingt OHNE Senf gegessen.

Dies ist auch das Motto des CONAKO2022 – ohne Senf.



Team CONAKO2022 am Forum.

Bericht:
Marlen Weidmann
Bild:
Aude Gessler



The three O's are known for Eastern Switzerland!
OLMA, OFFA and Openair.

LOM Ausserschwyz Special Olympics Switzerland 2022

Bewegende Momente und strahlende Gesichter im Hoch-Ybrig.

46 Athletinnen und Athleten der Special Olympics Switzerland bestritten am 12./13. Februar 2022 mit dem Ski- und Snowboardrennen im Hoch-Ybrig das erste der Saison. Für dieses reisten die Teilnehmenden aus der Deutsch- und Westschweiz, Tirol und dem Fürstentum

Liechtenstein an. Die 40 freiwilligen Helferinnen und Helfer der JCI Inner- und Ausserschwyz führten das Skirennen mit viel Engagement und Liebe zum Detail durch. Bei schönstem Sonnenschein und perfekten Pistenverhältnissen war es für alle ein Vergnügen.

Um einen fairen Wettkampf zu ermöglichen, absolvierten die Teilnehmenden am Samstag-

nachmittag nach der Besichtigung der Strecke das Divisioning (Qualifikation) für das Ski- und Snowboardrennen, damit waren die Voraussetzungen für ein spannendes Rennen am Sonntag geschaffen.

Bevor es aber mit der Extrafahrt ins Tal zur Übernachtung im Hotel Allegro in Einsiedeln ging, gab es ein ausgiebiges Essen und die begehrte Vergabe der Startnummern mit anschließender Polonaise.

Am Sonntag um 9.30 Uhr galt es dann ernst und die Athletinnen und Athleten kämpften in allen acht Kategorien jeweils um eine Gold-, Silber- und Bronzemedaille. Die Medaillen wurden den Siegern von den anwesenden Kindern der Helfer überreicht, begleitet von der Special-Olympics-Hymne «Let me win» und dem Jubeln der Teilnehmenden, ihren Betreuern und Gästen des Restaurants auf der Terrasse vom Restaurant

Bärghaus Hoch-Ybrig. Mit einem Anerkennungsbandel gingen auch die Ränge vier bis acht nicht leer aus. Ein Blick in die rundum glücklichen Gesichter zeigte: Das Ski- und Snowboardrennen der Special Olympics Switzerland war auch dieses Jahr für alle Beteiligten ein voller Erfolg und ein besonderes Erlebnis. In diesem Sinne vielen Dank an die Helfer, Sponsoren und Gönner!



Die Helfer nach der Siegerehrung mit Wettkampfleiter Aldo Donielli rechts aussen von Special Olympics Switzerland.

Bericht & Bild:
Claudio Rebsamen



Moving moments and beaming faces in Hoch-Ybrig.

LOM Zürcher Oberland Dank dem «8. Weltwunder»

Wie erlange ich finanzielle Freiheit? Und was bedeutet finanzielle Freiheit überhaupt? Noël Brunner, CEO von Swiss KMU Partners, zeigte am Event der JCI Zürcher Oberland auf, wie man sein Geld möglichst effizient für sich arbeiten lässt.

Wenn sein passives Einkommen seine Fixkosten deckt, dann fühlt

sich Noël Brunner finanziell frei. Also dass er theoretisch nicht arbeiten müsste, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen, sondern sein Geld für ihn arbeitet.

Am Event der JCI Zürcher Oberland zeigte Noël mit viel Know-how und spannenden Beispielen auf, welche Wege aus dem Hamsterrad führen und wie man

die Stolpersteine auf diesen Wegen umgeht. «Setzt euch zuerst ein persönliches Ziel. Durchleuchtet dann euer Budget und definiert, welchen Anteil eures Einkommens ihr regelmässig investieren wollt», empfiehlt der CEO und Mitinhaber des Finanz- und Unternehmensplaners Swiss KMU Partners.

Beim Investieren setzt Noël auf Pragmatismus und gesunden Menschenverstand: «Fangt einfach mal an, experimentiert mit kleinen Beträgen. Und macht nur das, was ihr versteht und wobei ihr euch wohl fühlt.» Aus diesem Grund lässt Noël mittlerweile auch die Finger von Bitcoin und Co. Ein ETF, also ein börsenhandelter Fonds, ist für ihn die einfachste Art, am Markt teilzunehmen.

Wer langfristig denkt und sich nicht von Emotionen lenken lässt, kann so über die Jahre ein schönes Sümmchen anhäufen.

Immerhin legten Schweizer Aktien über die letzten 150 Jahre im Schnitt 6,7% pro Jahr zu, Schweizer Immobilien um 6,5%. Wer diese Rendite Jahr für Jahr reinvestiert und dabei den von Albert Einstein als «8. Weltwunder» gerühmten Zinseszinsseffekt ausnützt, ist auf gutem Weg in seine finanzielle Freiheit.



«Der grösste Fehler beim Investieren ist, gar nicht damit anzufangen», sagt Finanz- und Unternehmensplaner Noël Brunner (vorne stehend).

Bericht:
Stefan Jaggi
Bild:
Stéphanie Muggli



How do I achieve financial freedom? And what does financial freedom actually mean? At the Zürcher Oberland JCI event, Noël Brunner, CEO of Swiss KMU Partners, explained how to make your money work for you as efficiently as possible.

LOM Solothurn Carwash anstelle vom Märetfest für den guten Zweck

Das Märetfest 2021 wurde leider COVID-bedingt abgesagt. Das hielt die LOM Solothurn jedoch nicht davon ab, doch noch eine Möglichkeit zu finden, sich für den guten Zweck die Ärmel hochzukrempeln.

So organisierten wir am 11. September 2021 einen Carwash auf dem Areal der Schneider Reisen AG und unterstützten damit das

Projekt Pippilotta – Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche (www.pippilotta-kindertrauerbegleitung.ch). An diesem wunderschönen Samstag wurden über 50 Autos geputzt und dank leckeren Burgern vom Road Stop Cafe und süssen Leckereien von Pippilotta kam auch der gesellige Teil nicht zu kurz. Am 5. März 2022 fand dann im Rahmen des Anlasses

«Kun(s)terbunt» mit vielen dankbaren und lachenden Kindern die Scheckübergabe im Wert von CHF 2'777.- statt. Im Werkatelier von Pippilotta (in welches auch ein Teil des gespendeten Betrages floss) schwangen die Kids gemeinsam mit der Kunsttherapeutin Sandra Borra den Pinsel, getreu dem Motto von Pippi Langstrumpf: «Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt».

Die gemalten Bilder & Kunstwerke wurden dann an der anschliessenden Live-Auktion zu Gunsten des Pippilotta Notgroschens versteigert.

Bericht & Bild:
Jan Lüthy



Impressionen vom Carwash sowie von der Scheckübergabe im Werkatelier von Pippilotta.

The Märetfest 2021 was unfortunately cancelled due to COVID. However, that didn't stop the Solothurn LOM from finding another way to roll up their sleeves to aid a good cause.

LOM Biel-Bienne

Unternehmerlunch – andere Branchen kennenlernen

Networking ist ein Punkt der die JCI ausmacht und der auf Grund der letzten zwei Jahre eher digital als physisch stattgefunden hat. Nun ist aber der Zeitpunkt gekommen wieder aus dem Homeoffice herauszukommen und sich auch wieder Einblicke in andere Unternehmen zu verschaffen.

Die JCI Biel-Bienne führte am 2. März 22 den Unternehmerlunch in der Firma Kohler Seeland AG in Jens durch. Seit dem 1. Januar 2017 ist Michael Kohler, Mitglied der JCI Biel-Bienne, der Geschäftsleiter, wobei er von seinen beiden Brüdern Reto und Simon, sowie Michael Heuer, Martin Streit und Stefan Kohler tatkräftig unterstützt wird. Ein waschechter Familienbetrieb: Der Familienbetrieb ist in der Schweiz des 19. und 20. Jahrhunderts die typische Betriebsform der Landwirtschaft und des Handwerks. Wie eng diese beiden Sparten verbunden sind, zeigt sich allein schon am Standort und den Nachbarn des 40-köpfigen Betriebes. Michael Kohler erklärt, dass auch viele seiner Zimmermannlernenden



Gute Stimmung am ersten Unternehmerlunch 2022!

aus Familien, die im landwirtschaftlichen Sektor arbeiten, stammen.

1983 gründet Erich Kohler nach der Ausbildung zum Zimmermann und anschliessender Berufstätigkeit, zusammen mit seiner Frau Helene, in Jens die Einzelirma E. Kohler Holzbau. Der elterliche Wagenshopf, der nach und nach ausgebaut wird, dient als Werkstatt. Bereits 1987 kommt der Fachbereich Bedachungen und nah dies nah Spenglerei, Holzbau und Schreinerie dazu. 2017 übernimmt Mi-

chael Kohler den Betrieb seiner Vaters und bleibt dem Prinzip einer stetigen Entwicklung treu. 2020 werden die bestehenden Sparten mit der Kohler Seeland Bauplanung GmbH ergänzt.

Der Unternehmerlunch startet mit einer Führung durch die Büros, Ausstellungsräume und Werkstätten des Betriebes. Dabei beeindruckt die Vielschichtigkeit der Unternehmung, die Freude an der Fertigung und dem erzeugten Werk und dem nachhaltigen Gedanken. Holzabfälle speisen die Hei-

zung des Betriebes und die Solaranlage auf dem Dach gewährleistet die Stromzufuhr der Maschinen wie auch der angrenzenden Wohnhäuser der Familie Kohler.

Nach den spannenden Ausführungen haben die JCI-Mitglieder das Vergnügen des physischen Networkings während des Stehlunches mit feinen Lunchpaketen.

Bericht:
Karin Roth
Bild:
zvg



Networking is something that truly defines the JCI, but it has taken place predominantly digitally rather than physically as a consequence of events over the past two years. But now, the time has come to emerge from the home office again and to gain insights into other companies.

LOM St.Gallen

Future Skills – Charity Projekt

«Der Klimawandel, geopolitische Machtverschiebungen, die Langzeitauswirkungen der Corona-Krise – viele aktuelle Trends machen die Zukunft höchst ungewiss.»

Mit dem oben genannten Satz startet eine Studie des Gottlieb Duttweiler Instituts zum Thema Future Skills.

Doch was bedeutet das im Kontext unsicherer Zeiten wie der Pandemie? Wie gelingt eine langfristige und nachhaltige Arbeitsmarktintegration in Zeiten von Ungewissheit?

Anlässlich der sozialen Zusammenarbeit mit dem Projekt «MosaiQ» besuchte die JCI St.Gallen das HEKS, das Hilfswerk der Evangelischen Kirchen der Schweiz. Die Fachstellen «HEKS MosaiQ» unterstützen qualifizierte Migrant:innen in verschiedenen Regionen in der Schweiz bei der Anerkennung ihrer ausländischen Diplome, begleiten sie bei der praktischen Kompetenzabklärung und beraten sie, welche Zusatzausbildungen sie benötigen, um in der Schweiz wieder in ihrem erlernten Beruf arbeiten zu können.

An bisher mehreren gemeinsamen Events mit der JCI, mit Mitarbeitern des HEKS sowie mit Migrant:innen, wurden spannende Kontakte geknüpft und zielgerichteter Austausch gefördert. So auch bei diesem Event. Die Projektmitarbeitenden präsentierten die Gottlieb Duttweiler Studie zum Thema Future Skills und gaben den Jcs einen Einblick in vier Zukunftsszenarien für das Jahr 2050. Für jede dieser Welten leitet die Studie Fähigkeiten und Eigenschaften ab, um bestehen und gedeihen zu können. Im Anschluss an das spannende Referat fand ein inte-

ressanter Austausch bei gemütlichem Beisammensein statt.

Bericht:
Kevin Mauchle



"Climate change, geopolitical power shifts, the long-term effects of the coronavirus crisis – many current trends are making the future highly uncertain."

LOM Innerschwyz

Exit Happyland – gegen Rassismus im Unternehmen

Mit viel JCI-Spirit hat die LOM Innerschwyz ein Projekt entwickelt, welches einen Beitrag zur Umsetzung der SDG-Ziele der UNO leistet. Keiner wusste, wohin das Projekt geht und was das Resultat sein würde, doch wir blieben dran, auch wenn es manchmal schwierig war.

Als Präsident 2021 der LOM Innerschwyz wollte ich unbedingt einen Beitrag zur Umsetzung der SDG-Ziele der UNO leisten. Ich gab das Thema «Rassismus» vor und die Suche nach einem geeigneten Projekt begann. In zwei Online-Meetings wurde uns schnell bewusst, dass das Thema



sensibel ist und so manche Schwierigkeiten mit sich bringt.

Mit Unterstützung des Kanton Schwyz konnten wir mit Rahel El-Maawi während drei Workshops «rassismuskritisches Denken und Handeln» lernen und so die Grundlage für das Weiterführen des Projektes schaffen. An diversen Meetings erarbeiteten wir Ideen, wie wir einen Beitrag gegen Rassismus im Unternehmen leisten können.

Aktuell Arbeiten die Vizepräsidentin Simona Schuler, Steven Streuli und Altmitglied Markus Imhof aktiv am Projekt mit. Weitere Unterstützung bekommt das Projekt von Janine und Gian-Peider Moll und Enisa Bleiker von der KOMIN. Auch Raphael Renggli und Thomas Weber haben

wichtige Inputs und Ansichten eingebracht. Ich möchte Ihnen herzlich für Ihren Mut danken, sich aktiv mit Rassismus zu beschäftigen.

Das Projekt «Exit Happyland – Die Charta gegen Rassismus im Unternehmen» ist entstanden. Das Happyland beschreibt den Zustand der weissen Bevölkerung, bevor sie sich aktiv mit Rassismus beschäftigt. Unser Projektziel ist es, Unternehmen und ihren Mitarbeitern zu helfen, um das Happyland zu verlassen und den existierenden Rassismus aufzudecken. Wir haben das Ticket gelöst und haben uns auf die Reise begeben.

Bist Du auch bereit dazu? Dann setze Dich mit uns in Verbindung. Es würde uns freuen, Deine Unterstützung zu erhalten.



Bericht & Bild:
Thomas Blattmann



Embracing an abundance of JCI spirit, the Inner Schwyz LOM has developed a project that contributes to the implementation of the UN's SDG goals. No one knew exactly where the project was going and what the outcome would eventually be, but we stuck with it, even if the going was difficult at times.

LOM Neuchâtel

Un concours pour décarboner l'économie

L'OLM de Neuchâtel a lancé le concours «Décarbône ta Boîte!» qui vise à récompenser et mettre en valeur les actions concrètes contribuant à la décarbonation à l'échelle locale.

Le concours récompensera les PME, collectivités et organisations, à but lucratif ou non, de l'ensemble de la Suisse romande, qui ont mis en place des initiatives concrètes réduisant l'impact CO² de leur activité ou de celle de leurs clients.

Les participants ont jusqu'au 15 mai 2022 pour proposer leurs projets, qui seront évalués par un jury composé de professionnels et d'experts du domaine. Les candidats ayant mis en œuvre les projets les plus efficaces, aboutis et innovants auront l'opportunité de participer à la finale publique et médiatisée, qui se tiendra le 8 septembre 2022, et de remporter l'un des



Le Logo du concours.

prix en espèces d'une valeur totale de plus de CHF 20 000.–

Les participants gagneront en visibilité dans les médias et l'espace public, auront l'occasion d'échanger avec un réseau d'acteurs économiques et d'experts engagés en faveur de la décarbonation, et auront bien entendu l'opportunité d'être primés dans le concours.

En ligne avec les objectifs de

l'ONU sur le CO² et avec les valeurs de la JCI, l'OLM de Neuchâtel s'engage pour une économie plus propre et plus durable. Le concours « Décarbône ta boîte ! » est basé sur le principe des « petits ruisseaux qui font les grandes rivières » : des solutions innovantes et pragmatiques existent, elles contribuent concrètement à la réduction des émissions de CO² découlant des activités humaines, et elles méritent d'être reconnues par la

collectivité. Une multitude d'actions à l'échelle locale peut faire la différence dans l'atteinte des objectifs de décarbonation.

Toutes les informations sur le déroulement, les conditions de participation, la composition du jury ainsi que les partenaires du concours sont accessibles sur www.decarbonetaboite.ch.

Texte:
Marilyne Python
Photo:
MR Design



The Neuchâtel LOM has launched the "Decarbonise your Organisation!" competition which aims to reward and highlight concrete actions contributing to decarbonisation at a local level.

LOM Sierre

Course des Lutins – 18.12.2021

Le 18.12.2021 la JCI de Sierre a organisé la deuxième édition de la course des lutins. Une commission de 11 membres a œuvré toute l'année 2021 pour mettre en place cet événement.

Cette course se veut ludique et conviviale et a pour objectif de réunir la population de la région autour de la magie de Noël en s'amusant et en pratiquant du sport. Réfléchié autant pour les enfants que les adultes, chaque participant doit effectuer un parcours d'un kilomètre, semé d'obstacles, afin de rallier l'arrivée qui se trouve sur la place de l'hôtel de ville. Chronométrés, les « lutins » ont droit à trois chances pour réaliser le meilleur temps. L'organisation de cet événement a été un véritable challenge pour la commission. Il a fallu coordonner tous les diastères pour assurer le bon déroulement de cette course chronométrée de 10 obstacles, d'un budget à hauteur d'environ CHF 15'000 et nécessitant plus de 50



Des participants qui franchissent un des nombreux obstacles.

bénévoles. Grâce à une implication totale de tous les membres, la recherche de sponsors et de bénévoles a été fructueuse. Ils ont aussi su faire preuve d'originalité en proposant des obsta-

cles déjantés. Nous sommes fiers d'annoncer la participation de 331 enfants ou adultes. Nous avons plus que doublé le nombre de participants de la 1ère édition qui se montait à 163.

L'animation à l'arrivée de la course a également donné des couleurs au centre ville de Sierre durant cette période de Noël. Nous sommes convaincus que cet événement deviendra chaque année incontournable dans les rues de notre ville. Son écho est d'ailleurs très bon et les participants se réjouissent de revenir pour la troisième édition qui se déroulera le samedi 17.12.2022.

Texte:
Cillian Bruchez
Photo:
Alexis Feuillet



On 18.12.2021, the Sierre JCI organised its second Elves' obstacle course. An 11-member committee has been working throughout 2021 to help organise this event.

LOM Riviera

Un maximum de pas pour planter des arbres

10 jours pour accumuler un maximum de pas et planter des arbres.

En février, la JCI Riviera a rejoint le défi Treely qui consiste à marcher un maximum pendant 10 jours dans le but de planter le plus d'arbres possible. Une équipe de la JCI Riviera s'est donc motivée à marcher, courir et sortir un maximum durant cette période pour accumuler un pas record. On en a profité pour faire des sorties de groupes plus ou moins sportives pour se motiver mutuellement et on a réussi à faire un total de 2154 kilomètres ce qui a généré la plantation de 317 arbres. Une belle réussite !



Un groupe de motivé pour une marche nocturne.

Treely est un challenge ouvert à toute entreprise et associations et c'est une façon simple de faire un petit team building

tout en ayant un impact positif sur la nature et l'environnement! C'est en collaboration avec Eden Reforestation qu

Treely plante 4 espèces d'arbres à Madagascar car les tropiques abritent 80% de notre biodiversité et les arbres y poussent plus rapidement. La JCI Riviera est fière d'avoir participé à ce projet.

Texte:
Karin Subert Hagemann
Photo:
JCI Riviera



10 days to walk the maximum number of steps as well as plant trees.

LOM St.Gallen

Digitalisierung im Investmentbereich

Private Banking Reloaded – die Privatbank Vontobel präsentierte ihre Strategie, wie die klassische Vermögensverwaltung mit persönlichem Kundenkontakt unter Berücksichtigung der fortschreitenden Digitalisierung clever vereint werden kann.

Unsere JC Corinne Frommenwiler, Director & Senior Relationship Manager bei der Bank Vontobel AG, ermöglichte uns einen Einblick in die Welt des Private Bankings am wunderschönen Standort der Bank Vontobel AG in St.Gallen.

Das Thema Digitalisierung im Investmentbereich ist auch bei klassischen Privatbanken omnipräsent. Die Bank Vontobel hat mit der hauseigenen Applikation volt eine digitale App geschaffen, wofür im Jahr 2019 der Von-



Apéro in der historischen Schalterhalle.

tobel Digital Hub – das Zuhause von volt – den Digital Transformation Award gewann. Vor ein paar Jahren fing alles mit einem Gedanken an: Eine digitale Vermögensverwaltung zu entwickeln, die erstmals klassisches Private Banking für eine grosse Anzahl an Menschen zugänglich macht.

volt by Vontobel ist die Investment-App, bei der Ihre Investitionen und Ihre Vorsorgegelder aktiv von Vontobel Investmentexperten verwaltet werden. Dabei entscheidest du, in welche Anlagethemen und Bereiche du investieren möchtest, oder ob du Vontobel die Portfoliozusammenstellung ganz überlässt. Ein

erfahrenes Team an Investmentberatern steht jederzeit für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

Bericht & Bild:
Kevin Mauchle



Private Banking Reloaded – the Vontobel private bank presented its strategy for cleverly combining traditional asset management with personal client contact, taking into account the ongoing reach of digitisation.

LOM Toggenburg

Arbeitsmarkt-Innovation im Toggenburg

Innovative JCI-Mitglieder mit fortschrittlichem Arbeitszeit-Modell

Monatlich treffen sich die Mitglieder der JCI Toggenburg (Junior Chamber International), um Neues und Bewährtes aus Wirtschaft und Gesellschaft kennen zu lernen und den gemeinsamen Austausch zu pflegen.

Am 4. April trafen sich rund 20 Mitglieder in Wattwil im Neubau der Bichler + Partner AG. Oliver Lacher und Simon Seiler, beide selbst JCI-Mitglieder, gaben Einblick in den innovativen Betrieb, der mittlerweile auf 75 Mitarbeiter:innen, davon 21 Lernende, verteilt auf 4 Unternehmensbereiche im Toggenburg angewachsen ist. Nebst dem Blick hinter die physischen Kulissen des modern



Mitglieder der JCI Toggenburg zu Gast beim Bichler + Partner AG.

und arbeitsfreundlich gestalteten Neubaus, enthüllte Oliver Lacher das neue, fortschrittliche Arbeitsmodell mit der 4-Tage-Woche für Ihre Mitarbeiter:innen. Eigeninitiativ haben sie dies in der Geschäftsleitung mit unternehmerischem Engagement und Motivation Neues zu wagen angepackt. Für die

anwesenden Unternehmer:innen ein zeitgemässes und wichtiges Thema, gerade in der aktuellen Diskussion um Fachkräftemangel und Arbeitgeberattraktivität.

Köstlich innovativ durften die JCI-Mitglieder den Abend nach dem Rundgang weiter vertiefen

zusammen mit Robert Hähne, Mitgründer von BERMONTIS, dem fruchtigen Kräuterlikör aus dem Toggenburg. Die obligate Verkostung und Qualitätskontrolle durfte dabei natürlich nicht fehlen.

Bericht & Bild:
Tobias Kobelt



Innovative JCI members with progressive working time model

LOM La Broye

Objectif 4000 – Au sommet pour la bonne cause

L'OLM de la Broye s'est lancé le défi de gravir un sommet de 4'190 mètres d'altitude dans le but de récolter des fonds pour l'association «Le Phare»

Intitulé «objectif 4000» le défi proposé par les co-présidents Bruno Marmy et César Sandoz est de taille. Depuis janvier, 24 membres de l'OLM de la Broye s'entraînent afin de gravir le Strahlhorn (4'190 mètres). L'objectif de la JCI Broye est de récolter des dons pour l'association Le Phare et de monter au sommet pour la bonne cause. Créée en 2020, l'association soutient des personnes atteintes de locked-in syndrome, syndrome d'enfermement. Coupler un défi sportif à une action caritative allait de soit pour notre OLM!



Entraînement de l'OLM de la Broye, aux Paccots.

Depuis le début d'année, les entraînements en peau de phoque s'enchaînent et beaucoup prennent

du plaisir dans cette activité. Sur les 24 participants, 15 n'ont n'en jamais fait de leur vie.

Nous avons prévus 5 guides pour l'ascension qui a lieu le 6 mai prochaine. Nous allons dormir en cabane puis redescendre à Zermatt où la famille à l'origine de l'association devrait nous accueillir. Nous remettons ensuite le chèque au Phare suivi d'une soirée à Zermatt !

Texte & Photo:
Simon Torche



The Broye LOM set itself the challenge of climbing a 4,190-metre-high peak in order to raise funds for the "Le Phare" association.

LOM Basel

... feiert Vorfasnacht

Am 3. Februar 2022 durften wir im Rahmen eines privaten Anlasses den Qiosk im Klybeck kennenlernen. Der Qiosk ist Teil der Transformation des ehemaligen Industriegebiets Klybeck in einen lebendigen neuen Stadtteil und wurde von vier Freunden ins Leben gerufen. Die offizielle Eröffnung für ein breiteres Publikum ist indessen noch ausstehend. Sie folgt, sobald die Betriebsbewilligung erteilt worden ist. Danach werden die Qiosk-Kunden mit kulinarischen Köstlichkeiten wie Käse, Wein und Brot verwöhnt.

Wir von der JCI kamen in den Genuss der Croque-Monsieur. Diese werden fixen Bestandteil des Angebots des Qiosk bilden und schmecken hervorragend. Allein deshalb wird sich ein Besuch lohnen! Da es sich um eine Vorfasnachts-Veranstaltung handelte, wurde zudem Mehlsuppe und Waggis

– das typische Basler Fasnachtsgetränk – serviert. Dieser Waggis war aber nicht irgendein Waggis, sondern ein 68er gsprütze bitter (<https://gnirps.ch/>).

Der 68er gsprütze bitter ist eine Neu-Interpretation des Waggis von Adrian Conti, einem eingefleischten Fasnachtler. Adrian stellte uns sein Getränk, das er gemeinsam mit der vinigma gmbh produziert, persönlich vor und gab

uns spannende Einblicke in dessen Entstehungsgeschichte. (Bestellungen werden im Übrigen von Adrian persönlich zu dir nach Hause geliefert.)

An dieser Stelle möchten wir den Qiosk-Betreibern und Adrian Conti herzlich dafür danken, dass sie uns diese authentische und gesellige Vorfasnachts-Veranstaltung ermöglichen. Es war wie immer ein überaus gelungener Anlass!



JCIs vor dem QKiosk.

Bericht:
Nicolas Dommer
Bild:
Oliver Kühel



On 3 February 2022, we were able to become acquainted with the Qiosk in Klybeck as part of a private event. The Qiosk is part of the transformation of the former Klybeck industrial zone of into a vibrant new urban district and was launched by four friends. However, its official opening for a wider public is still pending. This will take place as soon as an operating license has been granted. Afterwards, Qiosk customers will be spoiled with culinary delicacies such as cheese, wine and bread.

LOM Olten

Erste «Nacht der jungen Leaders»

In Partnerschaft mit der Solothurner Handelskammer und der Wirtschaftsförderung Region Olten hat die LOM Olten das Format der «Nacht der jungen Leaders» erfolgreich nach der Durchführung in Basel auch nach Olten gebracht. Rund 200 Leader fanden den Weg in das traditionsreiche Stadttheater.

Der Oltner Moderator Andreas Hagmann eröffnete nach einer spektakulären Lasershow den Anlass und führte gekonnt durch den ausverkauften Abend. Unterstützt wurde die Moderation durch den legendären Bernhard «Berni» Schär, welcher den Sportlern Kariem Hussein und Chantal Cavin auf den Zahn fühlte.

Die Teilnehmenden wählten während zwei Breakout-Sessions aus den Themen Krisenmanagement (Tim Bachmann, CEO Hotelplan Suisse), Manufaktur vs. Industrie (Florian Stähli & Dominique Mattenberger, Kalte Lust), Resilienz (Karin Sidler, Coachingzentrum Olten), Crypto/Blockchain (Tracy Trachsler &



Das diesjährige OK: Darko Bosnjak (JCI), Martina Meier (Solothurner Handelskammer), Julian Theus (JCI Olten), Désirée Tobler (JCI Olten und Wirtschaftsförderung Region Olten), Stefan Saner (JCI Olten), Nicolas von Büren (JCI Olten).

Nicolai Reinbold, CV Lab). Spontan schaltete sich der Chefökonom der UBS, Dr. Daniel Kalt per Videokonferenz dazu und berichtete zu aktuellen makroökonomischen Ereignissen und Einflüssen.

Sergio Studer (CEO und Gründer von Carify) brachte die Sicht und die Geschichte eines

stark wachsenden Startups zum Besten und erläuterte, wie sie dem Trend vom Autokauf zur eigentumslosen und trotzdem persönlichen Mobilität in einem neuen Geschäftsmodell Rechnung tragen.

Nicht fehlen durfte selbstverständlich die Möglichkeit des Networking und die anschlies-

sende Party. Ein gelungener Anlass, welcher auch im nächsten Jahr wiederum in Olten stattfinden wird.

Bericht & Bild:
Pascal Jaeggi



In partnership with the Solothurn Chamber of Commerce and the Olten Regional Economic Development Agency, the Olten LOM has successfully brought the "Night of the Young Leaders" format to Olten after it was held in Basel. Around 200 leaders found their way to the traditional municipal theatre.

Carmine Catalano



Senat-Nr.: #79427
LOM: Brig
Übergabedatum: 06.11.2021
Mitglied seit: 01.01.2011

Es gibt nur wenige Personen, welche die Werte der JCI mit so viel Herz und Seele verkörpern wie Carmine. In den vergangenen zehn Jahren hat er sowohl die LOM Brig als auch die JCIS massgebend mitgeprägt.

Wir alle kennen Carmine als engagierter Macher; Co-Direktor der JCIS Leadership Academy,

Co-Präsident des CONAKO Wallis oder Vize-Präsident der Fédération Valaisanne sind nur einige der Projekte, für welche er sich eingesetzt und welche er zum Erfolg geführt hat.

Mit seiner offenen, sympathischen, humorvollen und mitreisenden Art hat er unzählige Personen innerhalb und ausserhalb

der JCI motiviert und inspiriert. Im Rahmen des 1. Curlingturniers der LOM Brig, durfte Carmine im feierlichen Rahmen und mit einer Vielzahl von Gästen die Senatorenehrung erhalten. Passend zu Carmine wurde die Präsentation seines bisheriges JCI-Leben mit dem Musiktitel: «THE GREATEST SHOWMANN» unterlegt.

Lieber Carmine, vielen Dank dass du so bist, wie du bist und dass du dich in der LOM Brig noch einige Jahre als aktives Mitglied einsetzen wirst.

Senate Day Romandie: 21. März 2022

Der Senate Day 2022 fand am 21. März in Payerne statt. Nach einem Besuch des Museums «Clin d'Ailes» und einer Runde im Golf Indoor genossen wir ein gemeinschaftliches Dinner-Apero.

Am 21. März 2022 stand der Senate Day Romandie auf dem Programm. Etwa 15 Senatorinnen und Senatoren trafen sich in Payerne für einen Besuch des Museums für Schweizer Militäraviatik «Clin d'Ailes». Dort konnten wir mit einer engagierten Führung alles zu Geschichte unserer Militärluftfahrt von den ersten Düsenjets bis zur F/A-18 erfahren.

Anschliessend begaben wir uns zur Indoor-Golf-Anlage der Broye für eine Einführung ins Golfen am Simulator. Nach einigen Erklärungen eines Profis konnten wir uns auf verschiedenen Parcours versuchen.

Nach all diesen Entdeckungen und Anstrengungen liessen wir den Abend bei einem Dinner-Apero mit exzellenter Weinbegleitung ausklingen.



Le 21 mars 2022 une quinzaine de membres de l'ASS se rencontrés pour le Senate Day Romandie

Hoffentlich hatten alle anwesenden Senatorinnen und Senatoren gleich viel Spass an diesem Tag wie ich. Im Namen der VSS danke ich euch allen für die Teilnahme.

Reserviert doch bereits das Datum für den Senate Day im nächsten Jahr!

Senate Day Romandie: 21 mars 2022

jusqu'au FA-18 sous la conduite d'un guide passionné.

Nous nous sommes ensuite dirigé au Golf Indoor de la Broye pour une initiation au Golf sur simulateur. Après quelques explications de la part d'un pro, nous avons pu nous mesurer entre nous sur différents parcours.

Après toutes ces découvertes et efforts, notre soirée s'est achevé autour d'un apéro dînatoire et un bon verre de vin.

J'espère que toutes les sénatrices et sénateurs présents ont eu du plaisir lors de cette journée et au nom de l'ASS je vous remercie toutes et tous pour votre participation.

Réservez d'ores et déjà la date pour l'année prochaine.

Le 21 mars 2021 a eu lieu à Payerne le Senate Day 2022. Après la visite du Musée Clin d'Ailes et une initiation au golf à l'Indoor Golf, nous avons partagé un apéro dînatoire.

Le 21 mars 2022 a eu lieu le Senate Day Romandie. Une quinzaine de sénatrices et sénateurs se sont retrouvés à Payerne pour la visite du musée de l'aviation militaire Clin d'Ailes. Nous avons ainsi pu découvrir toute l'histoire de notre aviation militaire depuis les premiers avions à réaction

Texte:
Frédéric Corminboeuf
Photo:
Cyril Jaquet



Tino Schmutz



Senat-Nr.: #79756
LOM: Thun
Übergabedatum: 05.03.2022
Mitglied seit: 01.11.2008

«Ein stiller und unermüdlicher Schaffer» – diese Worte beschreiben Tino sehr treffend.

Tino Schmutz ist seit seinem Beitritt zu JCI Thun im Jahr 2008 ein aussergewöhnlich aktives Mitglied unserer Organisation und engagiert sich auf lokaler, nationaler und internationaler Ebene. Er hat bei zahlreichen Projekten

unserer LOM mit angepackt und war sechs Jahre im Vorstand tätig. In seinem Präsidentenjahr 2014 organisierte er unter dem Motto «unser Erbe» ein spannendes Jahresprogramm für unsere Kammer.

Tino hat 11 Conako's, 4 Euko's und 2 Weko's besucht. An internationalen Anlässen stand er re-

gelmässig beim Schweizer Raclette Stand im Einsatz und war auch sportlich aktiv. So wurde er in Malta beim Fussballturnier Europameister und in Amsterdam Curling-Weltmeister.

Durch seine hilfsbereite, lebenswürdige und gesellige Art knüpft er rasch Kontakte und hat sich ein grosses JCI-Netzwerk aufge-

baut. Sein liebster Anlass ist wahrscheinlich das JCI Curlingturnier in Kandersteg. Da lag es auf der Hand, dass wir ihn bei der diesjährigen Ausgabe Anfang März mit der Senatoren-Ernennung überraschten.

Auch auf diesem Weg nochmals herzliche Gratulation und merci für alles!

Resilienz in einer virtuellen Arbeitswelt

In der heutigen turbulenten, unsicheren Welt besteht ein grösseres Bedürfnis als je zuvor, dass Menschen ihre Resilienz angesichts von Veränderungen und Störungen berücksichtigen. Die Menschen sind einem zunehmenden Druck und Widrigkeiten ausgesetzt, die sich auf ihre Entscheidungsfindung, Produktivität und ihr Wohlbefinden auswirken. Durch die Erhöhung ihrer Resilienz können Menschen die Herausforderungen, die sich ihnen stellen, leichter bewältigen und Stress und Burnout verhindern.

Unsere Session „Resilienz in einer virtuellen Arbeitswelt“ hilft Einzelpersonen, ihre Resilienz in einer Zeit zu entwickeln, in der wir in Krisenzeiten dem Druck der Arbeit aus dem Homeoffice ausgesetzt sind. Es unterstützt Einzelpersonen dabei, über ihre eigenen Strategien zum Aufbau von Resilienz nachzudenken und darüber, wie ihre persönlichen Vorlieben ihre Methode zur Bewältigung von Druck beeinflussen.

Für wen ist es?

Die Session ist für Menschen auf allen Ebenen geeignet und baut auf dem einfachen Vierfarbenmodell von Insights Discovery auf, damit die Lernenden über ihre eigene Resilienz nachdenken können. Sie werden ihre Vorlieben berücksichtigen und wie sie zu ihrer natürlichen Belastbarkeit beitragen oder sie behindern können. Sie werden auch lernen, einige hilfreiche Strategien zu entwickeln, um ihre Resilienz am Arbeitsplatz zu verbessern.

Unsere Resilienz in einer virtuellen Arbeitswelt Session, richtet sich an Organisationen, die:

- Eine grössere Resilienz für Ihre Mitarbeiter und Teams aufbauen möchten
- Ihre Belegschaft durch den Druck der aktuellen Krise unterstützen möchten
- Strategien zur Verbesserung der Resilienz auf individueller Ebene erforschen möchten

Wie wirkt es sich aus?

Die Lernenden haben die Möglichkeit, die persönliche Resilienz zu entdecken. Dies stellt ihnen nützliche Ressourcen am Arbeitsplatz zur Verfügung, um ihre Belastbarkeit zu stärken. Durch die Verbesserung ihrer Resilienz sind sie besser darauf vorbereitet, mit Druck und Veränderungen am Arbeitsplatz gesund und konstruktiv umzugehen. Dies hilft Ihren Mitarbeitern, bessere Entscheidungen zu treffen und auch in schwierigen Zeiten konzentriert zu bleiben.

**Verbessern Sie Ihre Unternehmenserfolge.
Kontaktieren Sie uns: office.ch@insights.com**

Résilience dans un monde à distance

Dans le monde turbulent et incertain d'aujourd'hui, il est plus que jamais nécessaire que les gens réfléchissent à leur résilience face au changement et aux perturbations. Les gens subissent une pression et une adversité croissantes, ce qui affecte leur prise de décision, leur productivité et leur bien-être. En augmentant leur résilience, les gens peuvent plus facilement faire face aux défis lancés sur leur chemin et prévenir le stress et l'épuisement professionnel.

Notre session "Résilience dans un monde à distance" aide les individus à développer leur résilience à une époque où nous sommes confrontés à toutes les pressions du travail à distance en temps de crise. Elle aide les individus à réfléchir à leurs propres stratégies de renforcement de la résilience et à la manière dont leurs préférences personnelles influencent leur méthode pour faire face à la pression.

A qui est-ce destiné ?

La session convient aux personnes de tous niveaux et s'appuie sur le modèle simple en quatre couleurs d'Insights Discovery pour aider les apprenants à réfléchir sur leur propre résilience. Ils examineront leurs préférences et la manière dont ils peuvent contribuer ou entraver leur résilience naturelle. Ils apprendront également des stratégies utiles pour améliorer leur résilience sur le lieu de travail.

Notre session "La résilience dans un monde à distance" est conçue pour les organisations qui :

- Veulent renforcer la résilience de leurs salariés et de leurs équipes
- Veulent soutenir leurs équipes face aux pressions de la crise actuelle
- Veulent explorer des stratégies pour améliorer la résilience au niveau individuel

Quel est l'impact ?

Les apprenants auront la possibilité d'explorer leur résilience personnelle, en leur donnant des ressources utiles sur le lieu de travail pour renforcer leur résilience. En améliorant leur résilience, ils seront mieux préparés à gérer les pressions et les changements sur le lieu de travail de manière saine et constructive. Cela aide vos collaborateurs à prendre de meilleures décisions et à rester concentrés, même dans les moments difficiles.

**Améliorez votre réussite commerciale.
Contactez-nous : office.ch@insights.com**

