

# News

Nr. 3  
September / Septembre / Settembre 2025  
www.jci.ch CHF 7.20

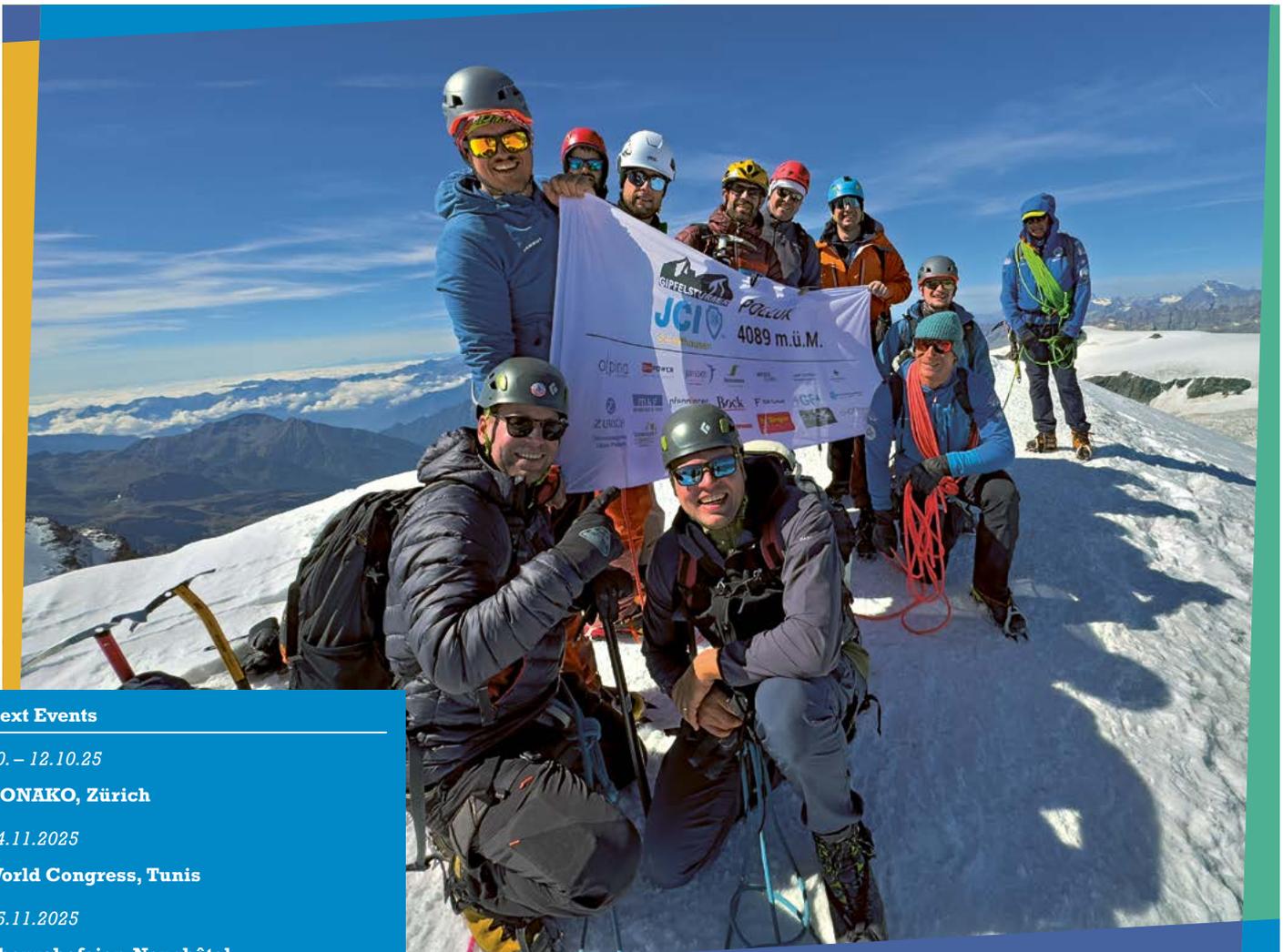
Offizielles Publikationsorgan  
Organe officiel de publication  
Organo ufficiale di pubblicazione  
JCI Switzerland

IDENTITY

SPEAK UP

GROW

ENJOY



**Next Events**

10. – 12.10.25

**CONAKO, Zürich**

04.11.2025

**World Congress, Tunis**

15.11.2025

**Übergabefeier, Neuchâtel**

**PLATINUM SPONSOR**



**GOLD SPONSOR**

**SILVER SPONSOR**



**BRONZE SPONSOR**



# Index

**03 National President**

Editorial / Éditorial

**04 International**

International Human Duties Initiative  
an der EC Herning/  
International Human Duties Initiative  
à EC Herning

**05 National**

Prickelnde Impulse bei der JCI FLA 2025  
Des impulsions scintillantes lors de la FLA JCI 2025

**06 Nights and Pics!**

**08** Der CONAKO 2025 geht am 10.10. los! /  
Le CONAKO 2025 démarre le 10.10.!

**08 Publireportage**

Durchatmen im Trubel: Pausen als Kraftquelle /  
Respirer malgré l'agitation: les pauses,  
source d'énergie

**10** Ein Hammer-Team in Dänemark/  
Une équipe de choau Danemark

**11** Interview zur seelischen Gesundheit/  
Interview santé mentale

**12** Werde Mitglied im JCI Alumni Club Switzerland!/  
Devenez membre du JCI Alumni Club  
Switzerland !

**13** Schaffhausen: Unter Wasser, über Wolken

**14 Members**

**Brig:** 160 Eringerkühe treffen im Goler auf JCs  
**Chur:** Kinderbuch «Wo ist mein Hund?»

**15 Uri:** JCI Uri wird 30

**Basel:** Resilient durch stürmische Zeiten

**16 Basel und Zürich:** Pre-Tour in der Mongolei –  
Abenteuer mit Impact!

**Innerschwyz:** Innerschwyzler Gästeabend  
bei Borm Informatik

**17 Oberaargau:** 2. JCI Charity Night

**Basel:** «Alle an Bord» Frühlingsapéro 2025  
auf dem Rhein

**18 Lausanne:** Street Food Festival

**Sion:** Randonnée Buddies

**19 Untersee und Kreuzlingen:** Kreuzlingen feiert  
Premiere des Weinfests

**Thun:** Thun zeigt Haltung: Gemeinsam gegen  
Menschenhandel

**20 Solothurn:** Besuch auf der Baustelle  
des Riverport 329 Projekt

**Bellvue-Zürich:** 30 Jahre JCI Bellevue-Zürich

**21 Neuchâtel:** Les JCs, nouveaux acteurs de la  
révolution IA

**Fribourg:** Ça bouge à la Jeune Chambre  
Fribourg !

**22 Glarus:** Kaffee Tech & Tasting

**Bern:** Sonnenbrand, Grillduft und Durchhalteprofis

**23 Bern:** Herning 2025 Ein EUKO, der bleibt  
**Oberthurgau:** Echtheit in jeder Flasche  
bei Bärenmost

**24 Innerschwyz:** JCI Daydance auf dem  
Vierwaldstättersee

**Lavaux:** 3ème édition du tournoi caritatif de  
pétanque

**25 Bern:** Ein Abend voller Impulse und  
Begegnungen in Bern

**Lavaux:** À la découverte des trésors de Lavaux

**26 Lavaux:** Tous à l'eau pour Voilà Vaud !

Zürcher Oberland: Besichtigung Pedrazzini  
Yacht AG

**27 Lavaux:** Il repare avec un pot vaudois !

Riviera: La JCI voit la vie en rose au Montreux  
Jazz !

**28 Riviera et Lavaux:** Connect Your Boat 2025 :  
cap sur les licornes!

**29 Riviera:** FFG 2025 : la JCI en renfort pour la fête !

**30 Innerschwyz:** Hike-Up-Your-Knowledge –  
Wissen trifft Natur

**30 Senatoren**

Senatorenernennung / Nomination des sénateurs

**31** Senate Day vom 21.06.2025 in St. Gallen/  
Senate Day du 21.06.2025 à Saint-Gall

## JCI Weltpräsident zu Besuch in der Schweiz

## Le président mondial de la JCI en visite en Suisse



## «Die JCI, ein einzigartiger Erfahrungsbeschleuniger»

In der JCI kann ein Jahr zehn Jahre wert sein. Jede Begegnung, jedes Projekt, jede Aufgabe versetzt uns in eine Intensität sondergleichen: alles fühlt sich schneller, stärker, echter an. So kommt jeder Schritt einer veritablen Lebensschule gleich. Manchmal bedarf es nur eines Kongresses, damit aus einer Begegnung eine lebenslange Freundschaft wird, eines Projekts, um ungeahnte Potenziale freizulegen, und einer Aufgabe um zu erkennen, dass man fähig ist etwas zu leisten, das man zuvor als unmöglich erachtet hat.

Dieses seltsame Gefühl begleitet mich seit Beginn meiner Amtszeit als National President: In gerade einmal acht Monaten erlebte ich so viel wie in mehreren Jahren Berufserfahrung. Ich hatte zwei Begegnungen mit Bundesräten und arbeitete mit Partnern auf der ganzen Welt zusammen, aber vor allem verbrachte ich intensive Momente mit den Mitgliedern der gesamten Schweiz und sogar darüber hinaus. Welche andere Organisation bietet eine derartige Vielfalt in so kurzer Zeit? Jeder Tag zwang mich dazu zu lernen, mich anzupassen, schnelle und mutige Entscheidungen zu treffen. Manchmal mit Erfolg, manchmal auch nicht – Hauptsache man lernt daraus, nimmt die nötigen Anpassungen vor und geht gestärkt weiter. Dieses rasante Tempo ist fordernd, aber auch unglaublich lehrreich.

Die JCI bietet dieses einzigartige Übungsfeld, wo wir etwas wagen, austesten, lernen und über uns hinauswachsen können. Sie ist mehr als einfach ein Kompetenzpool, sie schmiedet das Selbstvertrauen, die Resilienz und die Handlungsfähigkeit in unserem Berufs- und Privatleben.

Und, worauf wartest du noch? Wage dieses riskante Abenteuer, diese Rolle, die dir zu schwer scheint, diese Begegnung, die dich einschüchtert. Nur indem du immer wieder von Neuem wagst, kannst du deine ganze Stärke und dein gesamtes Potenzial entfalten.

Amaël  
National President 2025

## «La JCI, un accélérateur d'expérience unique»

À la JCI, une année peut en valoir dix. Chaque rencontre, chaque projet, chaque responsabilité nous propulse dans une intensité rare : tout va plus vite, plus fort, plus vrai. Chaque étape devient une véritable école de vie. Il suffit parfois d'un congrès pour qu'une rencontre se transforme en amitié durable. D'un projet pour révéler des compétences insoupçonnées. D'une activité pour découvrir que vous êtes capable d'entreprendre ce que vous croyiez impossible.

Depuis le début de mon mandat comme Président national, j'ai souvent eu cette impression singulière : en seulement huit mois, j'ai vécu l'équivalent de plusieurs années d'expérience professionnelle. J'ai rencontré à deux reprises un conseiller fédéral, travaillé avec des partenaires du monde entier, mais surtout partagé des moments intenses avec des membres de toute la Suisse et même au-delà. Quelle autre organisation offre une telle richesse en si peu de temps ? Chaque jour m'a poussé à apprendre, à m'adapter, à décider vite et avec courage. Parfois on réussit, parfois on se trompe, mais toujours on apprend, on ajuste et on avance, plus fort encore. Ce rythme effréné est exigeant, mais il est incroyablement formateur.

La JCI est ce terrain d'entraînement exceptionnel où nous pouvons oser, tester, apprendre et nous dépasser. Plus qu'un réservoir de compétences, elle forge la confiance, la résilience et la capacité à agir concrètement dans nos vies professionnelles et personnelles.

Alors n'attends pas : ose. Ose ce projet qui t'intrigue, ce rôle qui te semble trop grand, cette rencontre qui t'intimide. C'est en osant, encore et toujours, que tu découvriras toute la puissance de ton potentiel.

Amaël  
National President 2025



## «La JCI, un acceleratore d'esperienza unico nel suo genere»

Un anno nella JCI, può valere come dieci anni altrove. Ogni incontro, ogni progetto e ogni responsabilità ci proietta in una dimensione di straordinaria intensità: tutto scorre più velocemente, più intensamente ed è più autentico. Ogni tappa assurge a vera e propria scuola di vita. Talvolta è sufficiente un congresso per trasformare un incontro in un'amizizia che dura nel tempo. Un progetto può essere rivelatore di competenze impensabili e inesplorate. Un'attività può consentirvi di scoprire la vostra capacità di intraprendere qualcosa che ritenevate impossibile.

Da quando ho assunto questo mio mandato di Presidente Nazionale, ho sovente avuto una sensazione particolare: in soli otto mesi ho vissuto l'equivalente di quanto sperimentato in svariati anni d'esperienza professionale. In due occasione ho incontrato un consigliere federale e ho anche potuto collaborare con partner provenienti da ogni parte del mondo ma, innanzitutto, ho condiviso momenti intensi con i membri di tutta la Svizzera e oltre i confini nazionali. Quale altra organizzazione offre così tanta ricchezza in così poco tempo? Ogni giorno mi ha incentivata ad apprendere, ad adattarmi, a decidere con rapidità e coraggio. Talvolta non si riesce, a volte si sbaglia. Ma si impara sempre: ci si corregge e si progredisce, con ancor più vigore. Questo ritmo sfrenato è impegnativo, ma estremamente istruttivo.

La JCI è un eccezionale terreno d'allenamento, sul quale noi possiamo osare, sperimentare, imparare e superare noi stessi. Più che essere un serbatoio di competenze, essa forgia la fiducia, la resilienza e la capacità di agire concretamente nei nostri percorsi professionali e personali.

Dunque, non tentennare: osa! Osa cimentarti in quel progetto che trovi intrigante, in quel ruolo che ti pare troppo pesante, in quell'incontro che ti intimorisce. È solo osando, ripetutamente e costantemente, che scoprirai tutta la forza del tuo potenziale.

Amaël  
National President 2025

## International Human Duties Initiative an der EC Herning

Anlässlich der JCI European Conference 2025 in Herning (Dänemark) würdigte die JCI eine globale Initiative, die immer mehr an Reichweite gewinnt: die International Human Duties (IHD).

Als Mitglied des Global Collaboration Committee for Europe hatte ich die Ehre, die den IHD gewidmete offizielle Sitzung zu moderieren. An dieser Sitzung nahmen JCI-Leader aus ganz Europa und darüber hinaus teil.

Eröffnet wurde die Sitzung mit den inspirierenden Worten des World President 2025, Keisuke Shimoyamada, der die Bedeutung einer nicht nur auf den Menschenrechten, sondern auch auf den Pflichten basierenden Leadership bekräftigte. Die Teilnehmenden konnten mehr über die Verabschiedung der Allgemeinen Erklärung der Pflichten

der Menschen für Führungskräfte sowie über die offizielle Lancierung des International Human Duties Day am Sitz der Vereinten Nationen erfahren. Anschliessend stellte die JCI Türkiye Aktionen auf lokaler Ebene vor. Die Direktorin der JCI Partnerships, Nathalia Cardenas, betonte das Engagement der Organisation zur Erhöhung der Visibilität dieser Initiative auf globaler Ebene.

Gemeinsam erörterten wir, wie mit lokaler Leadership und einer globalen Vision aus dem 10. Juli, dem International Human Duties Day, ein globaler Meilenstein für eine verantwortungsvolle Leadership werden kann.

Bereit den Unterschied zu machen? Schliesse dich der Bewegung an und unterschreibe die Petition. Let's Rise-Up! <https://internationalhumanduties.com>

## International Human Duties Initiative à EC Herning

Lors du JCI European Conference 2025 à Herning (Danemark), la JCI a mis à l'honneur une initiative globale qui prend de plus en plus d'ampleur: l'International Human Duties (IHD).

En tant que membre du Global Collaboration Committee for Europe, j'ai eu le privilège de modérer la session officielle dédiée à l'IHD. Cette session s'est déroulée en présence de leaders JCI venus de toute l'Europe et au-delà.

Elle a été ouverte par les remarques inspirantes du Président mondial JCI 2025, Keisuke Shimoyamada, réaffirmant l'importance d'un leadership fondé non seulement sur les droits mais aussi sur les devoirs humains. Les participants ont pu en apprendre davantage sur l'adoption de la Déclaration Uni-

verselle des Devoirs Humains pour les Leaders ainsi que sur le lancement officiel de l'International Human Duties Day au Siège des Nations Unies. Des actions locales ont ensuite été présentées par JCI Turquie. La Directrice des partenariats JCI, Nathalia Cardenas, a rappelé l'engagement de l'organisation à renforcer la visibilité de cette démarche à l'échelle mondiale.

Ensemble, nous avons exploré comment le leadership local et une vision globale peuvent faire du 10 juillet, International Human Duties Day, un jalon mondial pour un leadership responsable.

Prêt.e à faire la différence? Rejoins le mouvement et signe la pétition. Let's Rise-Up! <https://internationalhumanduties.com>



IHDD Rise-Up.



JCI Leaders.

Texte:  
Rana Ammari  
Photo:  
JCI



### Erfolg ist das Ergebnis von Professionalität

Meine Kund:innen wollen Futter zum Weiterdenken. Denken können sie selbst.



**ze-beratung**  
Coaching, Supervision & Organisationsberatung  
individuell - wirkungsvoll - nachhaltig



## Prickelnde Impulse bei der JCI FLA 2025

Motivation, Inspiration, Gelassenheit und ein starkes Netzwerk – das waren die Schlüsselemente der diesjährigen JCI Future Leaders Academy. Diese hat vom 27. bis 29. Juni in seiner zweiten Edition in Vaumarcus stattgefunden.

Die JCI Future Leaders Academy unterstützt alle lokalen Vizepräsident:innen bei der Vorbereitung auf ihre Rolle als Präsident:in. Wir haben tiefgründig über JCI gesprochen: Wie bildet man seinen Vorstand, wie organisiert man starke Projekte mit Impact und welche nationalen und internationalen Events es gibt.

Ausserdem bereicherten 2 externe Trainerinnen unser Wochenende: Erika Zenger zeigte uns bei ihrem Workshop «Motivierende und überzeugende Kommunikation», wie uns motivierende Kommunikation gelingt und wie wir uns selbst und andere für das Ehrenamt begeistern. Diane Duperret vermittelte bei



JCI Future Leaders Academy 2025.

ihrem Workshop «Gelassenheit in der Führung: Positiv und zversichtlich mit Herausforderungen umgehen», wie wir in jeder Situation einen kühlen Kopf bewahren.

Das Wichtigste: Unsere Vizepräsident:innen haben sich über Zonen hinweg vernetzt und so den Grundstein für ein starkes JCI-Jahr 2026 gelegt.

## Des impulsions scintillantes lors de la FLA JCI 2025

projets solides ayant un impact et quels sont les événements nationaux et internationaux.

De plus, 2 formatrices externes ont animé notre week-end : Erika Zenger nous a montré dans le cadre de son atelier « Communication motivante et convaincante » comment réussir une communication motivante et comment nous nous inspirons et inspirons les autres à faire du bénévolat. Lors de son atelier « Sérénité dans le leadership », Diane Duperret a expliqué comment faire face aux défis de manière positive et confiante, comment garder la tête froide en toute situation. Le plus important : nos vice-présidents/présidentes ont construit un réseau à travers les zones et ainsi jeté les bases d'une année JCI 2026 solide.

**Motivation, Inspiration, sérénité et un réseau solide étaient les éléments clés de la Future Leaders Academy JCI cette année. Sa deuxième édition s'est déroulée du 27 au 29 juin à Vaumarcus.**

La Future Leaders Academy JCI soutient tous les vice-présidents/présidentes dans leur préparation à leur rôle de président/présidente.

Nous avons parlé en profondeur de la JCI : comment former son comité, comment organiser des

Bericht:  
Bianca Mertens  
Bilder:  
Amaël Aubert



**JCI** Junior Chamber International Switzerland Foundation  
Developing Leaders for a Changing World

# INVITATION

**FR 10 October 2025**

For Foundation Donors only

[www.jci-foundation.ch](http://www.jci-foundation.ch)

**Aperitif 18 h**

Place: Zurich, tba

Registration [www.jci.ch](http://www.jci.ch)

Liliane Kramer | President JCIS Foundation

## Nights and Pics



NC Canyoning Ticino.



Gala night pour les girls de la zone 1.



Quelques présidents d'OLM à l'EUKO 2025 à Herning



JCI Switzerland zone 1 (JCI Sion, Genève, Lausanne, Nord vaudois): Convention française à Strasbourg.



Sion / Villars / La Côte: Activité JCI golf pour non-golfeur.



Apéritif Zone 1 improvisé à Herning – EUKO 2025.



Herning by night.



Zone 2 Fest - Aareböötle Grill'n Chill.



JCI Sion: Sortie de groupe JCI Sion pour l'ASPAC 2025 en Mongolie.



Visite du WP et rencontre avec Guy Parmelin au Golf 2025.

# Nights and Pics



Bern/Brig: LOM Bern und LOM Brig beim traditionellen Eringerkuhkampf im Wallis.



Abendessen 30-jähriges Jubiläum LOM Uri.



La JCI Riviera à la pétanque de la JCI Lavaux.



Summer Vibe.



Swiss Academy 2025 + Trainers.



Remise de cadeau Mathieu aux invités au Golf 2025.



Visite WP aux 50ans de Porrentruy avec les sénateurs.



Dernière photos avant le départ du WP et VP.



Remise de Sénat Julien Lallau.

## Der CONAKO 2025 geht am 10.10. los!

Wer meint, Zürich nach dem WEKO 2023 zu kennen, irrt:

Dieses Mal sind wir mitten drin, entdecken die Insider-Ecken und geniessen das Beste, was die Löwenstadt an Nachtleben, Kongress-Locations, Trainings und Side-Events zu bieten hat. Macht euch bereit für ein Week-end mit Stil, Inspiration & Abenteuer – entdeckt den Löwen in euch!

Schnappt euch noch heute euren CONAKO-Full-Pass für nur CHF 359.–: [conako25.zahls.ch](https://conako25.zahls.ch)  
Ab 1.10. sind nur noch wenige Safari-Guides für CHF 465.– buchbar.

Bericht:  
Catia Brunnenmeister  
Bilder:  
Anastasiia Zolotareva



## Le CONAKO 2025 démarre le 10.10.!

Si tu penses connaître Zurich après le Congrès Mondial 2023, tu te trompes :

Cette fois, on est en plein cœur de la ville, on découvre ses coins secrets et on profite du meilleur que la cité du lion a à offrir – nightlife, lieux de congrès, formations et side-events.

Prépare-toi pour un week-end de style, d'inspiration et d'aventure – découvre le lion qui est en toi!

Prends dès aujourd'hui ton Full Pass CONAKO pour seulement CHF 359.–: [conako25.zahls.ch](https://conako25.zahls.ch)  
À partir du 1.10., il ne restera plus que quelques Safari Guides à CHF 465.–.

## Durchatmen im Trubel: Pausen als Kraftquelle



In der oft hektischen Arbeitswelt wird häufig vergessen, wie wichtig Regeneration für die Gesundheit der Mitarbeitenden ist. Pausen sind jedoch unverzichtbar: Nur wer sich regelmässig erholt, kann auf Dauer produktiv arbeiten und den steigenden Anforderungen gerecht werden.

Zeitdruck, hohe Arbeitsbelastung, knappe Ressourcen und ständig steigende Erwartungen an die Qualität der Arbeit setzen viele Führungskräfte unter Stress. Umso wichtiger ist es, regelmässige Pausen und Erholungsphasen in den Arbeitsalltag zu integrieren. Diese Auszeiten sind nicht nur für das persönli-

## Respirer malgré l'agitation: les pauses, source d'énergie

Dans le monde exigeant de l'entreprise, on oublie souvent l'importance des temps de récupération. Or, les pauses jouent un rôle capital dans la santé du personnel. Se ressourcer régulièrement est essentiel pour rester efficace toute la journée et répondre à des attentes sans cesse croissantes.

Pression du temps, charge de travail élevée, ressources limitées et exigences de qualité grandissantes mettent les nerfs à rude épreuve. Il est donc important de prévoir des pauses à intervalles réguliers et d'intégrer des phases de récupération dans l'agenda quotidien. Ces « bulles d'air », essentielles au bien-être et à la santé du personnel, contribuent également dans une large mesure à la qualité

du travail et à la satisfaction des partenaires commerciaux et de la clientèle.

Dans le cadre des ateliers Régénération et Gestion du stress, les spécialistes de la gestion de la prévention de SWICA présentent des méthodes pour mieux gérer son stress au quotidien et ainsi préserver durablement sa productivité.

### L'importance de pauses régulières

« Une pause désigne une interruption plus ou moins longue au cours d'une période de travail, tandis que le temps de repos est une interruption entre deux périodes de travail qui doit permettre de récupérer », explique Zoe De Feo, spécialiste de la gestion de la prévention chez

che Wohlbefinden und die Gesundheit entscheidend, sondern auch für die Qualität der Arbeit und die Zufriedenheit der Geschäftspartner und Kunden.

In Workshops zu Regeneration und Stressbewältigung zeigen die -Spezialistinnen und Spezialisten des SWICA Präventionsmanagements den Teilnehmenden auf, wie sie den täglichen Stress besser bewältigen und so ihre Leistungsfähigkeit langfristig erhalten können.

#### Warum regelmässige Pausen wichtig sind

«Unter Pausen versteht man unterschiedlich lange Arbeitsunterbrechungen innerhalb einer Arbeitsschicht, unter Ruhezeiten Arbeitsunterbrechungen zwischen zwei Arbeitsschichten, die der Erholung der Mitarbeitenden dienen», erklärt Zoe De Feo, Spezialistin Präventionsmanagement bei SWICA. «Diese «Time-outs» steigern die Arbeitsleistung und das subjektive Wohlbefinden. Sie helfen, verbrauchte physische und psychische Ressourcen wieder aufzufüllen», so De Feo. Pausen reduzieren zudem das Unfallrisiko, fördern die soziale Interaktion und dienen dem Ausgleich.

#### Pausen richtig nutzen: Abstand gewinnen und durchatmen

«Um die Erholung in den Pausen zu optimieren, kann es hilfreich sein, den Arbeitsplatz in der Pause zu verlassen», erklärt die Präventionsspezialistin. Ein Orts- und Tätigkeitswechsel fördert die Erholung, weil der Kopf so Abstand vom Arbeitsumfeld gewinnen kann. Entscheidend ist, etwas anderes zu tun und auf andere Gedanken zu kommen. Und: Pausen sollten möglichst nicht für Erledigungen genutzt werden. De Feo empfiehlt, den Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen zu pflegen. «Persönliche Begegnungen bei einem Kaffee können Ressourcen freisetzen und das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken». Bewegung an der frischen Luft bei Tageslicht bringt den Körper wieder in Schwung.

#### Ideale Übungen für Zwischendurch:

- Den Stift weglegen und aus dem Fenster in die Ferne schauen.
- Das Fenster öffnen und ein paar Mal kräftig durchatmen.
- Ein paar Treppen hinunter und wieder hochsteigen.
- Blinzeln oder die Augen für einige Sekunden schliessen.

Wichtig ist zudem, bei hoher Arbeitsbelastung die Pausen nicht zu vernachlässigen. Auch wenn man das Gefühl hat, keine Zeit für eine Pause zu haben, sollte man nicht darauf verzichten.

#### Pausenkultur stärken: Führungskräfte als Vorbilder

Wenn es um die Pausengestaltung geht, haben Führungskräfte eine wichtige Vorbildfunktion. Indem sie selbst regelmässige Pausen einlegen und gesunde Pausengewohnheiten vorleben, die die Erholungskultur stärken und das soziale Miteinander fördern, senden sie ein starkes Signal an die Mitarbeitenden.

#### Präventionsangebot Regeneration

Im Workshop Regeneration des SWICA-Präventionsmanagements erhalten die Teilnehmenden Hintergrundinformationen und Tipps zum Umgang mit Stress und Regeneration. [swica.ch/de/unternehmen/bgm/ueberblick/praeventionsmanagement](http://swica.ch/de/unternehmen/bgm/ueberblick/praeventionsmanagement)

#### Exklusive Prämierrabatte

Als Mitglied der Junior Chamber International Switzerland (JCIS) profitieren Sie bei SWICA gleich doppelt: Der Rabatt aus dem Kollektivvertrag wird erhöht, wenn Sie zusätzlich am Benevita Bonusprogramm teilnehmen. Durch diese Kombination erhalten Sie bei den Spitalversicherungen bis zu 20 Prozent Rabatt\*

SWICA. « Ces temps de respiration augmentent la performance et le bien-être subjectif. Ils servent à régénérer les ressources physiques et psychiques ». En outre, les pauses diminuent le risque d'accident, favorisent les interactions sociales et permettent de conserver un équilibre.

#### Profiter des pauses pour déconnecter et souffler

« Pour optimiser le bénéfice d'une pause, il est conseillé de la passer si possible ailleurs qu'à son poste de travail », recommande la spécialiste de la prévention. Un changement de lieu et d'activité favorise la récupération, car la personne sort pour un temps de son environnement de travail. L'important est de faire autre chose et de se changer les idées. On veillera donc à utiliser les pauses pour récupérer et non pour s'occuper de tâches diverses. Zoe De Feo préconise l'échange avec les collègues. « Les discussions personnelles autour d'un café peuvent libérer des ressources et renforcer le sentiment d'appartenance. »

Une sortie active au grand air et à la lumière du jour est parfaite pour refaire le plein d'énergie.

#### Quelques suggestions pour faire une coupure:

- Poser son crayon et regarder dehors par la fenêtre
- Ouvrir la fenêtre et respirer à fond plusieurs fois
- Descendre et remonter quelques escaliers
- Cligner des yeux ou les fermer pendant quelques secondes

Par ailleurs, un agenda bien rempli ne doit pas être une raison de négliger les pauses. Même quand on pense ne pas avoir le temps, les pauses sont si bénéfiques qu'il serait dommage de s'en priver.

#### Renforcer la culture des pauses: le rôle d'exemple de la hiérarchie

En matière de pauses également, les managers ont une fonction d'exemplarité. En s'accordant des coupures à intervalles réguliers et en adoptant des habitudes de pause saines qui font la part belle à la récupération et aux interactions sociales, elles et ils envoient à leurs équipes un message fort.

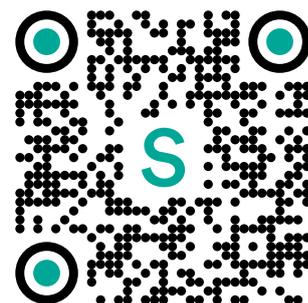
#### Offre de prévention Régénération

Lors de l'atelier Régénération du management de la prévention de SWICA, les participants reçoivent des informations générales et des conseils sur la gestion du stress et la régénération. [swica.ch/fr/entreprises/gse/apercu/gestion-de-la-prevention](http://swica.ch/fr/entreprises/gse/apercu/gestion-de-la-prevention)

#### Remises exclusives sur les primes

En tant que membre de la Junior Chamber International Switzerland (JCIS), vous profitez avec SWICA d'un double avantage: la remise au titre de l'assurance collective est plus importante si vous participez également au système de bonus Benevita. Grâce à cette combinaison, vous bénéficiez d'une remise\* jusqu'à 20 % sur les assurances hospitalisation.

# SWICA



## Ein Hammer-Team in Dänemark

## Une équipe de choc au Danemark



La délégation Suisse à l'EC2025.

Die Schweizer Delegation brachte den JCI-Europakongress in Herning mit ihrer Energie, ihrer guten Laune und ihren zahlreichen Erfolgen von der Public-Speaking-Bühne bis zum Debate Award zum Strahlen. Ob beim geselligen Apéro mit internationalen Führungspersonen oder bei denkwürdigen Abendanlässen auf dem Tanzparkett – unsere Mitglieder machten mit ihrer Dynamik und ihrem Teamgeist den Werten der JCI alle Ehre.

Das dänische Herning verwandelte sich anlässlich des European Congress 2025 für eine Woche in die europäische JCI-Hauptstadt. Unsere starke Schweizer Delegation drückte diesem Kongress mit seiner Energie und guten Laune gleich von der Eröffnungszeremonie an den Stempel auf, als die Fahne mit dem Schweizerkreuz auf der Bühne erschien und eine veritable Schweizer Welle im Saal auslöste.

Dieser qualitativ hochstehende Kongress bot spannende Trainings in einem modernen und bequemen Tagungszentrum. Die Beteiligung unserer Mitglieder an den verschiedenen

Wettbewerben, Keynotes und Trainings war exemplarisch. Die gesamte Woche hindurch war kaum ein Saal ohne ein rotes Poloshirt zu sehen. Mit einer Finalistin im Public Speaking, einem Award in Debating und dem Preis für das beste Neumitglied Europas hielt die Delegation die Fahne unserer Organisation sehr hoch.

Während dieser dänischen Woche fehlte es auch nicht an geselligen Momenten. Das traditionelle Schweizer Apéro fand in einem bezaubernden Rahmen und in Anwesenheit des World President, der European President und zahlreichen geladenen Gästen aus aller Welt statt. Bei den nationalen Abenden liessen unsere Mitglieder ihren Teamgeist, ihre Energie auf dem Tanzparkett und sogar ihre gesanglichen Fähigkeiten aufblitzen.

Dieser Kongress wird als Höhepunkt des Jahres 2025 in Erinnerung bleiben, bei dem die Schweiz, dem Vorbild der JCI entsprechend, ihre Dynamik, ihren Zusammenhalt und ihren ansteckenden Enthusiasmus bewies.

**La délégation suisse a illuminé le congrès européen JCI à Herning par son énergie, sa bonne humeur et ses nombreux succès, de la scène du public speaking aux awards en débat. Entre apéro convivial avec les dirigeants internationaux et soirées mémorables sur la piste de danse, nos membres ont montré leur dynamisme et leur esprit de camaraderie, à l'image des valeurs de la JCI.**

Herning, au Danemark, s'est transformée le temps d'une semaine en capitale européenne de la JCI à l'occasion du congrès européen 2025. Notre belle délégation Suisse a marqué ce congrès par son énergie et sa bonne humeur dès la cérémonie d'ouverture, lorsque le drapeau à croix blanche est apparu sur scène et a déclenché une véritable vague Suisse dans la salle.

Ce congrès très qualitatif a offert des formations captivantes dans un centre de congrès moderne et confortable. La participation de nos membres aux diverses compétitions, keynotes et formation a été exemplaire ! Difficile de trouver une salle sans un polo rouge durant la semaine. Avec une finaliste en public speaking,

un award en débat et le prix du meilleur nouveau membre d'Europe, les couleurs de notre organisation ont été portées très haut.

Les parties récréatives n'étaient pas en reste durant cette semaine danoise. Le traditionnel apéro suisse, dans un cadre enchanteur, a eu lieu en présence du président mondial, de la présidente Europe, du secrétaire général et de nombreux invités internationaux. Lors des soirées nationales, nos membres ont su montrer leur esprit de camaraderie, leur énergie sur la piste de danse et même leurs talents de chanteurs.

Ce congrès restera comme un temps fort de 2025, où la délégation suisse a démontré sa dynamisme, sa cohésion et son enthousiasme contagieux, à l'image de la JCIS !

Texte:  
Mathieu Gasser  
Photo:  
inconnu



## Interview zur seelischen Gesundheit

Der 10. Oktober ist der Tag der seelischen Gesundheit, ein Thema, das immer wichtiger wird. Laut einer Befragung des Bundesamts für Gesundheit geben 23% der Schweizer:innen an, am Arbeitsplatz psychisch belastet zu sein. Frauen sind besonders betroffen, da die Doppelbelastung ihr Risiko für Depressionen und Ängste erhöht.

Um dieses Phänomen besser zu verstehen, stellten wir Lyna Durox, Psychologin FSP und Vizepräsidentin der LOM Genf, einige Fragen.

**1) Kannst Du uns eine Definition von seelischer Gesundheit geben? Was unterscheidet sie von der psychischen Gesundheit?**

Die seelische Gesundheit bezeichnet den Zustand emotionalen und psychischen Wohlbefindens, im Grossen und Ganzen etwa sich im Kopf und gefühlsmässig wohlfühlen. Sie ist mit dem alltäglichen Gleichgewicht verbunden, während die psychische Gesundheit die Krankheitsbilder, die Störungen betrifft.

**2) Weshalb wird die seelische Gesundheit in den letzten Jahren so häufig thematisiert?**

Die Zunahme psychischer Störungen, die Folgen der Pandemie sowie ein stärkeres Bewusstsein für Isolation und Stress haben den Diskurs über seelische Gesundheit sichtbarer und weniger stigmatisiert gemacht. Heute ist es normaler, über Therapie zu sprechen, was früher noch ein Tabu war.

**3) Was sind die ersten Anzeichen dafür, dass man auf seine seelische Gesundheit achten sollte?**

Ihr solltet euch der seelischen Gesundheit rasch widmen, wenn ihr gereizt seid, Schlafstörungen habt, das Interesse an vorher geliebten Tätigkeiten verliert, euch ängstlich fühlt, oder wenn ihr den Eindruck habt, dass dauernd ne-

gative Gedanken aufkommen, ohne dass ihr es wollt.

**4) Welche einfachen Dinge kann man im Alltag einbauen, um sein seelisches Gleichgewicht zu stärken?**

Das Wichtigste ist, sich **TAGTÄGLICH mindestens 30 Minuten körperlich zu betätigen**, sei dies auch nur ein einfacher Spaziergang. Gönnst euch **7 bis 9 Stunden Schlaf** und achtet auf eine ausgewogene Ernährung mit einer Omega-3-Ergänzung. Verordnet euch zudem über den Tag verteilt **drei Sitzungen an je 5 Minuten fürs Atmen** (schlechte Gedanken verabscheuen Sauerstoff). Schliesslich haben wir 15 Minuten für Instagram, so viel sollte auch für uns selbst drin sein.

**5) Denkst Du, dass gemeinschaftliches Engagement, in welcher Form auch immer, der seelischen Gesundheit der Mitglieder zuträglich sein kann?**

Gemeinschaftliches Engagement stärkt die seelische Gesundheit, weil es das Zugehörigkeitsgefühl fördert – ein zentrales menschliches Bedürfnis. Teil einer Gemeinschaft zu sein, hilft uns, die Komfortzone zu verlassen, neue Erfahrungen zu machen, unser soziales Netzwerk zu erweitern und Fähigkeiten zu entwickeln. Das steigert auch das Selbstwertgefühl.

**6) Welches wäre die Botschaft, die Du unseren Jaycees aus Anlass dieses Monats der seelischen Gesundheit mit auf den Weg geben möchtest?**

**HÖRT AUF EUCH SELBST!** Euer grösster Job ist es, den eigenen Bedürfnissen nachzukommen, die jeden Tag anders sind. Lust darauf, unter die Leute zu gehen? Auf Ruhe? Etwas zu kreieren? Brauche ich Hilfe? Vergesst nicht, dass Hilfe zu holen ein Zeichen der Stärke ist und nicht der Schwäche ;)

## Interview santé mentale

Le 10 octobre est la journée internationale de la santé mentale et il s'agit d'une thématique de santé publique. Lors d'une étude réalisée chaque 5 ans par l'Office Fédérale de la Santé, 23 % des Suisse:ss.es se déclarent stressé.e.s par leur travail et 26 % ont déclaré souffrir de problèmes de santé mentale. Les femmes sont particulièrement concernées, notamment en raison de la charge mentale qui accroît le risque de dépression et de troubles anxieux.

Pour mieux comprendre cette réalité, nous avons posé nos questions à Lyna Durox, Psychologue FSP et vice-présidente de l'OLM de Genève.

**1) Peux-tu nous donner une définition de la santé mentale ? Qu'est ce qu'il la différencie de la santé psychique ?**

La santé mentale désigne l'état de bien-être émotionnel et psychologique, en gros c'est se sentir bien dans sa tête et avec ses émotions. Elle est liée à l'équilibre au quotidien, tandis que la santé psychique concerne les pathologies, les troubles.

**2) Pourquoi parle-t-on autant de santé mentale ces dernières années ?**

Le nombre croissant de troubles psychiques, l'impact de la pandémie et la prise de conscience des enjeux liés à l'isolement et au stress ont permis d'amplifier le discours sur la santé mentale, la rendant plus accessible et moins stigmatisée. Aujourd'hui, on partage facilement qu'on va chez le psy, alors que c'était tabou il y a quelques années.

**3) Quels sont les premiers signes que notre santé mentale a besoin d'attention ?**

Prenez rapidement votre santé mentale en main si vous êtes irrité, si vous avez des troubles du sommeil, si vous perdez de l'intérêt pour des activités auparavant plaisantes, si vous vous

sentez anxieux et si vous avez cette impression que des pensées négatives arrivent constamment sans le vouloir.

**4) Quels gestes simples peut-on mettre en place au quotidien pour préserver notre équilibre mental ?**

La chose la plus importante est de maintenir **30 minutes d'exercice physique TOUS LES JOURS**, même si c'est une simple marche à pied. Offrez-vous **7 à 9h de sommeil** et une alimentation équilibrée avec un complément en Oméga 3. Octroyez-vous également **3 séances de 5 minutes de respiration** dans la journée (les pensées négatives ont horreur de l'oxygène), nous avons tous 15 minutes pour Instagram alors autant se l'offrir à soi-même.

**5) Penses-tu que l'engagement associatif, quel qu'il soit, peut aussi être bénéfique pour la santé mentale des membres ?**

L'engagement associatif peut être bénéfique, car il renforce le sentiment d'appartenance qui est le 3ème plus grand besoin de l'être humain. Faire partie d'une association nous pousse à sortir de notre zone de confort, en nous confrontant à de nouvelles expériences, en élargissant notre réseau social et en nous permettant de développer de nouvelles compétences... et donc renforcer l'estime de nous-même.

**6) Et si tu avais un message à faire passer aux JCs à l'occasion de ce mois de la santé mentale, quel serait-il ?**

**ÉCOUTEZ VOUS !** Votre plus grand job est de répondre à vos propres besoins qui évoluent tous les jours. Besoin de voir du monde ? De calme ? De créer ? D'aide ? N'oubliez pas que de demander de l'aide est un signe de force et non de faiblesse ;)

## Werde Mitglied im JCI Alumni Club Switzerland!

## Devenez membre du JCI Alumni Club Switzerland !

Der JCI Alumni Club Switzerland ist deine nationale Plattform für alle ehemaligen JCs über 40, die den einzigartigen JCI-Spirit weiterleben und ihr Netzwerk über die aktive Mitgliedschaft hinaus weiter pflegen möchten.

Du bist mindestens 40 Jahre alt oder wirst es in diesem Jahr und warst oder bist Mitglied von JCI Switzerland? Wenn du kein Altmitglied bei deiner LOM bist, melde dich jetzt bei deiner früheren LOM als Altmitglied an. Dieser Beitrag wird über die LOM abgerechnet. Anschliessend kannst du dich beim Alumni Club anmelden. Oder du registrierst dich direkt als Gast bei JCI Switzerland und bezahlst den Beitrag dort selbst. Sobald du als Altmitglied registriert bist, kannst du dich gerne auf dem Intranet unter National - Alumni beim JCI Alumni Club Switzerland anmelden.

Der Mitgliederbeitrag für den Alumni Club beträgt aktuell CHF 30/Jahr. Die Senatoren profitieren von einer kostenlosen Mitgliedschaft. Die Kosten für die Teilnahme bei den Events werden im Vorfeld definiert und von den teilnehmenden Alumni getragen.

Werde jetzt ein Teil des JCI Alumni Netzwerks und komm vorbei am ersten JCI Alumni



# EINLADUNG APÉRO

Kommt vorbei und stösst mit uns auf den neuen  
JCI Alumni Club Switzerland an.

**10 Oktober 2025**  
**18.30 - 20.00 Uhr**

BARFLY'Z  
GOTTHARDSTRASSE 21  
8002 ZÜRICH

*Einladung zum Gründungsapéro.*

Club Switzerland-Apéro im Rahmen des CONAKO in Zürich.

Bericht & Bild:  
Simone Glarner



**Le JCI Alumni Club Switzerland est la plateforme nationale pour tous les anciens jaycees de plus de 40 ans qui souhaitent continuer à vivre l'esprit unique de la JCI et maintenir leur réseau au-delà de leur adhésion active.**

Tu as au moins 40 ans ou tu les auras cette année et tu as été ou es membre de la JCI Switzerland ? Si tu n'es pas un ancien membre de ton OLM, inscris-toi dès maintenant en tant qu'ancien membre de ton OLM précédente. La cotisation sera prise en charge par l'OLM. Tu pourras ensuite t'inscrire à l'Alumni Club. Tu peux aussi t'inscrire directement en tant qu'invité-e à la JCI Switzerland et payer ta cotisation toi-même. Dès que tu es inscrit-e en tant qu'ancien membre, tu peux t'inscrire à l'Alumni Club Switzerland sur l'intranet à la rubrique National - Alumni.

La cotisation de membre de l'Alumni Club s'élève actuellement à CHF 30/an. Les sénatrices/sénateurs bénéficient d'une adhésion gratuite. Les frais de participation aux événements sont définis à l'avance et pris en charge par les « Alumni » y participant.

Rejoins dès maintenant le réseau JCI Alumni et assiste au premier apéritif du JCI Alumni Club Switzerland dans le cadre du CONAKO à Zurich.

### Programm / Programme

Datum/Date	Anlass/événement	Ort/lieu	Anmeldung/inscription
10.10.2025	CONAKO	Zürich	<a href="http://www.conako25.ch">www.conako25.ch</a>
04.11.2025	World Congress	Tunis, Tunesien	<a href="http://www.jciwc2025.tn">www.jciwc2025.tn</a>
15.11.2025	Übergabefeier	Neuchâtel	<a href="http://www.jci-ne.ch">www.jci-ne.ch</a>
28.11.2025	Präsidentenkonferenz	Olten	<a href="http://www.intranet.jci.ch">www.intranet.jci.ch</a>

## LOM Schaffhausen

### Unter Wasser, über Wolken

Schaffhausen/Rheinau/Zermatt – Die Junge Wirtschaftskammer (JCI) Schaffhausen hat in diesem Sommer ein abwechslungsreiches und sportliches Programm auf die Beine gestellt, das sowohl unter Wasser als auch in luftiger Höhe für Begeisterung sorgte!

Am 24. Juli trafen sich interessierte Mitglieder zu einem Tauchanlass in Rheinau, bei dem sie erste Eindrücke vom Tauchsport sammeln konnten. Unter fachkundiger Anleitung von John Meister vom Dugong Tauchcenter in Schaffhausen wagten sich die Teilnehmenden ins Wasser und lernten die Grundlagen des Tauchens kennen. Für Viele war es der erste Kontakt mit dieser faszinierenden Sportart – bei

mehreren Mitgliedern weckte der Anlass Lust auf mehr.

Nur einen Monat später ging es für neun Mitglieder der JCI Schaffhausen in die Berge: Vom 23. bis 25. August reiste die Gruppe nach Zermatt, um gemeinsam zwei beeindruckende Gipfel im Monte Rosa Massiv zu erklimmen. Am 24. August stand das Breithorn auf dem Programm, ein 4164 Meter hoher Klassiker der Walliser Alpen. Tags darauf folgte die Besteigung des Pollux (4092 m), dieser ist technisch anspruchsvoller und verlangt Ausdauer, Trittsicherheit sowie Schwindelfreiheit. Alle Teilnehmenden erreichten die beiden Gipfel und kehrten gesund und mit vielen neuen Eindrücken zurück.



Unter fachkundiger Anleitung von John Meister v.m. vom Dugong Tauchcenter in Schaffhausen.



Organisiert und durchgeführt wurde der Bergsteigeranlass bereits zum dritten Mal von David Laube der mit viel Engagement und Erfahrung für einen reibungslosen Ablauf sorgte. Der Gipfelstürmer-Event fand erstmals 2022 zum Allalinhorn auf 4027 M.ü.M statt, im Jahr 2024 stand der Alphubel mit 4206 M.ü.M. auf dem Programm.

«Solche Aktivitäten schaffen nicht nur bleibende Erinnerungen, sondern stärken die Gemeinschaft und den Teamspirit massiv», so Yannick Fuchs – Präsident JCI Schaffhausen. «Bei den Gipfelstürmer Anlässen geht es um die Teamleistung, das Miteinander und das Erreichen eines gemeinsamen Ziels» ergänzt David Laube.

Die hohe Teilnehmerzahl bei diesen eher ungewöhnlichen Events zeigt eindrucksvoll den starken Zusammenhalt innerhalb der LOM Schaffhausen, respektive derer JCs!

Bericht:  
David Laube



Schaffhouse/Rheinau/Zermatt – La Jeune Chambre Économique (JCI) de Schaffhouse a mis sur pied cet été un programme sportif varié qui a suscité l'enthousiasme tant sous l'eau qu'en altitude !

## LOM Brig

# 160 Eringerkühe treffen im Goler auf JCs

**Sonnenschein, süffiger Weisswein, kampfwillige Eringerkühe und ein Dutzend Berner – das sind die Zutaten für einen gelungenen Sonntag.**

Am Sonntag, 6. April 2025 ging es für 160 Eringerkühe und deren Züchter früh los, sie machten sich auf den Weg zum ersten Frühjahrsmatch im Goler. Nach der Winterpause waren die Tiere und Züchter heiss darauf, sich bereits bei dieser Gelegenheit für das Nationale Finale in Aproz qualifizieren zu können.

Nicht viel später begaben sich auch Mitglieder der JCI Bern und JCI Brig zur Goler-Arena in Raron. Motiviert, das Wallis von seiner besten Seite zu zeigen, wurden die leeren Tische liebevoll mit kühlen Weinflaschen geschmückt. Kaum waren alle JCs eingetroffen, klirrten die Weissweingläser und der Duft von Rac-



*Sanfte Riesen mit viel Energie – Eringerkühe beim Kampf in der Goler-Arena.*

lette verbreitete sich.

Im Frühjahr werden die Eringerkühe aus den Ställen gelassen, treffen auf der Weide aufeinander und machen die Hierarchie der Herde aus. Es sind keine Kämpfe auf Leben und Tod, da die schwächeren Tiere rechtzei-

tig aufgeben. Eringerkühe mit bis zu 800 kg traten an diesem Tag in fünf Kategorien gegeneinander an. Noch etwas genauer wurden uns die Regeln vor Ort von OK-Präsident Heinz Bumann persönlich erklärt.

Nach intensiven Kämpfen in der Arena und fröhlichem Bei-

sammensein auf dem Festareal machten sich die Üsserschwitzer wieder auf den Heimweg.

Wir freuen uns schon auf ein nächstes Treffen – mit noch mehr Sonnenschein, noch mehr Weisswein und noch mehr Berner.

Bericht:  
David Julien  
Bild:  
Alain Amherd



Du soleil, du vin blanc gouleyant, des vaches d'Hérens combattives et une douzaine de Bernois : voilà les ingrédients d'un dimanche réussi.

## LOM Chur

# Kinderbuch «Wo ist mein Hund?»

**Chur, 7. September 2025: Die AK Soziales der LOM Chur präsentierte am Sonntag das neue Kinderbuch «Wo ist mein Hund?», ein liebevoll gestaltetes Werk, das vollständig von Kindern für Kinder entstanden ist.**

Chur, 7. September 2025: Die AK Soziales der LOM Chur präsentierte am Sonntag das Kinderbuch «Wo ist mein Hund?» – ein Werk, das vollständig von Kindern für Kinder gestaltet wurde.

Fünf neue JCI-Mitglieder initiierten einen Malworkshop, bei dem Kinder aus Regelschulen, Flüchtlingschulen, einem Schulheim und einem Kunstklub jeweils eine Seite zur Geschichte illustrierten. Die Beiträge wurden zu einem professionell gedruckten Buch zusammengeführt.



*Projektleiterin Armanda Capaul stellt das Kinderbuch an der Vernissage vor.*

Die Vernissage in der Stadtbibliothek Chur zog rund 50 Gäste an – Angehörige, JCI-Mitglieder sowie Partner. Freude und Stolz prägten die Feier des Gemeinschaftswerks.

Das Buch wird in Kinderkrippen, Schulen, Gesundheitseinrichtungen, bei Caritas sowie in der Bibliothek zugänglich sein. Ziel ist es, Kindern Sicherheit zu vermitteln und Inklusion erlebbar zu machen: Unterschiedliche

Lebenswelten trafen aufeinander und schufen gemeinsam Neues.

Ein besonderes Detail: Die letzte Seite bleibt leer, damit Kinder eigene Bilder ergänzen können. Das Projekt zeigt, wie Kreativität, Vielfalt und Engagement Kindern Selbstvertrauen schenken. mehr Sonnenschein, noch mehr Weisswein und noch mehr Berner.

Bericht und Bild:  
Marc Furrer



Du soleil, du vin blanc gouleyant, des vaches d'Hérens combattives et une douzaine de Bernois : voilà les ingrédients d'un dimanche réussi.

## LOM Uri ... wird 30

**Die Junge Wirtschaftskammer Uri feierte ihr Jubiläum in Flüelen. Das Netzwerk ist gut aufgestellt.**

30 Jahre: Das ist ein Meilenstein, der gefeiert werden darf. Und das tat die Sektion Uri am Samstag, 14. Juni, in Flüelen und auf dem Urnersee.

«Junge, tatkräftige Führungskräfte haben in diesen 30 Jahren durch ein grosses Engagement viel bewirkt», fasste es der aktuelle Präsident Ivan Fallegger zusammen. «Wirtschaftliches und soziales Engagement, coole Projekte und ein freundschaftliches Miteinander», das verbindet er mit der JCI. Aktuell zählt die Urner LOM 36 Aktive, 6 Kandidaten und 42 Silberrücken. Zu den Gratulantinnen zählte Ivana Kopacevic, Präsidentin der Zone 4. «Ich bin sehr stolz, dass Uri eine so motivierte LOM hat. In



*Ehemalige und aktive Mitglieder der LOM Uri feiern 30 Jahre.*

Uri zu sein, ist ein bisschen wie im Tessin, man fühlt sich wie im Urlaub», so die Tessinerin.

Zum Jubiläum begab sich die JCI Uri auf eine Schifffahrt zur Isleten. Dort erläuterte alt Ständerat Isidor Baumann als Projektleiter

die Ideen von Samih Sawiris für die touristische Entwicklung der Halbinsel. Er sprach von Investitionen, welche die 300-Millionen-Grenze wohl überschreiten dürften. Später soll die Anlage rund 12 bis 15 Millionen Wert schöpfung pro Jahr liefern. Bau-

mann betonte, wie wichtig eine Entwicklung an der Isleten sei: «Vieles in dem Gebiet ist heute tot, das man wiederbeleben könnte.» Bei idealen Fortschritten dürfte 2028 ein baureifes Projekt vorliegen.

Bericht:  
Florian Arnold  
Bild:  
zvg



La Jeune Chambre Économique d'Uri a célébré son anniversaire à Flüelen. Le réseau est bien positionné.

## LOM Basel Resilient durch stürmische Zeiten

**Wie gelingt es Führungskräften, auch in belastenden Situationen gelassen und handlungsfähig zu bleiben? Ein Training mit Anna Simon lieferte praxisnahe Impulse zur Stärkung der Resilienz und nachhaltigen Stressbewältigung.**

«Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Freiheit» – mit diesem Leitsatz führte Anna Simon am 12. Juli 2025 durch ein intensives Training für Führungskräfte. Die Wirtschaftspsychologin i.A. und Coach vermittelte fundiertes Wissen und praxisnahe Techniken zur Förderung der mentalen Widerstandskraft. Anna ist selbst aktives Mitglied bei JCI Germany.

Im Fokus stand das Modell «7 Schlüssel zur Resilienz», das zur Reflexion eigener Ressourcen



*Teilnehmende des Resilienz Trainings (links & mitte); Anna Simon (rechts).*

und Entwicklungsfelder anregte. Aufbauend darauf erarbeiteten die Teilnehmenden mit der Stressampel individuelle Strategien zur Stressbewältigung.

Durch interaktive Übungen, Selbstreflexion und kollegialen Austausch entstand ein praxisnahes Verständnis für persönliche Stressdynamiken. Ziel war es, Denk- und Verhaltensmuster bewusst zu machen, Ressourcen zu aktivieren und Wege für mehr Gelassenheit

im Führungsalltag aufzuzeigen.

Teilnehmende aus verschiedenen Schweizer LOMs sowie Gäste von WJ Freiburg sorgten für einen bereichernden Austausch. Beim gemeinsamen Abendessen wurde das Thema vertieft und persönliche Erfahrungen geteilt.

Zwei Quick-Tipps aus dem Training: Notiere abends 3 gute Dinge des Tages – das stärkt den Optimismus. Und frage dich: Wie

relevant ist eine Hürde in 1 Tag, 10 Tagen, 10 Monaten, 10 Jahren? Das stärkt die Akzeptanz.

Bericht:  
Catherine Forster  
Bild:  
Anna Simon & Catherine Forster



Comment les cadres dirigeants parviennent-ils à rester calmes et opérationnels même dans des situations stressantes ? Une formation avec Anna Simon a fourni des pistes pratiques pour renforcer la résilience et gérer le stress de manière durable.

## LOM Basel und Zürich

# Pre-Tour in der Mongolei – Abenteuer mit Impact!

JCI Basel und JCI Zürich rocken die Mongolei! Leadership & World-Changing Vibes auf der ASPAC Pre-Tour 2025!

Vor der JCI Asia Pacific Konferenz (ASPAC) reisten Mitglieder von JCI Basel gemeinsam mit JCI Zürich und internationalen JCs aus Belgien, den Niederlanden, Malaysia, Deutschland und Australien in die Zentralmongolei. Die offizielle «Central Mongolia Highlights»-Pre-Tour vor der Asia-Pacific Conference in Ulaanbaatar war ein echtes Erlebnis!

Ob Kamelritte in der Mini-Gobi, Baden in heißen Quellen oder der Besuch historischer Orte wie Kharkhorin – die Tour bot



Mitglieder von JCI Basel und Zürich in der Mongolei.

Abenteuer, interkulturellen Austausch und persönliches Wachstum.

Geschlafen wurde in traditionellen Jurten, gelebt wie Nomaden – ein authentischer Einblick in

mongolische Kultur und ein starkes Gemeinschaftserlebnis mit JCI-Mitgliedern aus aller Welt.

Kurz gesagt: Diese Reise war mehr als Sightseeing. Sie zeigte, was JCI ausmacht – internationa-

le Freundschaften, Leadership, kultureller Austausch und der Wille, gemeinsam die Welt zu gestalten.

Bericht & Bild:  
Oliver Kühnel



La JCI Bâle et la JCI Zurich font vibrer la Mongolie ! Leadership et vibrations qui changent le monde lors de l'ASPAC Pre-Tour 2025 !

## LOM Innerschwyz

# Innerschwyzener Gästeabend bei Borm Informatik

Ein Abend voller Inspiration, neuer Kontakte und gelebter Werte: Beim Gästeabend von JCI Innerschwyz bei der Borm Informatik AG trafen sich engagierte Menschen, um Motivation zu teilen und Zukunft zu gestalten. Offenheit, Tatendrang und gemeinsame Ziele machten den Anlass zu einem echten Netzwerkerlebnis.

Im Juni trafen sich Mitglieder und Gäste von JCI Innerschwyz in den Räumlichkeiten der Borm Informatik AG in Schwyz. Der Anlass bot die perfekte Gelegenheit, neue Gesichter kennenzulernen, Motivation zu teilen und den Grundstein für zukünftige Mitgliedschaften zu legen – in einer Atmosphäre voller Offenheit und Tatendrang.

Zum Auftakt begeisterte Senator Gian-Peider Moll mit einem kompakten, inspirierenden Kandidatenseminar. Mit klaren Impulsen zeigte er, wie persönliche Initiative und gemeinsames Gestalten nicht nur JCI, sondern auch die eigene Entwicklung beflügeln.

Dann gehörte die Bühne den Gastmitgliedern – Ajla, Luca, Sahel und Adin. Sie sprachen darüber, warum sie Teil von JCI werden wollen: um sich einzubringen, voneinander zu lernen und Verantwortung zu übernehmen. Ihre Energie, Neugier und Bereitschaft, Zeit und Ideen zu investieren, machten deutlich, welches Potenzial in diesem Kreis steckt.

Im Anschluss führte Gastgeber Luca Föhn durch das nachhaltig gebaute Firmengebäude. Die Philosophie von Borm Informatik: Führung durch Vertrauen und Nachhaltigkeit mit Überzeugung. Der Abend endete im Restaurant

Point – mit lebhaften Gesprächen, neuen Kontakten und dem Gefühl, dass hier Verbindungen mit Zukunft entstehen

Bericht & Bild:  
Sandro Arnold



Une soirée riche en inspiration, en nouveaux contacts et en valeurs vécues : lors de la soirée organisée par la JCI Innerschwyz chez Borm Informatik AG, des personnes engagées se sont réunies pour partager leur motivation et façonner l'avenir. L'ouverture d'esprit, le dynamisme et les objectifs communs ont fait de cet événement une véritable expérience de réseautage.



Teilnehmer des Gästeevent.

## LOM Oberaargau 2. JCI Charity Night

Am 13. September 2025 lud JCI Oberaargau zur 2. Charity Night nach Langenthal ein. Ein eleganter Abend, der Netzwerk, Genuss und soziales Engagement vereinte.

Am 13. September 2025 verwandelte sich Langenthal erneut zur Bühne für einen unvergesslichen Abend – die 2. JCI Charity Night stand vor der Tür! Unter dem Motto Feiern & Gutes tun lud die LOM JCI Oberaargau alle LOMs ein, sich herauszuputzen, zu vernetzen und gemeinsam Wirkung zu zeigen. Der Erlös des Abends geht an das Projekt «Spielplatz. Sitzbank. Gemeinschaft.» des Burehof Seelefride – eine neue Begegnungszone für Jung & Alt entsteht.

Musik, kulinarische Highlights und eine feierliche Atmosphäre erfreute die Gäste. Sicher euch eure Tickets für das nächste Jahr und seid Teil dieses besonderen Anlasses!



Das OK der 2. JCI Charity Night v.l.n.r.: André Rentsch, Benedikt Lüchinger, Patrik Maggio (OK Präsident), Debora Widmer, Cinzia Thomen, Sandra Cellarius, Manuel Greter

Bericht & Bild:  
Debora Widmer



Le 13 septembre 2025, la JCI Oberaargau a organisé sa deuxième soirée caritative à Langenthal. Une soirée élégante

qui a réuni réseautage, plaisir et engagement social.

Le 13 septembre 2025, Langenthal s'est à nouveau transformée en scène pour une soirée inoubliable : la 2e soirée caritative de la JCI approchait à grands pas ! Sous la devise « Faire la fête et faire le bien », la LOM JCI Oberaargau a invité toutes les LOM à se mettre sur leur trente-et-un, à réseauter et à montrer ensemble leur impact. Les recettes de la soirée seront reversées au projet « Spielplatz. Sitzbank. Gemeinschaft. » (Aire de jeux. Banc. Communauté.) du Burehof Seelefride, qui vise à créer un nouvel espace de rencontre pour les jeunes et les moins jeunes.

Les invités ont pu profiter de musique, de délices culinaires et d'une ambiance festive. Réservez vos billets pour l'année prochaine et participez à cet événement exceptionnel !

## LOM Basel «Alle an Bord» Frühlingsapéro 2025 auf dem Rhein

Getreu dem diesjährigen Jahresmotto «Alle an Bord» lud JCI Basel zum Frühlingsapéro auf die MS Christoph Merian ein. Der exklusive Netzwerkabend brachte Mitglieder, Partner und Gäste aus Wirtschaft, Gesellschaft und befreundeten Service Clubs zusammen.

Die über 60 Teilnehmenden erwartete ein inspirierendes Programm mit Persönlichkeiten, die Veränderung nicht nur denken, sondern leben: Nicole Fütterer, Standortleiterin bei Novartis sprach über mutige und authentische Führung. Matthias Pohl und Miguel Gurrola zeigten aus ihrer langjährigen Executive Leadership Erfahrung, wie eine gesunde Arbeitskultur echte Transformation ermöglicht. Zum Abschluss



JCI Basel Mitglieder und Gäste.

bewegte die Stiftung Mehr Leben Basel mit ihrem Engagement für ein geplantes Kinderhospiz.

Neben Inspiration stand auch Wirkung im Mittelpunkt: Dank Spenden und limitiertem JCI Basel Merchandise – darunter ein eigens designter Plüsch-Basilisk – konnten erste Beiträge für das Herzensprojekt gesammelt werden.

Anschliessend legte das Schiff ab und es wurde wortwörtlich (bei voller Fahrt) genetzwerkt. Und auch im Anschluss an die Veranstaltung lies es sich eine kleine JC Delegation nicht nehmen, noch in der Basler Innenstadt den Abend ausklingen zu lassen.

«Alle an Bord» war mehr als ein Motto – es wurde gelebt: mit Of-

fenheit, Tiefe und einem klaren Blick nach vorn.

Bericht:  
Michael Schiffer  
Bild:  
Timo Orubolo



Fidèle à la devise de cette année « Tous à bord », la JCI Bâle a organisé un apéritif printanier sur le MS Christoph Merian. Cette soirée de réseautage exclusive a réuni des membres, des partenaires et des invités issus du monde économique, de la société civile et de clubs de service amis.

## LOM Lausanne Street Food Festival

**Récolte des invendus au Street Food Festival sur l'impulsion de la JCI No Food Waste Suisse.**

C'est dans l'ambiance chaleureuse et gourmande du Street Food Festival de Lausanne, au

cœur de Montbenon, que la commission Dare2Act de la JCI Lausanne a mené avec enthousiasme son action No Food Waste 2025. Fidèle à l'esprit d'impact et de durabilité, ce projet visait à collecter les invendus alimen-

taires des stands du festival afin de les redistribuer à la Fondation Mère Sofia, engagée dans le soutien aux personnes en situation de précarité.

Le lundi 21 avril dès 18h, une équipe de bénévoles s'est mobilisée pour aller à la rencontre des food trucks à la fermeture du festival. Sourires, tabliers et caisses de récupération en main, les membres ont assuré un tri et un transport efficaces de denrées encore parfaitement consommables. Une action à haute valeur humaine, portée par la conviction que chaque geste compte face au gaspillage alimentaire.

La logistique a été préparée en amont avec l'aide de Sandro de JCI No Food Waste Suisse, en collaboration avec Michael Müller (organisateur du festival) et les responsables de la Fondation Mère Sofia. Un partenariat fluide

et efficace qui a permis à l'action de se dérouler sans accroc.

Un grand merci aux bénévoles présents – Mariam, Vincent, M'Faddel, Nathanaël et Arnaud ! En espérant inspirer d'autres LOM à organiser des actions similaires lors d'événements locaux.



Texte & Photo: Arnaud Touron

Sammlung der nicht verkauften Lebensmittel beim Street Food Festival auf Initiative der JCI No Food Waste Suisse.



Les bénévoles de la JCI Lausanne au Street Food Festival.

## LOM Sion Randonnée Buddies

**Une journée au sommet avec les 4/4 buddies.**

Le 18 mai, les membres de JCI Sion, JCI La Côte, JCI Lausanne et JCI Villars-sur-Ollon se sont re-

trouvés pour une belle journée de randonnée jusqu'au sommet du Grammont, surplombant le lac Léman. Une aventure sportive marquée par près de 1000 mètres de dénivelé, récompensée

par une vue à couper le souffle.

Chacun a relevé le défi avec enthousiasme, même ceux qui avaient bravé une courte nuit après l'événement festif organisé par la JCI Lavaux à travers les vignes. Preuve que la motivation JCI n'a pas besoin de beaucoup de sommeil, juste d'un bon esprit d'équipe et d'une pincée de folie.

Au sommet, l'effort a été justement récompensé par un apéro bien mérité et partagé dans une ambiance conviviale et détendue. Parce qu'après l'effort... le réconfort.

Un beau moment de partage entre OLM, entre effort, rires et paysages grandioses. Une belle énergie qui donne déjà envie

de remettre ça... Cap sur 2026 pour de nouvelles aventures encore plus hautes, encore plus belles !



Texte & Photo: Meilland Kevin

Ein Tag auf dem Gipfel mit den 4/4 Buddies.



Vue depuis le Grammont sur le lac Léman.

## LOM Untersee und Kreuzlingen Kreuzlingen feiert Premiere des Weinfests

**Strahlender Sonnenschein, beste Stimmung und volle Gasen: Anfang Juli feierte Kreuzlingen das erste Weinfest – initiiert und organisiert von der JCI Untersee-Kreuzlingen.**

Anfang Juli fand in Kreuzlingen ein besonderes Ereignis statt: das allererste Weinfest der Stadt – ins Leben gerufen und vollständig organisiert von der LOM JCI Untersee-Kreuzlingen. Bei hochsommerlichen Temperaturen füllten sich die Plätze und Stände rasch. Zahlreiche Winzer:innen präsentierten ihre edlen Tropfen, während Besucher:innen probierten, anstießen und miteinander ins Gespräch kamen. Musik, kulinarische Spezialitäten und die offene, herzliche Atmosphäre machten das Fest zu einem ech-



*Ein starkes Team v.l. Lorin Nothelfer, Katja Krämer, Yves Kocherhans, Aaron Ullmann und Enzo Schrembs.*

ten Highlight im regionalen Veranstaltungskalender.

Ein grosses Dankeschön gilt den engagierten Winzer:innen,

den unermüdlichen Helfer:innen, den Sponsoren sowie dem Organisationskomitee und allen Partnern. Vor allem aber den vielen Besucher:innen, die das

Fest erst mit Leben gefüllt haben.

Die Vorfreude auf die nächste Ausgabe ist bereits jetzt riesig – und die JCI Untersee-Kreuzlingen verspricht: Diese Erfolgsgeschichte geht weiter

Bericht:  
Arina Meister  
Bild:  
Pablo di Cagno



Un soleil radieux, une ambiance festive et des rues bondées : début juillet, Kreuzlingen a célébré sa première fête du vin, initiée et organisée par la JCI Untersee-Kreuzlingen.

## LOM Thun Gemeinsam gegen Menschenhandel

**Menschenhandel vor unseren Türen – mit viel Herzblut und Engagement hat JCI Thun ein Projekt ins Leben gerufen, das aufrüttelt, berührt und Hoffnung schenkt.**

Anstelle eines klassischen Vize-Anlasses hat JCI Thun im Herbst 2024 ein starkes Zeichen gesetzt: für mehr Aufklärung – und gegen Menschenhandel. Was als Idee von Livia von Allmen, Laura Kirchofer und David Rätz begann, wurde rasch zu einem Herzensprojekt mit Tiefgang.

Am 16. Oktober 2024 durften wir Myrsini Arvanitis von der FIZ Fachstelle Frauenhandel und Frauenmigration als Referentin begrüssen. Ihr eindrücklicher Vortrag machte deutlich: Menschenhandel ist kein fernes Problem – er betrifft auch unsere Region. Die Resonanz war gross, der Handlungswille spürbar.



*Check Übergabe im Mokka Thun.*

Im Frühling 2025 folgte der nächste Schritt: ein Benefizkonzert im MOKKA Thun, gemeinsam mit den Thuner Bands Overhead Valve Engine und The Souls. Zwischen den Konzertblöcken führte Livia

von Allmen ein Interview mit Nathalie Guex von ACT212 – direkt auf der Bühne. So wurde nicht nur gefeiert, sondern auch mitten im Publikum sensibilisiert.

Dank grosszügiger Sponsoren, engagierten Helfer:innen, dem freiwilligen Einsatz der Bands und der Unterstützung des Club MOKKA konnten wir CHF 5'000.– an ACT212 spenden. Ein Projekt, das verbindet – und zeigt: Verantwortung beginnt bei uns.

Bericht:  
Laura Kirchofer  
Bild:  
Roland Richter



La traite des êtres humains à nos portes – avec beaucoup de passion et d'engagement, la JCI Thoune a lancé un projet qui secoue, touche et donne de l'espoir.

## LOM Solothurn

### Besuch auf der Baustelle des Riverport 329 Projekt

Im August erhielten wir spannende Einblicke in das Grossprojekt Riverport 329 auf dem Riverside Areal. Nach der Baustellenführung genossen wir ein gemütliches BBQ und bereichernde Gespräche im Riveryard.

Am 6. August, durften wir gemeinsam mit Markus Balsiger und Sarah Gasser vom Emmenpark die Baustelle des Riverport 329 auf dem Riverside Areal besichtigen. Das Projekt beeindruckt durch seine Dimensionen und die spannende Vision, die dahintersteht. Die Führung bot uns wertvolle Einblicke in die kommenden Entwicklungen und machte die künftige Bedeutung dieses Areals greifbar.

Im Anschluss an die Baustellenführung erwartete uns ein stimmungsvoller Apéro direkt



*Teilnehmende beim Apéro auf der Baustelle des Riverport 329 nach der Besichtigung des Riverside Areals.*

auf dem Areal, bevor wir den Abend bei einem köstlichen BBQ im Riveryard fortsetzten. Ein großes Dankeschön geht an Lina vom Emmenpark, die uns mit viel Herzlichkeit empfangen

und durch den Abend begleitet hat. Bei feinen Drinks und anregenden Gesprächen durften wir in lockerer Atmosphäre den Tag ausklingen lassen.

Die Kombination aus spannen-

der Projektbesichtigung, kulinarischem Genuss und persönlichem Austausch machte den Anlass zu einem besonderen Erlebnis. Wir danken dem Team des Emmenparks für die Organisation und freuen uns bereits heute auf die nächsten Schritte im Riverside Areal.

Bericht:  
Linda Mertz  
Bild:  
BM



En août, nous avons eu l'occasion de découvrir le grand projet Riverport 329 sur le site Riverside. Après la visite du chantier, nous avons profité d'un barbecue convivial et d'échanges enrichissants au Riveryard.

## LOM Bellevue-Zürich

### 30 Jahre und noch kein Tag müde

JCI Bellevue-Zürich feierte am 20. Juni 2025 sein 30-jähriges Jubiläum. Seit 1995 prägt die LOM das Netzwerk lokal wie auch international.

Am 20. Juni 2025 feierten wir das 30-jährige Jubiläum von JCI Bellevue-Zürich. Zahlreiche Mitglieder, Senatoren, Altmitglieder und Freunde aus anderen LOMs kamen zusammen, um diesen besonderen Anlass zu erleben. Von Beginn an herrschte eine festliche Stimmung – es wurde gegrillt, gelacht und in Erinnerungen geschwelgt. Für beste Unterhaltung sorgte der Comedian Alcomedian, der als «Weinexperte» das Publikum begeisterte.

Die Feier bot nicht nur Anlass zum Lachen, sondern auch zum Rückblick: Unsere LOM wurde 1995 gegründet, um neue



*JCI Bellevue-Zürich am feiern.*

Wege zu gehen, Unternehmertum zu fördern und einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten. Da es in Zürich bereits eine LOM gab, wählten die Gründungsmitglieder den Namen «Bellevue-Zürich» – nicht nur wegen der schönen Lage, sondern auch

mit Augenzwinkern: Im Alphabet steht man damit eben ganz vorne.

Der Abend zeigte eindrucksvoll, wofür Bellevue-Zürich seit drei Jahrzehnten steht: für Begegnungen auf Augenhöhe, Freund-

schaften über Generationen hinweg und eine lebendige Gemeinschaft. Stolz sind wir auch auf unsere internationale Präsenz – ob an Kongressen oder Trainings – JCI Bellevue-Zürich ist immer stark vertreten. Ein Jubiläum, das nicht nur unsere Geschichte ehrte, sondern Lust auf die kommenden Jahre machte.

Bericht:  
Marina Bollhalder  
Bild:  
Anastasiia Zolotareva



La JCI Bellevue-Zürich a fêté son 30e anniversaire le 20 juin 2025. Depuis 1995, la LOM marque de son empreinte le réseau tant au niveau local qu'international.

## LOM Neuchâtel

# Les JCs, nouveaux acteurs de la révolution IA

**Le temps d'une journée, les membres des membre de la Zone 1 se sont formés aux défis engendrés par la révolution de l'IA générative. Bravant une chaleur caniculaire, ils ont acquis ou approfondi leurs connaissances de Chat GPT et ses consœurs.**

En constante évolution, l'IA générative fait aujourd'hui partie intégrante de nos vies et constitue un défi professionnel et privé pour tout un chacun.

Au sein de l'OLM de Neuchâtel ont est d'avis qu'il est du devoir de la JCI d'apporter à ses mem-

bres des clés utiles à la compréhension et à la maîtrise des outils d'IA générative.

Le samedi 28 juin 2025, l'OLM de Neuchâtel a invité Monsieur Rémy Vancayzeele à donner une formation pratique et didactique sur l'IA générative.

Monsieur Rémy Vancayzeele est un véritable expert de l'IA générative. Grâce à ses facultés de vulgarisation et à ses talents d'orateur, Monsieur Vancayzeele a su offrir aux participants une formation d'une grande qualité, un grand merci à lui.



*Les nouveaux acteurs de la révolution IA : Remy Vancayzeele, Anne-Françoise Vuilleumier, Cyril Connus, Morgan Matile, Amaël Aubert, Anaïs Brand, Christelle Schneider, Joan Camps, Nicolas Coquart, Camille Schilt, Michael Ischi, Nathan Bornand, Clément Rivals, Bruna Matos, Pauline Guillemin, Frederic Montefusco.*

En centre-ville de Neuchâtel, sous une chaleur suffocante, 15 membres des OLMs de Neuchâtel, mais également du Nord-vaudois et de la Côte, ont pu acquérir et approfondir leurs connaissances pratiques des applications telles que Chat GPT 4, Claude, Midjourney, Gemma, Noota et bien d'autres.

En quelques heures, les participants ont découvert comment maîtriser l'art du prompt engineering, leur permettant de créer des contenus percutants et professionnels.

Fondateur de la société mAljin Sàrl situé en région genevoise,

Texte:  
Morgan Matile  
Photo:  
Remy Vancayzeele



Le temps d'une journée, les membres des membre de la Zone 1 se sont formés aux défis engendrés par la révolution de l'IA générative. Bravant une chaleur caniculaire, ils ont acquis ou approfondi leurs connaissances de Chat GPT et ses consœurs.

## LOM Fribourg

# Ça bouge à la Jeune Chambre Fribourg !

**Défis sportifs matinaux, sortie conviviale à vélo et une préparation intensive au Morat-Fribourg : entre dépassement de soi, esprit d'équipe et bonne humeur, le sport s'est invité dans le programme 2025 de la JCI Fribourg.**

S'il est un domaine qui incarne à merveille l'esprit de dépassement de soi, c'est bien le sport. Cet été, nos JCs se sont prêtés au jeu en relevant un défi matinal de taille : des séances de natation dès 6h30, à la piscine historique de la Motta à Fribourg, dans le cadre des petits-déjeuners du vice-président. Rien de tel que quelques longueurs dans une eau fraîche avant d'attaquer une journée bien remplie !

Fin juin, les OLM de Fribourg et de la Gruyère se sont réunies pour une sortie à vélo placée sous le signe de la convivialité. Une belle participation, des échanges riches et un moment de détente bien mérité autour d'un repas ont marqué cette rencontre inter-OLM.

Le Morat-Fribourg sera le gros défi de l'année pour certains membres de l'OLM fribourgeoise ! Une commission a été créée pour se préparer à cette course aussi exigeante que mythique. Une fois par mois, les JCs motivés s'entraînent ensemble, tout en poursuivant en parallèle leur préparation individuelle. Pour un certain nombre d'entre eux, ce sera

une première participation. L'objectif : franchir la ligne d'arrivée, courir sous les couleurs de la JCI, atteindre son objectif de temps... mais surtout prendre du plaisir tout au long du parcours !

Car le sport, au-delà de ses bienfaits pour le corps et l'esprit, est une formidable école de persévérance. Il nous pousse à sortir de notre zone de confort, à relever des défis, à nous soutenir mutuellement, et lorsqu'il est partagé avec une belle équipe, il est source de souvenirs inoubliables. Un peu comme l'entrepreneuriat... ou l'organisation d'un événement JCI !

Texte:  
Fannie Audergon



Sportliche Herausforderungen am Morgen, gesellige Radtouren und intensive Vorbereitung auf den Murtenlauf: Mit Selbstüberwindung, Teamgeist und guter Laune hat der Sport Einzug in das Programm 2025 der JCI Freiburg gehalten.

## LOM Glarus

### Kaffee Tech & Tasting

**Handwerk, Leidenschaft und ein Hauch von Kaffeekunst im Glarnerland.**

Im April besuchte JCI Glarus die Olympia Express in Schwanden GL. Unser Aktivmitglied Sascha nahm uns mit in seine Welt des Kaffees und führte uns durch das bald 100-jährige Unternehmen.

Olympia Express hat sich auf handgefertigte Espressomaschinen sowie Mühlen spezialisiert und vertreibt diese aus dem Glarnerland in die ganze Welt. Einmal mehr beeindruckt davon, was lokal produziert und international verkauft wird, waren wir noch überraschter, wie aufwändig ein Kaffee-Tasting ist. Der Kaffee wird dafür nicht einfach aus der Maschine gezapft, sondern es gibt ein aufwändiges Procedere, das in der Fachsprache Cupping genannt wird: Bohnen mah-



(v. l.) Olivia Lattmann, Martin Dürst, Sascha Matiz, Dustin Vögeli, Johanna Gerig, Catia Brunnenmeister, Rico Nievergelt, Michael Dürmüller

len, Wasser aufkochen, Kaffee aufgiessen, warten, Schicht abschöpfen, nochmals warten – und dann kräftig schlürfen. Zudem erfuhren wir auch mehr über die systematische Bewertung der Bohnen hinsichtlich des Aromas, Geschmacks, Körpers, Nachgeschmacks und der Säure. Dies natürlich in einer abgespeckten Version im Vergleich zu den Profis. Zuge-

geben, auch die abgespeckte Version war gar nicht so leicht aber dafür mit viel Spass verbunden.

Artisanat, passion et une touche d'art du café dans le canton de Glaris.

Bericht:  
Johanna Gehrig &  
Rico Nievergelt  
Bild:  
Rico Nievergelt



## LOM Bern

### Sonnenbrand, Grillduft und Durchhalteprofis

**Boots-Chaos, Rauchschwaden vom Grill und ein Party-Finale bis ins Morgengrauen – die Zone 2 weiss, wie Sommer geht.**

Das Grill'n Chill Zone 2 war genau das, was der Name verspricht – mit einer Portion Chaos on top. Schon am Vormittag stiegen wir in die Boote. Von Thun nach Bern bei bestem Wetter! Spontane Challenges, wacklige Manöver und der eine oder andere fast gekenterte Gummiboot-Kapitän sorgten für reichlich Gelächter. Sonnenbrand inklusive.

Nach der Aare gings hungrig ins Ragazzi di Berna, wo der 10m lange Holzkohlegrill wartete. Das Buffet war so gross, dass man kaum wusste, wo anfangen



Zone 2 Grill'n Chill.

– die Entscheidung zwischen Steak oder Grillgemüse war fast härter als jede Challenge auf der Aare. Mit vollen Tellern und kalten Getränken sassen wir zusammen, plauderten über alles Mögliche und die Musik wurde immer lauter, je später es wurde.

Selbst das kurze Gewitter konnte die Stimmung nicht trüben.

Als der Abend eigentlich gemütlich ausklang, zog eine spontane Delegation weiter in die Stadt – und machte die Nacht endgültig zum Tag. Ehrenapplaus an LOM

Brig: Mit nur zwei Leuten bis ins Morgengrauen durchzuhalten, das schafft nicht jede LOM.

Das Grill'n Chill Zone 2 war Sommer pur – und ganz ehrlich: sowas muss einfach wiederholt werden.

Bericht:  
Mauro Sangiorgio  
Bild:  
Mitglieder LOM Bern



Chaos sur les bateaux, nuages de fumée provenant des barbecues et fête jusqu'à l'aube : la zone 2 sait comment profiter de l'été.

## LOM Bern

### Herning 2025 Ein EUKO, der bleibt

Der Europakongress 2025 in Herning brachte uns als LOM Bern neue Impulse, starke Momente und echten Teamspirit.

Wer dabei war, weiss: Der Europakongress 2025 in Herning war weit mehr als ein Punkt auf dem JCI-Kalender. Es war ein Erlebnis, das uns als LOM Bern tief bewegt, verbunden und inspiriert hat – unvergesslich.

Schon bei der Ankunft spürte man: Hier hat ein Organisationskomitee mit Herz, Hirn und Liebe zum Detail gearbeitet. Der Kongress war von A bis Z hervorragend durchdacht – von Logistik über Side Events bis zur Programmabfolge.

Die Tage verflogen in einem Mix aus fachlichem Input, kulturellem Austausch und persönlichem Wachstum. Die Keynotes waren international, relevant und voller



(l.n.r) Thierry Fuhrer, Julie Marti, Andreas Bolt, Amaël Aubert, Pascal Zysset, Manuel Kern

Impulse. Die Side Events? Kreativ, mutig, überraschend.

Und die Gala Night: voller Eleganz, Emotionen und Gänsehautmomenten, gekrönt durch die stolze Schweizer Beteiligung auf der Bühne.

Auch abseits des Programms haben wir in unserer Airbnb-WG unvergessliche Momente erlebt: gemeinsames Frühstück, Diskussionen bis spät in die Nacht, Lachen, Träumen – diese Nähe hat uns noch enger zusammengeschweisst.

Selbst die Rückreise mit Zugausfällen tat der Stimmung keinen Abbruch. Was wir aus Herning mitgenommen haben, bleibt stärker als jede Verspätung: Freundschaft, Inspiration und das Gefühl, Teil von etwas Grossem zu sein. Herning 2025 – du bleibst in unseren Herzen, als einer der besten EUKOs ever.

Bericht:  
Thierry Fuhrer  
Bild:  
LOM Bern



Le congrès européen 2025 à Herning nous a apporté, à nous LOM Berne, de nouvelles impulsions, des moments forts et un véritable esprit d'équipe.

## LOM Oberthurgau

### Echtheit in jeder Flasche bei Bärenmost

Die Mitglieder der JCI Oberthurgau erhielten einen spannenden Einblick in die Welt des Mostens. Unter dem Leitgedanken «Vom Baum in die Flasche» erhielten wir einen authentischen Einblick in einen Familienbetrieb, der Qualität und Echtheit sichtbar lebt – dem Bärenmost in Opfershofen.

Die Familie Bär bewirtschaftet seit 1910 denselben Thurgauer Hof, den bereits der Ururgrossvater erwarb. Heute arbeiten drei Generationen zusammen. Vieles ist selfmade und handmade – von der Kultivierung über die Vermarktung bis zum Verkauf. Das Credo spürt man überall: «Wir mögen's gern gut und wir mögen's gern echt.» Besonders eindrücklich war die konsequente Haltung der Familie Bär: Jeder Apfel wird von Hand gepflückt



Vom Baum in die Flasche – die JCI Oberthurgau zu Gast bei Bärenmost.

und direkt auf dem Hof in Kleinmengen gepresst – mit einem schweizweit einzigartigen Verfahren, das den unverfälschten Geschmack erhält. Dabei wird vollständig auf Zusätze, Schönungs- und Klärungsmittel verzichtet, weshalb Trubstoffe bewusst dazugehören. Produziert wird als Biobetrieb, mit einem

klaren Fokus auf Bodenpflege, ökologische Vielfalt und Nachhaltigkeit. So entstehen Moste und Säfte, die nicht nur ein Getränk sind, sondern ein echtes Naturprodukt mit Charakter.

Zum Abschluss degustierten wir verschiedene Most- und Saftsorten und tauschten uns über An-

bau, Verarbeitung und Aromen aus. Ein passender Rahmen für Networking in entspannter Atmosphäre.

Bericht & Bild:  
Sarah Imhof



Les membres de la JCI Oberthurgau ont eu droit à un aperçu passionnant du monde du moût. Sous la devise « De l'arbre à la bouteille », nous avons pu découvrir de manière authentique une entreprise familiale qui incarne visiblement la qualité et l'authenticité : la Bärenmost à Opfershofen.

## LOM Innerschwyz

### JCI Daydance auf dem Vierwaldstättersee

Die Vorfreude auf den Daydance-Event der LOM-Innerschwyz war schweizweit zu spüren, auch JCs aus Deutschland, sowie England waren vor Ort. Eine Naue wurde zum Partytempel gekürt.

Auf der Anfahrt zum Brunner Föhnhafen aus Weggis wurde die Naue zur Partyinsel umgebaut, sodass um 14:45 alle pünktlich einsteigen konnten. Bevor die wilde Fahrt richtig losging, wurde ein Check-in eingerichtet und jeder Teilnehmer bekam als Souvenir ein Cap mit dem Logo der JCI Innerschwyz. Für den ersten Event dieser Art freuten sich die Organisatoren über rund 40 Anmeldungen. Die Fahrt startete Richtung Urnerseebecken und ging zurück Richtung Luzern, bevor wir gegen 19:00 in Brunnen wieder an Land gingen. Die Naue bot alles, was für ein gelungenes Fest nötig war. Genügend kühle Ge-



Gruppenfoto auf der Naue.

tränke, Grilladen und kraftvolle Musik warteten auf Tanzfreudige. DJ Captain Koröshi sorgte mit seinem Setup für abwechslungsreiche und bassfreudige Musik, von der für jeden etwas dabei war. Die Stimmung auf dem Boot war grossartig – es wurde getanzt, gefeiert, auch kurze Inputs

zur Umgebung und historischen Orten wurden gegeben.

Auf der (ersten) Afterparty in der Bartlibar im Brunner Waldstätterhof waren viele Teilnehmer dabei. In gemütlicher Runde konnten wir den Daydance ausklingen lassen. Für eine Gruppe

von knapp zehn «Ravern» war das nicht genug: Gegen Mitternacht zogen sie weiter nach Luzern. Im Penthouse wurde spontan eine Lounge reserviert und bis in die frühen Morgenstunden weitergefeiert.

Bericht & Bild:  
Sandro Arnold



L'impatience était palpable dans toute la Suisse à l'approche de l'événement Daydance organisé par LOM-Innerschwyz. Des JCs venus d'Allemagne et d'Angleterre étaient également présents. Une Naue a été transformée en temple de la fête.

## LOM Lavaux

### 3ème édition du tournoi caritatif de pétanque

Un Lom2Lom solidaire en Lavaux, en faveur de l'association 1, 2, 3... Soleil.

Le samedi 12 juillet 2025, au cœur d'un paysage où la nature dialogue avec le patrimoine, les boules ont roulé lors de la 3ème édition du tournoi de pétanque

caritatif organisé par la JCI Lavaux, en soutien à l'association 1, 2, 3... Soleil.

Sous un soleil radieux, fidèle au rendez-vous annuel, près de 100 participants venus des quatre coins de la Suisse se sont précipités chez Decathlon

pour s'équiper, et se retrouver à Chardonne, sur ce que beaucoup considèrent désormais comme les plus beaux terrains de pétanque au monde.

Difficile de les contredire, avec cette vue imprenable sur les vignes et le lac.

Pas moins de 25 équipes, composées de 2 à 3 joueurs, ont fièrement représenté plusieurs OLMs suisses. Une occasion parfaite pour renforcer les liens inter-OLM, partager des moments mémorables et prouver que c'est l'action commune qui fait la différence.

Au-delà du décor de rêve et de l'ambiance chaleureuse, chaque tir (réussi ou non), chaque verre levé, bref, chaque moment

partagé a contribué à mettre en lumière une cause essentielle : soutenir l'association 1, 2, 3... Soleil, qui lutte contre la maltraitance des enfants.

Un immense merci à toutes les personnes présentes, qui ont contribué au succès de cette belle édition. On se donne déjà rendez-vous en 2026 pour la 4ème édition!

Texte:  
Fiona Uka  
Photo:  
Momo



Ein solidarisches Lom2Lom im Lavaux zugunsten des Vereins 1, 2, 3... Soleil.



Les OLMs réunies pour la bonne cause.

## LOM Bern

# Ein Abend voller Impulse und Begegnungen

200 junge Führungskräfte, starke Diskussionen, eine Keynote zum Schmunzeln – und ein Ausklang, der noch lange in Erinnerung bleibt.

Die Nacht der jungen Leaders Bern hatte alles, was einen Abend besonders macht: Spannung, Tiefgang, Humor – und jede Menge Begegnungen. Schon beim Betreten der Champions-Lounge im Wankdorf Stadion war klar, dass es ein spezieller Rahmen wird.

Zwischen Podium und Break-out Sessions bewegten wir uns durch Themen, die uns im Alltag als Führungskräfte wirklich beschäftigen: von rechtlichen Fragen bei Firmenübernahmen über knackige Leadership-Impulse bis hin zu praktischen Tipps aus dem Alltag der Re-



Nacht der jungen Leaders Bern.

ferentinnen und Referenten, die man direkt mitnehmen konnte.

Das grosse Buffet sorgte dafür, dass niemand hungrig diskutieren musste, und spätestens beim Austausch an den Tischen zeigte sich: Hier entstehen Netzwerke, die mehr sind als Visitenkartensammlungen.

Der Höhepunkt des Abends war ohne Zweifel die Keynote von Matthias Glarner. Humorvoll, bodenständig und persönlich sprach er über Führung, Rückschläge und das, was am Ende wirklich zählt. Ein würdiger Abschluss – und zugleich der perfekte Übergang in die Partynacht mit Livemusik.

Die Nacht der jungen Leaders Bern hat uns einmal mehr gezeigt: Solche Abende verbinden, inspirieren und machen Lust auf mehr.

Bericht:  
Mauro Sangiorgio  
Bild:  
Merlin Photography,  
David Niederhauser



200 jeunes cadres, des discussions animées, un discours liminaire qui fait sourire – et une conclusion qui restera longtemps dans les mémoires.

## LOM Lavaux

# À la découverte des trésors de Lavaux

Une aventure intergénérationnelle. Ensemble, on résout les mystères!

Sous un magnifique soleil de mai, cet événement a offert une journée mémorable aux partici-

pants, plongés au cœur de l'histoire locale de Lavaux. À travers un parcours interactif, jeunes et aînés ont uni leurs forces pour résoudre les mystères de la région, dans une aventure résolument intergénérationnelle.

Des équipes mixtes de six personnes maximum se sont lancées à la découverte des capites, ces petites cabanes emblématiques du vignoble. À chaque étape, une énigme les attendait : retrouver des millésimes, identifier des outils de vigneron, reconnaître des odeurs, découvrir des armoiries ou encore deviner le sobriquet d'un lieu. Tout cela guidé par une carte spécialement conçue pour l'événement, les orientant sur les sentiers pittoresques du Lavaux.

Cet événement a renforcé les liens entre générations au sein de la JCI, encouragé le partage d'expériences, favorisé la collaboration et créé des synergies entre différentes OLM, tout en valorisant de manière originale et participative le patrimoine régional.

Pour finir, toutes les énigmes ont été résolues avec une grande ingéniosité. La course avec l'atomiseur a été remportée par Clément de l'OLM du Nord-Vaudois en un impressionnant temps de 18,04 secondes ! Un nouveau record mondial qui sera à battre lors de la prochaine édition!

Texte:  
Fiona Uka  
Photo:  
Momo



Ein generationsübergreifendes Abenteuer. Gemeinsam lösen wir Rätsel!



Fondateur, présidents nationaux, sénateurs, alumni, membres et candidats, unis ensemble.

## LOM Lavaux

# Tous à l'eau pour Voilà Vaud !

Entre voile, ateliers et animations, l'événement a porté une véritable vague de sport, de solidarité et d'inclusion, tout en récoltant des fonds pour soutenir la santé mentale des jeunes. Une initiative festive qui renforce la coopération autour d'un avenir commun, plus fort et plus serein.

Le 24 août 2025, les candidats 2025 de la JCI Lavaux a organisé à La Tour-de-Peilz l'événement « Tous à l'eau pour Voilà Vaud ! », en partenariat avec l'association Voilà Vaud et le CVVT. Objectif : récolter + de CHF 2'000.- pour renforcer le bien-être mental, physique et social des jeunes, tout en sensibilisant la communauté aux valeurs de solidarité, d'inclusion et de santé.

Au programme : initiations à la voile, ateliers de développement personnel, course relais et tombola, accessibles à toutes les générations. Habitants, entreprises et institutions locales se sont mobilisés pour partager une jour-



Un bref résumé de la journée du 24.8.2025.

née festive et ouverte à tous. En conjuguant sport, solidarité et innovation, « Tous à l'eau pour Voilà Vaud ! » a démontré comment les jeunes peuvent inspirer

et conduire des changements positifs, tout en construisant un avenir commun plus fort et plus serein.

Le projet a aussi été une véritable école de leadership pour les futures membres de la JCI Lavaux.

Un grand bravo à toutes & tous !

Texte:  
Donia Tabrizi  
Photo:  
Membres et participants



Mit Segeln, Workshops und Animationen sorgte die Veranstaltung für eine echte Welle des Sports, der Solidarität und der Inklusion und sammelte gleichzeitig Spenden zur Unterstützung der psychischen Gesundheit junger Menschen. Eine festliche Initiative, die die Zusammenarbeit für eine gemeinsame, stärkere und sorgenfreiere Zukunft stärkt.

## LOM Zürcher Oberland

# Besichtigung Pedrazzini Yacht AG

Ein exklusiver Blick hinter die Kulissen des traditionsreichen Bootsbauers am Zürichsee.

Gemeinsam mit der LOM JCI Ausserschwyz durften wir das erfolgreiche Schweizer Familienunternehmen in Bäch besuchen. Die Führung durch die beeindruckende Werkstatt bot faszinierende Einblicke in die handwerkliche Fertigung der edlen Mahagoni-Boote, jedes einzelne von Hand gefertigt und Sinnbild für Präzision, Leidenschaft und Schweizer Qualität. Die Begeisterung der Teilnehmenden war deutlich spürbar, nicht zuletzt dank der authentischen Präsentation der jahrzehntelangen Familientradition



Einblick in echte Schweizer Bootsbaukunst bei Pedrazzini.

durch den Inhaber Alessandro Pedrazzini.

Nach der spannenden Besichtigung ging es stilvoll weiter: Auf dem Hensa-Schiff wartete ein

stimmungsvoller Apéro Riche mit musikalischer Live-Unterhaltung auf uns. Bei ausgelassener Atmosphäre, angeregten Gesprächen und kühlen Getränken wurde das Erlebnis zu

einem idealen Rahmen für Austausch und Netzwerkpflege.

Ein gelungener Start in den Sommer voller Swissness, Inspiration und Gemeinschaft, und ganz klar eines unserer Highlights im JCI-Jahr 2025!

Bericht:  
David Marti  
Bild:  
Marcel Egli



Un aperçu exclusif des coulisses du chantier naval traditionnel situé au bord du lac de Zurich.

## LOM Lavaux

### Il repare avec un pot vaudois !

Quand quatre OLM vaudoises organisent un souper pour la visite du président mondial Keisuke Shimoyamada, il était sûr qu'il repartirait avec une signature locale !

Les président(e)s des organisations locales de membres de la Riviera, La Veveyse, La Côte Vaudoise ainsi que de Lavaux ont organisé l'accueil du 21 août au soir, lors de sa visite officielle en Suisse, de Keisuke Shimoyamada, président mondial 2025 pour un souper dans la magnifique région de Lavaux.

Et quoi de mieux qu'un pot vaudois personnalisé pour prolonger son séjour une fois de retour sur le sol japonais ?!

Aussi diversifié que la Jeune Chambre Internationale, le



Les participants lors du souper ainsi que les présidentes des OLMs organisatrices

menu était mélangé entre la fondue au fromage et les filets de perches, de quoi combler les papilles de toutes et tous. Lors de ce souper, cela a permis à chacune et chacun de se

rencontrer, de partager sur les challenges actuels et futurs, sur les envies et projets ainsi que de passer de bons moments à rire.

Nous avons été honoré de pouvoir accueillir et d'échanger lors de cette soirée magnifique.

Texte: Donia Tabrizi  
Photo: Inconnu



Als vier OLM aus dem Kanton Waadt ein Abendessen für den Besuch des Weltpräsidenten Keisuke Shimoyamada organisierten, war klar, dass er mit einer lokalen Unterschrift abreisen würde!

## LOM Riviera

### La JCI voit la vie en rose au Montreux Jazz !

Plus de 100 membres JCI et 17 OLM se sont retrouvés au cœur du Montreux Jazz Festival pour une soirée « Pink » haute en couleurs, placée sous le signe de la convivialité et du partage. Une atmosphère unique, mêlant énergie et élégance, qui donne déjà envie de revivre l'expérience l'an prochain.

Plus de 100 membres JCI et 17 OLM de toute la Suisse romande (et même une alémanique !) ont vibré ensemble au cœur du légendaire Montreux Jazz Festival pour une soirée inoubliable signée JCI Riviera. Un record de participation qui restera dans les mémoires et fait rayonner la JCI bien au-delà de la Riviera !

Sous le thème pétillant du « Pink », les invités, tous habillés de rose, ont transformé la soirée en un véritable tableau vivant, mêlant énergie, élégance et



100 membres JCI et 17 OLM unis sous la même couleur.

convivialité. Membres, partenaires et amis ont profité de la magie du festival pour réseauter, partager, célébrer et créer des souvenirs uniques dans une ambiance électrisante et raffinée. Cette atmosphère exceptionnelle illustre parfaitement l'esprit JCI : connecter des jeunes leaders engagés et inspirer un impact positif, ambitieux et durable dans la société.

Bien plus qu'un simple rendez-vous, cette Pink Party est devenue un symbole de créativité, d'ouverture et de convivialité. Elle démontre une nouvelle fois la force de la JCI à rassembler, fédérer et offrir des expériences hors du commun. Et déjà, l'envie de se retrouver l'an prochain grandit, portée par l'énergie collective et l'enthousiasme partagé... Rendez-vous l'année

prochaine pour un nouveau chapitre encore plus vibrant et mémorable !

Texte: Styve Ruscica  
Photo: Membre de la JCI Riviera



Über 100 JCI-Mitglieder und 17 OLM trafen sich im Herzen des Montreux Jazz Festivals zu einem farbenfrohen «Pink»-Abend, der ganz im Zeichen der Geselligkeit und des Miteinanders stand. Eine einzigartige Atmosphäre, die Energie und Eleganz vereinte und schon jetzt Lust auf eine Wiederholung im nächsten Jahr macht.

## LOM Riviera et Lavaux

# Connect Your Boat 2025 : cap sur les licornes !

Huit OLM de la zone 1 ont pris le large cet été sur le Léman pour « Connect Your Boat », une édition 2025 haute en couleur où deux licornes gonflables ont volé la vedette aux voiliers. Plus qu'une rencontre annuelle, cette journée festive et pleine d'énergie permet non seulement de renforcer les liens entre OLM, mais aussi de soutenir une noble cause : les bénéficiaires sont reversés chaque année à Léman Hope, association qui accompagne les jeunes en rémission du cancer dans leur reconstruction par la voile.

Cet été, la JCI Riviera et la JCI Lavaux ont une nouvelle fois uni leurs forces pour l'un des incontournables LOM2LOM de la saison : « Connect Your Boat ». Les OLM de La Côte, Genève, Sion, Villars, Lausanne et Chablais, rejoints par des amis JCI venus de Belgique et de France, ont vécu une journée mémorable sur la splendide Riviera vaudoise, au cœur des vignobles du Lavaux.



Les licornes géantes de «Connect Your Boat 2025».

Bien plus qu'un rassemblement de bateaux, c'est une expérience unique : se retrouver, échanger, créer de nouveaux liens et renforcer l'esprit JCI dans une ambiance à la fois vibrante et conviviale. Soleil, éclats de rire, discussions passionnantes et rencontres inspirantes ont rythmé la journée. Deux immenses licornes flottantes se sont même invitées à la fête, apportant une touche de fantaisie et de fraîcheur à ce moment déjà exceptionnel. Comme chaque année, l'évène-

ment avait aussi une dimension solidaire : les bénéfices seront reversés à Léman Hope, une association qui aide les jeunes de 8 à 21 ans ayant terminé un traitement contre le cancer à se reconstruire et à retrouver confiance en eux grâce à des croisières en voilier sur le Léman.

On se réjouit déjà de l'édition 2026 : encore plus de participants, plus de bateaux et toujours plus d'énergie pour un souvenir impérissable !

Texte :  
Vincent Menoret  
Photo :  
Membre JCI de la zone 1



Acht OLM aus Zone 1 stachen diesen Sommer auf dem Genfer See in See, um an „Connect Your Boat“ teilzunehmen, einer farbenfrohen Ausgabe 2025, bei der zwei aufblasbare Einhörner den Segelbooten die Show stahlen. Dieser festliche und energiegeladene Tag ist mehr als nur ein jährliches Treffen. Er stärkt nicht nur die Beziehungen zwischen den OLM, sondern unterstützt auch einen guten Zweck: Die Gewinne werden jedes Jahr an Léman Hope gespendet, einen Verein, der junge Menschen, die sich von einer Krebserkrankung erholen, beim Wiederaufbau ihres Lebens durch Segeln begleitet.

Danke für / Merci pour



Jetzt spenden

Faire un don maintenant



## LOM Riviera

# FFG 2025 : la JCI en renfort pour la fête !



Membres des OLM de Lausanne, Riviera et Lavaux.

Les OLM de La Côte, Lausanne, Genève, Lavaux et Riviera ont uni leurs forces pour soutenir la Fête fédérale de gymnastique 2025 à Lausanne en tenant un bar au cœur des festivités. Entre engagement collectif, ambiance survoltée et moments de complicité, nous avons vécu de l'intérieur une expérience rare et inoubliable.

Nous avons eu la chance de vivre un moment unique lors de la Fête fédérale de gymnastique 2025 à Lausanne ! Face au manque de bénévoles, la JCI Riviera a retroussé ses manches et invité les OLM voisines à se joindre à l'aventure.

Ensemble, une vingtaine de membres venus des OLM de La Côte, Lausanne, Genève, Lavaux et Riviera ont tenu un bar au cœur de la manifestation, découvrant de l'intérieur une ambiance aussi intense que festive. Quelle énergie incroyable et quel plaisir de sentir l'effervescence monter au fil des soirées !

Tous les six ans seulement, la fête rassemble gymnastes, spectateurs et bénévoles pour une expérience hors du commun, et cette édition n'a pas dérogé à la règle. Nous avons travaillé d'arrache-pied, servi des centaines

de participants avec le sourire, et surtout partagé des instants de complicité et de rires qui resteront gravés.

La musique, les rencontres et l'enthousiasme contagieux des gymnastes nous ont plongés dans un tourbillon de convivialité. Cette aventure a non seulement renforcé nos liens entre OLM, mais aussi démontré la force de l'engagement collectif. Merci à toutes et tous pour cette collaboration fédératrice : une belle démonstration que l'esprit JCI, c'est avant tout s'engager ensemble pour faire vivre des moments inoubliables, festifs et profondément humains !

Texte:  
Amandine Chappuis  
Photo:  
Mirela Travnjak



Die OLM von La Côte, Lausanne, Genf, Lavaux und Riviera haben sich zusammengeschlossen, um das Eidgenössische Turnfest 2025 in Lausanne zu unterstützen, indem sie eine Bar im Herzen der Feierlichkeiten betrieben haben. Zwischen kollektivem Engagement, ausgelassener Stimmung und Momenten der Verbundenheit haben wir eine seltene und unvergessliche Erfahrung aus nächster Nähe gemacht.



**Embarque avec nous & viens célébrer l'année du Président National 2025 avec la JCI Neuchâtel !**

**Komm mit uns und feiere das Jahr des Nationalpräsidenten 2025 mit der JCI Neuchâtel!**

### Programme

le programme en ligne fait foi

### Programm

Es gilt das Online-Programm

#### Dès 17h

Accueil & check-in  
Hôtel Beaulac

#### Ab 17 Uhr

Empfang & Check-in  
Hotel Beaulac

#### 18h15

Embarquement

#### 18:15 Uhr

Einschiffung

#### 18h45

Tour en bateau  
sur le lac de Neuchâtel

#### 18:45 Uhr

Bootsfahrt auf dem  
Neuenburgersee

#### 19h45

Souper sur le bateau

#### 19:45 Uhr

Abendessen auf dem Boot

#### Dès 23h

Afterpartyyyyyy

#### Ab 23 Uhr

Afterpartyyyyyy



Billetterie & informations  
Kartenverkauf & Informationen

## LOM Innerschwyz

# Hike-Up-Your-Knowledge – Wissen trifft Natur

Hike-Up-Your-Knowledge verbindet Lernen, Bewegung und Gemeinschaft zu einem einzigartigen Erlebnis inmitten der Natur. Auf abwechslungsreichen Wanderrouten mit inspirierenden Pausen-Vorträgen und sportlichen Herausforderungen sammelten die Teilnehmenden wertvolle Impulse für Beruf und Freizeit – und nahmen frische Energie aus der Bergwelt mit nach Hause.



Wander- und Vortragsbilder.

Am 19. Juli 2025 verwandelte die LOM Innerschwyz die Seebodenalp in einen offenen Lern- und Begegnungsraum unter freiem Himmel.

Rund 50 Teilnehmende aus 17 JCI-Organisationen erlebten einen Tag voller Leadership, Wissenstransfer und Gemeinschaft – umgeben von frischer Bergluft und grandioser Aussicht. Drei abwechslungsreiche Wander-Routen, ein separates Kinderprogramm und 25 in-

spirierende Kurzvorträge, die jeweils in den Wanderpausen stattfanden, machten das Event zu einem besonderen Highlight.

Die Themenvielfalt reichte von Kommunikation, Resilienz, Business und Gesundheit bis hin zu Freizeitbereichen wie Segeln, Wald oder Jagd. So entstand eine Plattform für neue Kontakte und interzonale Zusammenarbeit. Bei perfektem Wanderwetter bewiesen die Teilnehm-

den auch sportlichen Ehrgeiz: Einige wagten sich an eine anspruchsvolle Kletterpassage, andere meisterten Panoramatauren bis hinauf auf die Rigi – die majestätische Königin der Berge.

Mit frischer Motivation, neuen Ideen und gestärkten persönlichen Kompetenzen endete der Tag stimmungsvoll – rechtzeitig vor dem aufziehenden Sommergewitter, das in der Ferne grollte.

Eine Inspirationsquelle, die weit über den Abstieg von der Rigi hinauswirkt.

Bericht & Bild:  
Oliver Kühnel



Hike-Up-Your-Knowledge combine apprentissage, activité physique et esprit communautaire pour offrir une expérience unique en pleine nature. Au fil d'itinéraires de randonnée variés ponctués de pauses inspirantes avec des conférences et des défis sportifs, les participants ont pu glaner de précieuses idées pour leur vie professionnelle et leurs loisirs, tout en puisant une énergie nouvelle dans la montagne.

## Neuer Senator Julien Lallau



Senat-Nr.: #83867  
LOM: Porrentruy  
Übergabedatum: 19.8.2025  
Mitglied seit: 2009

Seit 2009 ist Julien Lallau ein geschätztes JCI Mitglied – bekannt für seine Genauigkeit, seine Hingabe und seine Verlässlichkeit. Wer Julien kennt, weiss: wenn er Ja sagt, dann steht er mit voller Überzeugung und Einsatz dahinter. Er nimmt jede Aufgabe ernst und packt sie mit Sorgfalt und Verantwortung an,

ganz gleich in welcher Rolle. Dieses aussergewöhnliche Engagement hat ihn nun in unsere Senatorenfamilie geführt. Lieber Julien, wir freuen uns sehr, dich in diesem Kreis willkommen zu heissen und danken dir für deine Treue und deinen unermüdlischen Einsatz für JCI!

## Neue Senatorin Nadja Caverzasio



Senat-Nr.: #83226  
LOM: Ticino  
Übergabedatum: 4.7.2025  
Mitglied seit: 2008

Wenn man an Beständigkeit und Leidenschaft denkt, kommt Nadja von der JCI Ticino in den Sinn. Schon in jungen Jahren beigetreten, ist sie seit 2008 unermüdlisch aktiv – lokal, national und international stets ein gern gesehener Gast. Besonders für die italienischsprachige Vereinsseite hat sie enorm viel bewegt

und Brücken gebaut. Ihr Engagement über so viele Jahre hinweg, ohne je nach Anerkennung zu streben, ist aussergewöhnlich und verdient tiefen Respekt. Liebe Nadja, danke für deine Treue, deine Energie und dafür, dass du JCI in einer herausfordernden Region mit so viel Herz bereicherst!



## Senate Day vom 21.06.2025 in St. Gallen

## Senate Day du 21.06.2025 à Saint-Gall

Von Bratwürsten, Bier und edlen Stoffen.

Siebzehn Senatorinnen und Senatoren aus der ganzen Schweiz durften in St.Gallen den traditionellen Senate Day bei schönstem Wetter in der Ostschweiz verbringen. Diesmal standen die typischen Merkmale der Kantonshauptstadt im Vordergrund, nämlich die Bratwürste ohne Senf und die Textilgeschichte der Stadt.

Begrüsst wurden die Anwesenden vom Foodtruck der Focacceria, welcher je nach Thema ausgestattet wird. Die feinen Würste zum Mittagessen und die sommerlichen Getränke machten Lust auf mehr. Nach der Stärkung ging es in das berühmte Textilmuseum. Neue und alte Stoffe und die prägende Geschichte der Textilstadt St.Gallen brachte viele zum Staunen. Ergänzt wurde die Führung mit einem kurzen Spaziergang zu den Stätten, wo der Handel und der Reichtum der



Bierdegustation im Freihof in Gossau.

damaligen Stadt noch sichtbar sind. Anschliessend erwartete die Gruppe im Restaurant Freihof eine Bierdegustation mit den eigenen gebrauten Produkten. Ein feines Nachtessen im schönen und grossen Garten der Brauerei rundeten den gelungenen Tag ab.

Bericht & Bild:  
Peter Burkhard



### De saucisses, de bière et d'étoffes nobles.

Dix-sept sénatrices et sénateurs de toute la Suisse ont pu passer le traditionnel Senat Day à Saint-Gall par un temps magnifique en Suisse orientale. Cette fois-ci, l'accent a été mis sur les caractéristiques typiques du chef-lieu de canton, à savoir la saucisse sans moutarde et l'histoire textile de la ville.

Les personnes présentes ont été accueillies par le food truck de la Focacceria, qui est équipé sur ce thème. Les délicieuses saucisses pour le déjeuner et les boissons estivales nous ont donné envie de plus. Après le rafraîchissement, nous sommes allés au célèbre musée de textile. Les tissus nouveaux et anciens ainsi que l'histoire marquante de la ville textile de Saint-Gall en ont étonné plus d'un. La visite a été complétée par une courte promenade vers les sites où le commerce et la richesse de la ville de l'époque sont encore visibles. Ensuite, une dégustation de bières a attendu le groupe au restaurant Freihof avec ses propres produits brassés. Un bon dîner dans le magnifique et grand jardin de la brasserie a clôturé cette journée couronnée de succès.

## Neue Senatorin Aude Gessler



Senat-Nr.: #83164  
LOM: Sion  
Übergabedatum: 17.4.2025  
Mitglied seit: 2019

Wenn man an Inspiration und Herzlichkeit denkt, kommt unweigerlich Aude Gessler in den Sinn. In ihrer Rolle als NP 2024 hat sie unsere Bewegung inspiriert und vorangebracht. Aude versteht es, Menschen zu verbinden, zuzuhören und jedem das Gefühl zu geben, wichtig zu sein. Ihre Begeisterung und ihr Humor stecken an, ihre Leidenschaft für Superhelden – allen

voran Batman – passt wunderbar zu ihr: mutig, entschlossen und doch immer mit einem offenen Herzen unterwegs. Wer sie kennt, weiss: auf Aude ist Verlass, egal ob als Freundin, Mentorin oder Leaderin. Liebe Aude, wir danken dir für deine Hingabe und die bleibenden Eindrücke, die du hinterlässt – und freuen uns auf viele weitere Abenteuer!

# New Kia Sportage

Jetzt Probe fahren bei Ihrem Kia Partner.



Movement that inspires



Mehr erfahren.

