

**DIE POST** 

FÜR MITARBEITERINNEN  
UND MITARBEITER  
DEZEMBER 2022

# J mag.

**Fehlerkultur**  
Kaizen – der  
Weg zur  
Verbesserung

Ruedi rennt seit 53 Jahren. Der pensionierte Pöstler hat eine beachtliche Laufkarriere hinter sich und denkt mit 73 Jahren nicht daran, aufzuhören. Die ganze Geschichte findest du auf der Rückseite.

*Die erste  
Fahrlehrerin bei  
PostAuto*

**In Balance**  
Wie du deine Gesundheit im  
Gleichgewicht hältst

Mehr Geschichten  
unter [post.ch/aktuell](https://post.ch/aktuell).



## In Balance

Wie es dir gelingt, mit Herausforderungen umzugehen und gesund zu bleiben.

4



### Kaizen

Zuerst falsch, dann richtig: Fehler helfen uns, besser zu werden.

44

## postpourri

### Anlässe für Pensionierte

23

Die neue Form überzeugt.

### Chalet und Kuh

Nun hat es LEGO® auf zwei Briefmarken geschafft.

24

**p**

Und vieles mehr!



### 2 x Weihnachten

42

Wie gelangen die Spenden eigentlich an ihr Ziel?

# Roberto Cirillos Weihnachtsgruss



## Liebe Kolleginnen und Kollegen

Mit Vorfreude blicke ich auf die anstehenden Festtage. Sie sind für mich alljährlich eine besondere Zeit mit meinen Liebsten. Ausserdem bieten sie eine besondere Gelegenheit, in Ruhe und Besinnung über das Vergangene nachzudenken, sich über Erreichtes zu freuen und mit neuen Zielen in die Zukunft zu blicken.

Bevor es soweit ist, heisst es für uns bei der Post allerdings, die geschäftigste Zeit des Jahres gemeinsam zu meistern. Insbesondere in den Filialen, bei der Sortierung, der Zustellung wie auch an vielen anderen Stellen bei der Post wird zur Weihnachtszeit Jahr für Jahr Überdurchschnittliches geleistet. Wir sorgen dafür, dass die Pakete, Päckchen und liebevollen Grussbotschaften in Form von Briefen rechtzeitig zum Fest in den Haushalten ankommen, und verhelfen so unseren Kundinnen und Kunden zu den besonderen Erlebnissen der Weihnachtszeit.

Ich danke euch allen für euren grossen Einsatz für die Post. Gemeinsam werden wir auch im nächsten Jahr alles in Bewegung setzen, um das Leben unserer Kundinnen und Kunden einfacher zu machen und die Menschen, Behörden und Unternehmen der Schweiz miteinander zu verbinden.

Ich wünsche euch und euren Liebsten schöne Weihnachtstage, Gesundheit und freue mich auf ein spannendes und erfolgreiches 2023 mit euch.

Herzlich

Roberto

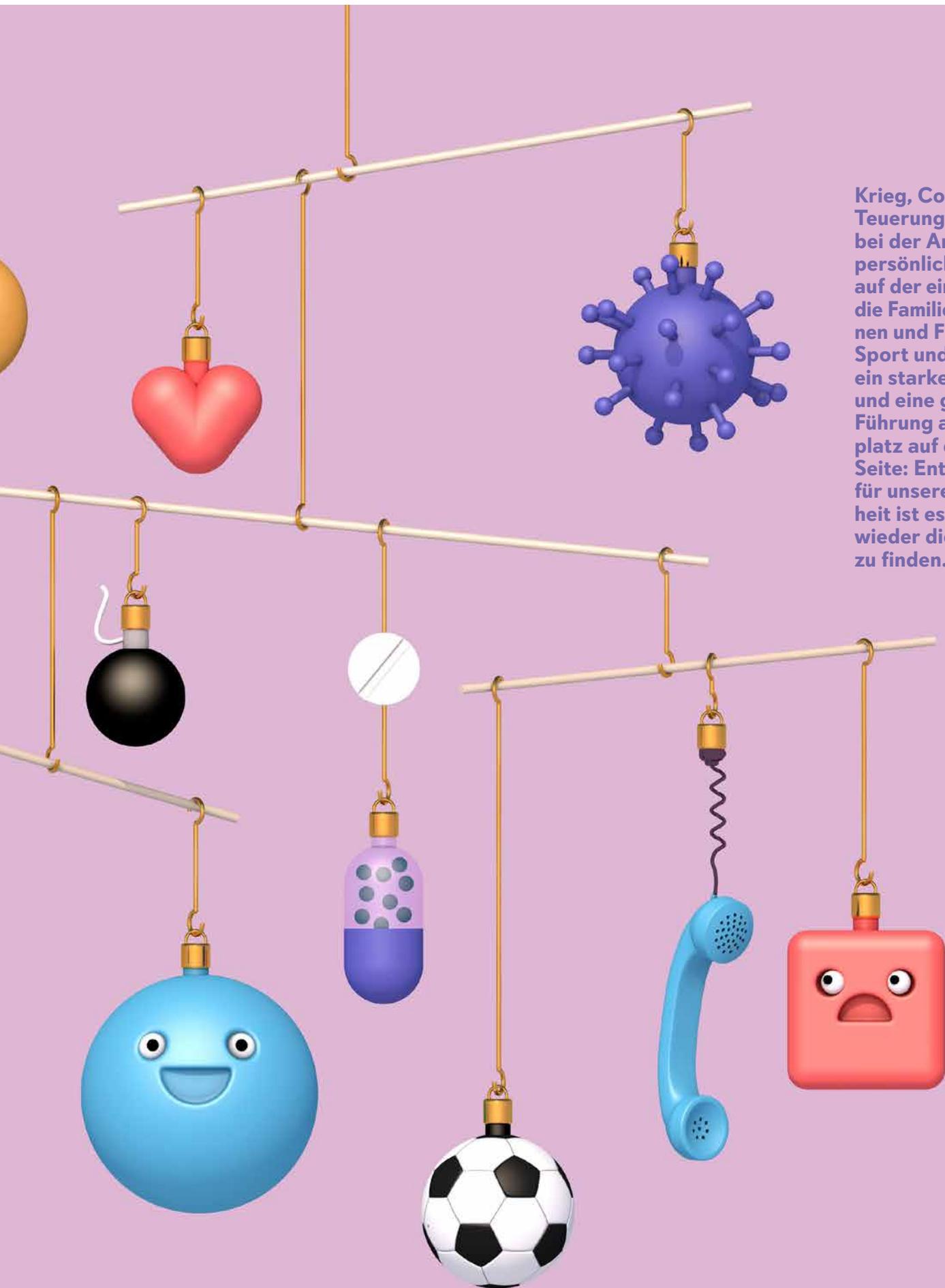


# Die Balance halten

Wie wir mit Herausforderungen umgehen und unsere Gesundheit ins Gleichgewicht bringen.

Die Post ist eine der wichtigsten Arbeitgeberinnen in der Schweiz und hat in Sachen Krankheit und Unfall eine Vorbildfunktion. Als eines der ersten Unternehmen investierte die Post 2004 in den Aufbau eines systematischen Gesundheitsmanagements. Alle Mitarbeitenden im GAV Post geniessen beispielsweise einen besonderen Schutz: Sie erhalten Lohnfortzahlungen bei Krankheit und Unfall während 720 Tagen. Ziel ist es, die Mitarbeitenden wenn möglich wieder in den Beruf zu integrieren. Gesunde Mitarbeitende sind die Voraussetzung für ein gesundes Unternehmen. Besonders jetzt, da der Umgang mit dem aktuellen Weltgeschehen herausfordernd ist. Krankheitsbedingte Ausfälle haben schweizweit wie auch bei der Post zugenommen: Letztes Jahr fehlten bei der Post jeden Tag durchschnittlich 6 Prozent der Beschäftigten – oder anders gesagt 6 von 100 Personen. Das bedeutet oft viel Leid für die Erkrankten und ihre Angehörigen, eine Mehrbelastung für die Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz und hohe Kosten. In unserem Schwerpunkt zeigen wir dir, welche Möglichkeiten du hast, in Balance zu bleiben, und was die Post tut, um die Not der Betroffenen so gut wie möglich zu lindern. Nutze das Angebot und vor allem: Bleib gesund! (SG)





Krieg, Corona, Teuerung, Stress bei der Arbeit oder persönliche Krisen auf der einen Seite – die Familie, Freundinnen und Freunde, Sport und Hobbys, ein starkes Team und eine gesunde Führung am Arbeitsplatz auf der anderen Seite: Entscheidend für unsere Gesundheit ist es, immer wieder die Balance zu finden.

Illustration: Doreen Borsutzki



# Ralf zeigt, wie wir bei der Arbeit gesund bleiben

In der Zustellstelle Allschwil betreut Betriebsphysiotherapeut Ralf Koller seit April 2022 rund 80 Mitarbeitende. Geht es nach ihm, sollte ein gesundes Arbeitsverhalten am besten so früh wie möglich angelernt werden. Lieber vorbeugen als nachbessern, lautet seine Devise.

Text: Sandra Liechti Fotos: Tom Huber

**E**s ist Donnerstagmorgen, 8 Uhr. Ralf Koller geht mit seinem neongelben Gilet in der Zustellstelle Allschwil im Betrieb herum, beobachtet mit Argusaugen, wie es den Zustellerinnen und Zustellern geht, ob sie hinken, einen Verband haben, wie ergonomisch sie arbeiten. «Ich achte vor allem auf Bewegungsabläufe. Fällt mir auf, dass jemand völlig falsch Lasten trägt, zieht oder hebt, greife ich ein und erkläre, was falsch läuft.» Am häufigsten trifft er Beschwerden im unteren Rücken, Schulter-Nacken-Bereich und Ellbogen an. Das kommt vom Gewicht, das die Zustellerinnen und Zusteller täglich herumtragen, auch wenn es jeweils nur ein paar Kilos sind. «Häufig sind ihre Brief- und Zeitungsbunde viel zu dick», erklärt Ralf Koller. Falsche Bewegungen seien zur Routine geworden und eine Verhaltensänderung sei nur mit Ausdauer hinzukriegen. Dazu brauche es vor allem die Bereitschaft zur Veränderung. Und die komme leider oft erst, wenn die Beschwerden da seien, weiss der erfah-

rene Physiotherapeut. Genau deshalb plädiert er für eine frühe Aufklärung, am besten gleich zu Beginn: «Die neuen Mitarbeitenden müssen von Anfang an sensibilisiert und geschult werden.» Denn nur so lassen sich frühzeitige körperliche Abnutzungserscheinungen vorbeugen und in der Folge auch mögliche Langzeitabwesenheiten verhindern.

**“Ich achte vor allem auf Bewegungsabläufe. Fällt mir auf, dass jemand völlig falsch Lasten trägt, zieht oder hebt, greife ich ein und erkläre, wie man es besser machen könnte.”**

Ralf Koller, Physiotherapeut



Ralf Koller trifft häufig Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich an. Hier zeigt er Rita Vizkeleti, Mitarbeiterin Zustellung, was sie dagegen tun kann.

Fabrice Stucki, seit  
2021 stellvertretender  
Leiter der Briefzustell-  
region Reinach

**“Wir legen grossen  
Wert darauf, dass die  
Pausenregelung  
konsequent eingehalten  
wird. Denn sie  
hat einen grossen  
Einfluss auf die  
Gesundheit und  
die Leistungsfähigkeit.”**

Fabrice Stucki



Francisco Coelho, stellvertretender Teamleiter Zustellung, erfuhr am eigenen Leib, wie hilfreich Prävention für die Reintegration ist. Er hatte im Juni 2022 eine Knieoperation. Dank Ralf Koller kräftigte er schon vor der Operation sein Knie mit gezielten Übungen. Dadurch verkürzte sich seine Erholungszeit beträchtlich. Nach drei Wochen konnte er bereits wieder Teilzeit arbeiten. «Ich bin begeistert von Ralfs Unterstützung! Er hat mich positiv beeinflusst und ich empfehle jeder Person im Team, sich frühzeitig bei ihm zu melden.» Seit Neustem betreut Ralf Koller auch die Zustellstelle Reinach. Für erkrankte Mitarbeitende erstellt er eigens auf sie zugeschnittene Aufbauprogramme für eine schonende Wiedereingliederung. Damit wird eine lang andauernde physische und mentale Distanz zum eigenen Team verhindert.

## Gesunde Führung

Gesamtschweizerisch steigen die Langzeitabsenzen bei der Post tendenziell an, in der Zustellstelle Allschwil (BL) ist das Gegenteil der Fall. Fabrice Stucki, seit 2021 stellvertretender Leiter der Briefzustellregion Reinach, stellt seit Frühjahr 2022 eine leicht sinkende Kurve bei den krankheitsbedingten Abwesenheiten in seinem Verantwortungsgebiet fest. Es ist das Resultat verschiedener dauerhafter Bemühungen. Mit gezielten Massnahmen fördert er mit Unterstützung seiner Führungspersonen die Gesundheit der Zustellerinnen und Zusteller. Fabrice Stucki weiss: Es ist ein langer Weg und ein Balanceakt, den er mit seinen Teams beschreitet. Die Anwesenheit des Betriebsphysiotherapeuten ist eine solche Massnahme. Der frisch ernannte stellvertretende Leiter zählt auf, was alles getan wird, damit die Leute gesund und motiviert bleiben: «Wir legen grossen Wert darauf, dass die Pausenregelung konsequent eingehalten wird. Denn sie hat einen grossen Einfluss auf die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit.» Eine weitere Neuerung: Jedes Team erhält ein Budget, um zweimal im Jahr einen Anlass zu organisieren, der die Gesundheit fördert, wie zum Beispiel eine gemeinsame Pilatesstunde. Ausserdem wurde in Allschwil mehr Platz in der Halle geschaffen, Botenische und Fahrzeuge wurden erneuert, der Pausenraum wird demnächst ebenfalls modernisiert.

Es gibt nicht nur Massnahmen auf betrieblicher Ebene. Ebenso wichtig sind die Gespräche, in denen die Führungspersonen frühzeitig nachfragen, wie es den Teammitgliedern geht. Dazu werden speziell die Teamleitenden weiter geschult und sensibilisiert, denn sie haben den grössten Einfluss. «Alle Massnahmen stehen und fallen mit der Unterstützung der Teamverantwortlichen», unterstreicht Fabrice Stucki. «Ohne sie als Vorbilder erreichen wir viel weniger.» Coronabedingte Nachwirkungen sind immer noch zu spüren, es gibt auch Absenzen wegen nachgeholt Operationen oder Behand-

lungen. Aber die vollen Überzeitkonten konnten dank teamübergreifenden Aushilfen und punktuellen persönlichen Aufstockungen abgebaut werden. Trotzdem: Die Belastungen sind immer noch spürbar, erzählt der gelernte Briefträger, der seit 1998 bei der Post ist und das Handwerk von Grund auf kennt.

## Gesunde Leistung

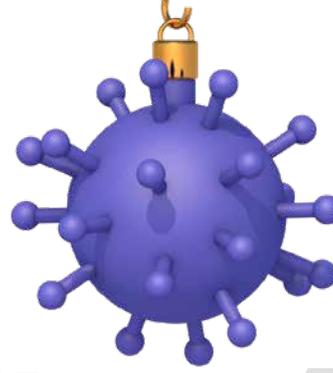
Körperliche und psychische Belastungen verändern sich ständig – beispielsweise wegen der wachsenden Paketmenge, der Zustellzeitfenster oder der Digitalisierung der Prozesse. Auch das ist eine Auswirkung der neuen Konsumgewohnheiten, die seit der Pandemie verstärkt auftreten. Die Frage kommt auf, wie die Angestellten auch unter diesen Umständen gesund bleiben können. «Gesundheit und effizientes Arbeiten schliessen einander nicht aus.» Marco Bestetti, Leiter Distributionszone Nordwestschweiz, mag klare Aussagen. «Als Logistikprofis verfügen wir über viele Kompetenzen und Hilfsmittel, um eine Ware auf die cleverste Art von A nach B zu bringen. Der Weg, der unsere körperlichen und mentalen Ressourcen am meisten schont, ist meistens auch der effizienteste.» Denn, schlussendlich, argumentiert er, würden Gesundheit und Produktivität Hand in Hand gehen. Nur wer gesund und motiviert ist, ist auch leistungsfähig. Marco Bestetti sieht seine Aufgabe darin, die Teamleitenden für diese Zusammenhänge zu sensibilisieren und sie zu ermutigen, gemeinsam mit ihren Teams die Prozesse auf den Zustellstellen zu pflegen und ständig weiterzuentwickeln.

Zu den grössten Herausforderungen in der Zustellung zählt die zunehmende Unberechenbarkeit der Sendungsmengen sowie der Umgang mit immer ausgeprägteren saisonalen oder wöchentlichen Spitzen. Wie viele Mitarbeitende plane ich ein, wie teile ich die Zustellgebiete auf, wie organisieren wir uns teamübergreifend und wie unterstützen wir uns gegenseitig, z. B. bei gehäuften Ausfällen? Solche Fragen beantworten die Teamleiterinnen und Teamleiter täglich. Gleichzeitig stellen sie selbst zu und nehmen die Anliegen ihrer Mitarbeitenden ernst. Marco Bestetti drückt seine Anerkennung aus: «Es ist eine Freude und jedes Mal aufs Neue beeindruckend zu beobachten, wie sie diese vielfältige Aufgabe anpacken.»

Es ist kurz nach 10 Uhr. Eine erste Zustellerin kehrt zurück, um nachzuladen. Fabrice macht sich auf, um an einem anderen Projekt mitzuarbeiten. Morgen früh ist er in Reinach anzutreffen, um dort den Puls zu fühlen. Ein guter Tag ist für ihn, wenn alle Mitarbeitenden am Abend unversehrt nach Hause gehen. Hoffen wir, dass heute auch so ein Tag ist.



# Das tut die Post für deine Gesundheit



Monika Stauffacher (49),  
Coach Fachorganisation Gesundheit  
der Region Ostschweiz

Die Post bietet einen bunten Strauss an Angeboten, die helfen, die Gesundheit zu erhalten, zu fördern oder schneller wiederherzustellen. Die Führungspersonen spielen beim Thema Gesundheit eine Schlüsselrolle. Sie haben den direkten Draht zu ihren Teams, merken am schnellsten, wenn es kriselt, und besitzen grossen Einfluss darauf, dass sich alle wohl und integriert fühlen. Führungspersonen müssen eine gesunde Einstellung vorleben und Angebote weiterempfehlen, damit es auf die Teammitglieder Wirkung zeigt. Janine und Iris betonen, dass auch die Mitarbeitenden selbst aktiv werden sollen: «Sorgt für eure Gesundheit, profitiert vom vielfältigen Angebot der Post mit den Anlaufstellen und der Toolbox Gesundheit rechtzeitig, nicht erst dann, wenn es bereits zu einer Erkrankung gekommen ist!» (SL)

**“Tut etwas für eure Gesundheit und nutzt das vielfältige Angebot.”**



Iris Perner, (41),  
Co-Leiterin Gesundheits-  
management Post



Janine Eichenberger (37),  
Co-Leiterin Gesundheits-  
management Post

## Inclusion Champions Switzerland

Für das Projekt «Inclusion Champions Switzerland (ICS)» hat die Universität St. Gallen im Auftrag des Bundes Messinstrumente entwickelt, mit denen sich Inklusion in Unternehmen untersuchen lässt. Ziel von ICS ist es, die Chancengleichheit für Menschen mit Beeinträchtigungen in Unternehmen zu verbessern. Die Post gehört zu den Projektpartnern. Mittels Befragungen wurde geprüft, wie gut das Inklusionsklima bei der Post für Menschen mit Beeinträchtigungen ist. Daraufhin hat die Post bereits Massnahmen definiert und einige umgesetzt. Diese Massnahmen werden nun im Rahmen von ICS weiter auf ihre Wirksamkeit getestet. Die Untersuchungen werden voraussichtlich 2024 abgeschlossen und ausgewertet. (SM)

**“Uns ist es wichtig, dass es den Mitarbeitenden gut geht.”**

Wenn sich unsere Mitarbeitenden gesund und wohl fühlen, sind die Motivation, das Arbeitsklima und die Arbeitsleistung automatisch besser», erklärt Monika. Deshalb gibt es bei PostNetz sogenannte Gesundheitsbotschafterinnen und Gesundheitsbotschafter. «Es sind Mitarbeitende aus einem Team, die ein Gespür für die Stimmung der Mitarbeitenden haben.» Um herauszufinden, wo der Schuh drückt, werden Fragen und Ängste angesprochen und auch einmal von einem anderen Blickwinkel aus angeschaut. Damit soll das Team selbst zur Ressource fürs Wohlbefinden und die Leitung entlastet werden. «Gerade in Teams mit kleineren Filialen, die sich durch die Rotation sehr selten sehen, erreichen wir damit einen guten Teamzusammenhalt», betont Monika. «Wir haben mit der Netzöffnung, den neuen Partnern, aber auch mit der Einführung von M365 viele Themen, die unsere Mitarbeitenden momentan beschäftigen.» Es sind präventive Massnahmen, die auch dazu führen sollen, die Absenzen zu minimieren. Zudem sei wichtig, dass alle einen guten Ausgleich zum Arbeitsalltag finden. «Etwas, das einen erdet, damit man auch mal zur Ruhe kommt.» Das gebe dann wieder frischen Elan für den Arbeitsalltag. (SG)



Daniela Jacot (48),  
Leiterin Sozialberatung  
Schweiz ad interim

Ob ich auf einer touristischen Strecke den ganzen Tag beim E-Bike- und Kofferaufladen behilflich bin oder einen Stadtbuss mit Pendlerinnen und Pendlern fahre, ist für den Körper ein Unterschied», betont Simone. Deshalb sind bei PostAuto regionale Massnahmen für die Gesundheit der Fahrerinnen und Fahrer besonders sinnvoll. Denn: «Krankheitsbedingte Ausfälle wie auch die psychische Belastung haben zugenommen», sagt Simone. PostAuto hat Regiebetriebe, die ihren Mitarbeitenden Vergünstigungen fürs Fitnessabo anbieten, um muskulären Beschwerden vorzubeugen. Präventiv wirken auch die obligatorischen Weiterbildungskurse für das Fahrpersonal, die unter anderem Gesundheitsthemen beinhalten. Auf den Fahrer-Tablets schaltet PostAuto regelmässig Sicherheits- und Gesundheitstipps auf. Diese Ratschläge sind auch Teil der aktuellen Kampagne «Sicherheit hat Vorfahrt». «Damit wollen wir unsere Mitarbeitenden dazu animieren, sich um ihre Gesundheit zu kümmern», sagt Simone. Gerade läuft eine regionale Kampagne mit der Suva. Dort werden unter Einbezug der Mitarbeitenden Schwachstellen eruiert. Simone selbst achtet auf gesunde Ernährung und genügend Erholungsphasen und bewegt sich so oft wie möglich an der frischen Luft. Das rät sie auch den Mitarbeitenden. (SG)

## “Bei PostAuto heisst das Motto: Sicherheit hat Vorfahrt.”



Simone Zuber (47),  
Verantwortliche für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz bei PostAuto

## “Je früher wir intervenieren können, desto einfacher ist es oft, eine Lösung zu finden.”

Viele Ereignisse im Privat- und Berufsleben lösen einen grossen emotionalen Schock aus», sagt Daniela. Das können Unfälle, Todesfälle, psychische Krisen, aber auch berufliche Probleme oder schwierige Kündigungssituationen sein. Genau dafür ist die Krisenhotline der Post da. Sie bietet den Mitarbeitenden eine helfende Hand in schwierigen Situationen. «Wir verzeichnen seit ein paar Monaten einen rasanten Anstieg der Anrufe», erklärt die Fachfrau. «Vor allem psychische Probleme und Schwierigkeiten am Arbeitsplatz haben zugenommen.» Einen Einfluss auf das psychische Wohlergehen habe wohl auch das aktuelle Weltgeschehen und dessen Konsequenzen. «Die Leute sind teilweise dünnhäutiger geworden, da braucht es manchmal nicht mehr viel, bis das Fass überläuft.» Die Krisenhotline ist rund um die Uhr besetzt. Von 8 bis 17 Uhr hat immer jemand von der Sozialberatung Bereitschaftsdienst. Ausserhalb dieser Zeiten und am Wochenende wird die Krisenlinie auf Mediacall umgeleitet. Diese Organisation kann bei Bedarf Notfallpsychologinnen und -psychologen in der ganzen Schweiz aufbieten.

Bei Anrufen wird gemeinsam festgelegt, ob eine telefonische Beratung ausreichend ist oder ob ein Gespräch oder eine Intervention vor Ort angebracht sind. «Auch Führungspersonen oder HR-Beratende wenden sich regelmässig an uns, um schwierige Situationen vorzubesprechen und weitere Informationen von uns zu erhalten.» Daniela rät allen, sich möglichst früh bei der Sozialberatung zu melden. «Dann ist es oft einfacher, eine Lösung zu finden.» Immer mit dem Ziel, dass die betroffene Person unter guten Bedingungen wieder arbeiten kann. (SG)

### Angebote für Mitarbeitende und Pensionierte

Bei Fragen zu deiner Gesundheit sowie bei Sorgen und Anliegen rund um den Arbeitsplatz und das Privatleben erhältst du jederzeit professionelle Unterstützung. Wende dich an deine Führungsperson oder die Sozialberatung der Post. Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos:

**gesundheitundsoziales@post.ch, Tel. 058 341 40 40**  
**Krisenhotline: Kontaktiere in akuten Krisen rund um die Uhr die Nummer 0848 20 30 20**

### Budgetkurse

Die Stiftung «Personalfonds Post» bietet gemeinsam mit der SBB und Swisscom gratis für Mitarbeitende Budgetberatungskurse an:  
**klubschule.ch/firmen/stiftungen**

### Gesundheitsmanagement

Im PostWeb findest du im HR-Portal > Gesundheit und Soziales > Gesundheitsmanagement eine umfangreiche Toolbox zum Thema Gesundheit mit vielen praktischen Tipps.



# Nichts tun ist immer falsch!

Jede zweite Person hat einmal in ihrem Leben psychische Probleme – eine ernsthafte Tatsache. Ein Gespräch mit Muriel Langenberger, Geschäftsleiterin der Stiftung Pro Mente Sana, über die Herausforderung von psychischen Erkrankungen.

Text: Sarah Meyer Fotos: Tom Huber

## **Pro Mente Sana ist im Interesse psychisch beeinträchtigter Menschen in der Schweiz tätig. Wie entstehen psychische Erkrankungen?**

Im Laufe des Lebens füllen wir unseren Rucksack. Beinhaltet dieser viele negative Erfahrungen, können ernst zu nehmende Erkrankungen entstehen – mit schlimmen Folgen für das Privatleben und die Arbeit. Psychische Erkrankungen können ihren Ursprung bereits im Jugendalter haben, jedoch alle Menschen in allen Lebensabschnitten betreffen.

## **Was sind die Herausforderungen?**

Anders als bei körperlichen Erkrankungen fällt es uns allen schwer, Anzeichen einer psychischen Erkrankung zu erkennen. In solchen Fällen werden Fühlen, Denken und Handeln schwierig. Scham und Selbststigmatisierung sind schlimme Auswirkungen. Darum ist es wichtig, so früh wie möglich zu intervenieren. Es braucht besonders viel Einfühlsamkeit und Hartnäckigkeit, um einem psychischen Leiden auf den Grund zu gehen. Die private und berufliche Umgebung kann viel dazu beitragen, dass Warnzeichen frühzeitig erkannt werden.

## **Was können denn Betroffene, Angehörige und Kolleginnen und Kollegen genau tun?**

Darüber reden, offen bleiben und Betroffene ermutigen, sich professionelle Unterstützung zu holen. Das ist nicht einfach. Die betroffene Person muss einen Weg finden, ihr Leiden auszudrücken. Aussenstehende müssen einen Weg finden, ein Gespräch zu beginnen. Angst und Überforderung führen bei uns allen dazu, dass geschwiegen und nichts

unternommen wird. Wer schon einmal einen «ensa-Erste-Hilfe-Kurs» besucht hat, weiss, dass nichts zu unternehmen immer falsch ist. Deshalb bieten wir neben gratis Telefon- und E-Beratungen auch Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit für Unternehmen und Privatpersonen an, die helfen möchten.

## **Die Post verfügt über eigene interne Hilfeangebote wie die Sozial- und HR-Beratung oder das Case Management. Wie wichtig sind diese Angebote?**

Wenn alle Mitarbeitenden wissen, wo sie rasch Hilfe erhalten, bringt das Entlastung. Wir wissen, dass der Verbleib am Arbeitsplatz trotz ernsthafter Beeinträchtigung für Unternehmen hohe indirekte Kosten verursacht, viel mehr als eine Person, die aufgrund einer Krankheit abwesend ist. Merkt eine Person nämlich nicht, dass ihre Leistungsfähigkeit sinkt, führt das über eine längere Zeit zu Produktivitätsverlusten. Bei psychischen Erkrankungen besteht eine höhere Tendenz zu längerem Verbleib am Arbeitsplatz. Deshalb ist auch aus Sicht des Unternehmens eine frühe Erkennung zentral.

## **Was bedeutet das für die Teams?**

Unternehmen sind verpflichtet, im Bereich Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz Einflüsse zu erkennen,

die der Gesundheit ihrer Mitarbeitenden schaden könnten. Für ein vertrauensvolles Miteinander und die Förderung von psychischer Gesundheit ist eine wertschätzende und offene Gesprächskultur in den Teams wichtig. Jede zweite Person hat einmal in ihrem Leben psychische Probleme. Die Wahrscheinlichkeit, dass es betroffene Menschen im Team gibt, ist also sehr hoch.

## **Pro Mente Sana**

Die Schweizerische Stiftung setzt sich seit über 40 Jahren dafür ein, dass Menschen mit psychischer Beeinträchtigung in bestmöglicher Gesundheit selbstbestimmt und gleichberechtigt ihr Leben gestalten können.

- [promentesana.ch](http://promentesana.ch) (Beratung)
- [wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch) (Finde einen Weg, deine Gefühle auszudrücken)
- [ensa.swiss](http://ensa.swiss) (Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit)

A woman with short blonde hair, wearing black-rimmed glasses, a dark blazer, and a necklace, is smiling and looking towards the camera. She is positioned behind a large, three-dimensional yellow letter 'R'. Her right hand, adorned with a ring, rests on the bottom curve of the letter. The background is a plain, light-colored wall.

**“Für ein vertrauensvolles  
Miteinander und die  
Förderung von psychischer  
Gesundheit ist eine  
wertschätzende und offene  
Gesprächskultur  
in den Teams wichtig.”**

Muriel Langenberger ist  
Geschäftsleiterin von  
Pro Mente Sana. Zuvor  
arbeitete sie als Mitglied  
der Geschäftsleitung  
der Jacobs Foundation,  
beim Bund als Leiterin  
für Kinder- und Jugend-  
fragen und beim Kinder-  
hilfswerk terre des hom-  
mes. Langenberger ist  
verheiratet und wohnt in  
Erlenbach (ZH).

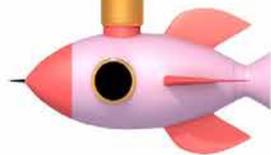


# Bist du in Balance?

Beantworte diese acht Fragen und finde heraus, ob du dich körperlich und mental im Gleichgewicht befindest.

Text: Sandra Gonseth, Sandra Liechti Illustration: Doreen Borsutzki

- 1. Wie gut kannst du dich konzentrieren?**
  - a) Damit habe ich keine Probleme
  - b) Je nach Tagesform, Aufgabe und Tageszeit
  - c) In letzter Zeit weniger gut
- 2. Reagierst du oft gereizt?**
  - b) Immer öfters
  - c) Ich sehe oft rot
  - a) Nein, ich bin die Ruhe in Person
- 3. Wie leicht fällt es dir, dich zu entspannen und abzuschalten?**
  - b) Es gelingt mir immer weniger gut
  - a) Damit hatte ich noch nie Mühe
  - c) Ich stehe ständig unter Strom
- 4. Bleibt dir genügend Energie, um dich deiner Familie und deinen Freunden zu widmen?**
  - c) Nein, dazu komme ich nicht mehr
  - a) Das gehört zu meinen Prioritäten im Leben
  - b) Der Energielevel könnte höher sein
- 5. Freust du dich am Morgen auf den Tag, der vor dir steht?**
  - b) Das kommt auf die Tagesform an
  - c) Ich komme nur schwer aus dem Bett
  - a) Ich freue mich auf jeden Tag
- 6. Wie oft gehst du deinen Interessen und Hobbys nach?**
  - c) Dafür habe ich keine Zeit
  - a) Ich pflege sie bewusst und regelmässig
  - b) Ab und zu
- 7. Konsumierst du oft Rauschmittel, um dich zu entspannen?**
  - b) Wenn ich in guter Gesellschaft bin
  - a) Das brauche ich nicht
  - c) Das kommt immer öfters vor
- 8. Kannst du gut schlafen?**
  - a) Damit habe ich keine Mühe
  - b) Wenn mich etwas belastet, schlafe ich schlechter
  - c) Ich kann schon lange nicht mehr gut schlafen



### Auswertung:

Wie viele Antworten bei a, b oder c hast du? Schau, von welchen Antworten du am meisten hast, und finde heraus, wie gut du in Balance bist und wo es noch ein Ungleichgewicht gibt.

#### Typ A

Weiter so, du hast eine gute Balance! Behalte dein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, mit Herausforderungen umzugehen, bei. Begegne Ärgernissen im Alltag auch weiterhin mit der nötigen Prise Humor. Auch wenn du dich gesund und ausgeglichen fühlst: Achte darauf, dass deine Energiereserven immer gut aufgefüllt sind. Pflege soziale Kontakte bewusst, auch wenn du wenig Zeit hast.

#### Typ B

Pass auf, deine Balance ist am Kippen. Achte auf genügend Ausgleich im Berufs- und Privatleben. Du musst es nicht allen recht machen. Denk darüber nach, bevor du neue Aufgaben übernimmst. Überlege dir, was dir in schwierigen Situationen geholfen hat (joggen, ein Buch lesen, ein Spaziergang an der frischen Luft, ein Gespräch mit Freundinnen und Freunden usw.) und versuche, diese Ressource im Alltag anzupapfen.

#### Typ C

Stopp, du bist aus der Balance und musst etwas verändern. Nimm die Warnsignale ernst und sprich mit einer Vertrauensperson. Plane im Alltag bewusst Zeit für dich selbst ein und achte auf genügend Bewegung und Schlaf. Halte bei der Arbeit die Pausen ein, mach, wenn du kannst, eine Kurzpause und verabrede dich auch mal zum Mittagessen. Auf dem Gesundheitsportal der Post findest du ganz viele hilfreiche Angebote.

Mach den umfangreichen Selbstcheck zu deiner mentalen und physischen Verfassung. Mehr zum Thema Gesundheit findest du auf dem HR-Portal unter Gesundheit und Soziales.



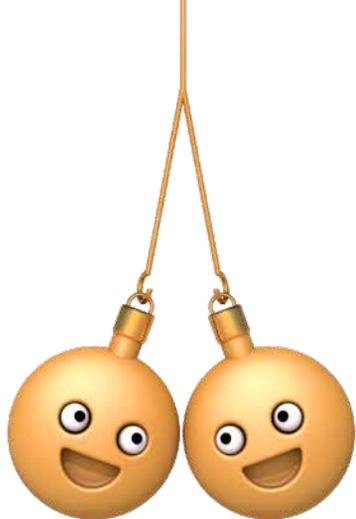
Zum Selbstcheck





**Gaston Mendez (41), Teamleiter Zustellfiliale, Gland**

«Am besten abschalten kann ich mit der Familie, Freunden und meiner grossen Leidenschaft, dem Skifahren. Als gebürtiger Argentinier habe ich lange Fussball gespielt und erst mit 27 Jahren Skifahren gelernt. Am liebsten gehe ich Tourenskifahren. Von meinem Wohnort Nyon brauche ich nur 20 Minuten und schon stehe ich im kleinen Skigebiet La Dôle auf den Brettern. Wenn ich mehr Zeit habe, dann gehts mit der Familie und meinen drei kleinen Töchtern nach Crans-Montana, wo Freunde von uns eine Wohnung haben. Ich liebe es, mich zu bewegen, das tut mir einfach gut.»



# Wie tankst du Energie?



**Fabiana Fieni (25), Kundenberaterin in der Filiale Chiasso 1, bei der Post seit neun Jahren**

«Ich mache eigentlich nichts Besonderes. Ich bin kein Fan davon, nach einem langen Tag auf den Beinen noch Sport zu treiben. Mir tut es vielmehr gut, nach der Arbeit mit meiner Nachbarin und Freundin Maura zu schwatzen. Danach gehe ich nach Hause und entspanne mich beim Fernsehen. Die Vorweihnachtszeit ist schon etwas stressig, aber ich freue mich auch darauf: Mir gefallen die Ruhe und die Lichter und ich genieße mehr Zeit mit meiner Familie.»

**Text: Sandra Gonseth  
Fotos: Tom Huber**



**Nicole Läderach (60), Engagement-Managerin Digital Health, bei der Post seit acht Jahren**

«Im Alltag kann das Bewusstsein für dieses Thema verloren gehen, das merke ich auch bei mir. Meine Gelassenheit, die ich mit zunehmendem Alter gewonnen habe, und das bewusste Atmen helfen mir, jeweils einen Schritt zurückzutreten und alles nicht mehr so eng zu sehen. Tägliche Atemübungen kombiniert mit viel Bewegung dazu – am liebsten draussen – gehören deshalb auch zu meinen Säulen, um meine Batterien wieder aufzuladen.»

**Sandra Otz (48), PostAuto-Fahrerin Gelterkinden, bei der Post seit 13 Jahren**

«Ich mache bei jedem Wetter einen grossen Spaziergang, das macht mich glücklich. Bis vor Kurzem war mein Hund mein treuer Begleiter, doch er ist leider verstorben. Ich bin kein Stadtmensch, sondern mag die Ruhe auf dem Land. Ich erfreue mich an Blumen, weidenden Kühen und manchmal treffe ich sogar auf ein Reh. Kleine Dinge, die man in der Hektik des Alltags oft übersieht. Damit auch an Weihnachten kein Stress aufkommt, organisiere ich die Geschenke für meine Familie jeweils schon im November.»



A man with a beard, wearing a red and dark blue tracksuit, is leaning against a large soccer ball. The tracksuit has the number '163' on the pants and a logo on the chest. The background shows a grassy area and trees.

**“Bei meinem Job sitze ich den ganzen Tag und bewege mich nicht viel. Deshalb freue ich mich aufs Training an der frischen Luft.”**

**Christian Roth (31), Software-Entwickler bei PostFinance in Zofingen, bei der Post seit eineinhalb Jahren**

«Beim Fussballspielen kann ich am besten abschalten. Dabei mache ich etwas für meinen Körper und sammle auch mental Energie. Ich spiele in der 5. Liga beim SC Nebikon und bin Juniorentrainer. Bei meinem Job sitze ich den ganzen Tag und bewege mich nicht viel. Deshalb freue ich mich aufs Training an der frischen Luft. Zudem warten die Junioren auf mich, da kann ich nicht kneifen. Manchmal gehe ich am Nachmittag joggen und arbeite am Abend etwas länger. Ideal, um auch im Winter genügend Sonnenlicht zu tanken.»

# ENTDECKEN SIE DAS SUNRISE BENEFIT PROGRAM



**Sunrise**



Scannen Sie diesen QR-Code  
und melden Sie sich an.

# postpourri

Wichtiges für dich

## Manon zaubert aus Kleidern Körbe

Manon Keller sprudelt vor Kreativität. In ihrem rustikalen Atelier näht sie aus alten Postkleidern Körbe und Wichtelmännchen. Hauptberuflich kurvt sie als PostAuto-Fahrerin durch den Jura.



Aufgewachsen ist Manon in Movelier im Kanton Jura. Das 400-Seelen-Dorf liegt abgelegen auf einer Hügelkette im nördlichen Jura. Bis zur französischen Grenze sind es gerade mal fünf Kilometer. Die ehemalige Floristin hat sich vor zwei Jahren ihren lang gehegten Traum eines eigenen Handwerkerateliers erfüllt, das gleichzeitig als Laden dient. Die Idee mit den Postkleidern entstand in ihren Ferien in Marokko. «Ich schlenderte durch die Souks und war fasziniert von der traditionellen Handwerkskunst», erzählt sie.

### Aus alt mach neu

Manon ist weder Schreinerin oder Näherin noch Töpferin. Dank ihrem kreativen Kopf und YouTube hat sie sich alles selbst beigebracht. Sie ist in der Lage, aus verschiedenen ausgedienten Materialien Körbe, Möbel, Töpfe und vieles mehr zu kreieren. «Ich möchte den Leuten zeigen, wie man weniger verschwendet und aus Altem Neues kreiert», erklärt sie. In ihrem hübsch eingerichteten Laden «MonUnivert» verkauft sie ihre Ware mit beachtlichem Erfolg. «Es gibt sogar Leute, die aus Neuenburg anreisen», sagt sie. Ein Online-dienst kommt für sie nicht in Frage. Das wäre zu teuer und aufwendig. Regelmässig zeigt sie ihren Facebook- und Instagram-Followers Bilder ihrer neuen Gegenstände.

### Kein Gelb, keine Ampel

Ihren Lebensunterhalt verdient Manon hauptsächlich als PostAuto-Fahrerin in Delémont. «Ich mag den Kontakt zu meinen Fahrgästen und fahre gerne mit den grossen Bussen – die im ganzen Kanton in den jurassischen Farben Rot und Weiss erstrahlen», erzählt Manon. Es gibt eine weitere Eigenheit im jurassischen Strassenverkehr. «Kantonsweit gibt es keine einzige Verkehrsampel.» Sobald es kälter wird, schliesst sie ihren Laden. «In den Wintermonaten ziehe ich mich gerne zurück, arbeite zu Hause und tüftle an neuen Ideen für das nächste Jahr.» (MT)



Facebook



Instagram



Innovator/-in



## Schadenfälle neu online oder über Post-App melden

Trifft eine sehnlichst erwartete Sendung trotz aller Sorgfalt beschädigt ein, kommt statt Freude Frust auf. Bisher gab es nur eines: den Schaden bei einer Postfiliale zur Begutachtung vorzuweisen. Jetzt vereinfacht die Lösung E-Schadenfall das Vorgehen für die Kundinnen und Kunden.

Sie können den Schaden neu auch online und in Kürze auch über die Post-App melden. Dabei werden sie Schritt für Schritt geführt. Profis im Contact Center sorgen für die Abwicklung des Schadens nach vereinheitlichten Prozessen.

Unsere Innovatoren, Projektleiterin Anna Visconti-Valente, 2nd Level Support Brief und Paket, und Marco Christen von Informationstechnologie zeigen im Video auf, wie aus komplexen Problemen einfache Lösungen werden, die unseren Kundinnen und Kunden das Leben vereinfachen. (IK)



Zum Video

# Yaël Wehrli gewinnt Bronze für die Post

Im September haben in Bern die Berufsmeisterschaften «SwissSkills» stattgefunden. Zehn unserer Lernenden konnten sich qualifizieren, was an sich schon eine tolle Leistung ist. Besonders hervorgehoben hat sich unsere Informatikerin EFZ Yaël Wehrli. Yaël hat sich einen ganzen Tag lang mit ihren 23 männlichen Kontrahenten gemessen und erreichte den dritten Platz in der Rubrik «Web Technologies». Zudem ist sie die Gewinnerin der Speed Challenge. Eine super Leistung, die ihr viel Vorbereitungszeit, Konzentration und Ehrgeiz abverlangte. Herzlichen Glückwunsch, liebe Yaël! (JG)

**“Ich bin schon stolz, dass ich mich überhaupt für die SwissSkills qualifizierte. Dass ich als einzige Frau unter 23 Männern einen Podestplatz erreichte, freut mich umso mehr. Ich hoffe, dass ich den Besucherinnen zeigen konnte, dass Informatik eben nicht nur ein Beruf für Männer ist.”**



Mehr zu unserem Engagement an den SwissSkills findest du hier:



Die Anlässe in Basel, Solothurn und Olten kamen gut an. In Basel traf man sich im grossen Saal der Safranzunft.



Zufriedene Gesichter an den Anlässen im Jura und im Drei-Seen-Land.

## Wiedersehensfreude

Seit diesem Jahr werden die Pensioniertenanlässe nicht mehr von der Post, sondern von den regionalen Pensioniertenvereinen durchgeführt. Die neue Form überzeugt: Bilder und Stimmen zu einigen Anlässen der letzten Monate.

Regional statt zentral organisiert: Neu entscheiden die Pensioniertenvereine selbstständig, was sie wo machen. Die Post unterstützt sie mit einer Pauschale pro Person. Nun haben die ersten regionalen Anlässe stattgefunden. Das Echo dazu ist durchwegs positiv, wie die Beispiele aus fünf Vereinen zeigen.

«Was für gelungene Anlässe! Die Stimmung war fröhlich und die Wiedersehensfreude gross», sagt Trudi Schmied, die zwei Treffen im Berner Oberland mitorganisierte. «Es wurden Erinnerungen aufgefrischt wie etwa: Weisst du noch, als wir in Grindelwald mit dem Velogemel die Post verteilten? Weisst du noch damals im Bahnpostwagen?», erzählt Trudi Schmied.

In der Zentralschweiz begrüsst man Neupensionierte, gratulierte den Jubilarinnen und Jubilaren und gedachte der verstorbenen Kolleginnen und Kollegen. Neben den geselligen Teilen stand ein Vortrag über die aktuellen Entwicklungen in den Geschäftsbereichen der Post auf dem Programm.

Sowohl der Verein Jura/Drei-Seen-Land als auch der Verein Tessin/Misox berichten von einer erfreulichen Teilnehmerquote und von der grossen

Freude der Pensionierten, sich bei den Mittagessen wiederzusehen. François Pachoud, Präsident des Vereins Jura/Drei-Seen-Land bedankt sich zudem bei den Organisatorinnen und Organistoren sowie beim Vorstand: «Ohne dieses ehrenamtliche Engagement wäre das nicht möglich gewesen!» (SS)

### Pensioniertenvereine

In der ganzen Schweiz sind neun Vereine aktiv. Jeder Verein verfügt über eigene Statuten und eine eigenständige Organisation.

Insgesamt zählen die Vereine circa 10 500 Mitglieder. In der Region Lémanique (Genf, Lausanne) besteht noch kein Verein. Wer interessiert ist, einen solchen mitaufzubauen, melde sich bei [gesundheitundsoziales@post.ch](mailto:gesundheitundsoziales@post.ch).



## LEGO® auf gut-schweizerisch

Ein urchiges Schweizer Chalet und eine hübsche Kuh zieren die neuen Sonderbriefmarken, die von der Post und der LEGO Gruppe herausgegeben werden.

Der dänische Spielzeuggigant LEGO® hat für die Post zwei neue Kreationen erdacht: Aus seinen unverwechselbaren Steinen und Bauteilen entstanden ein herziges Chalet und eine lustige braune Kuh. Sie sind auf den neuen Sondermarken «LEGO® Bausteine» zu bewundern, die Ende Jahr erscheinen. Die Motive wurden in den LEGO® Studios in London entworfen. Chris Booth, Associate Creative Director der Gruppe, erläutert: «Wir haben Züge, Schlösser, Wälder und Berge sowie Seilbahnen ausprobiert. Es war die Qual der

**“Wir haben Züge, Schlösser, Wälder und Berge sowie Seilbahnen ausprobiert. Es war die Qual der Wahl.”**

Chris Booth, Associate Creative Director

Wahl!» Am Ende entschied man sich für die Berg-Sujets – Kuh und Chalet – für die Ausgabe 2022, die sich an ein junges Publikum richtet. Chris Booth arbeitet grösstenteils am Computer. «Wir erstellen die meisten unserer Modelle mithilfe einer 3D-Grafiksoftware. Es hilft ungemein, wenn man virtuell Zugriff auf alle Bausteine in allen Farben hat. Es gibt so viele LEGO® Elemente, dass es schwierig wäre, im Studio genug Platz zu schaffen, um sie alle zu lagern», führt Chris weiter aus.

### Bauliche Herausforderung

Gross und Klein können sich zu Hause im Nachbau der Figuren versuchen. «Als ich die Modelle entwarf, war es mir sehr wichtig, dass sie in echt gebaut werden können, damit Kinder und Familien sie zu Hause nachbauen können.» Die Marken und die dazugehörigen Spezialprodukte (Couverts, Sticker) sind unter [postshop.ch](http://postshop.ch) und in den Filialen erhältlich. (FH)

# DigitalStamp: Weihnachtsgrüsse frankieren leicht gemacht

Strahlende Gesichter garantiert: Handgeschriebene Weihnachtspost macht glücklich. Mit der neuen Dienstleistung DigitalStamp ist das Frankieren und Verschicken von Weihnachtsgrüssen jetzt noch einfacher. Was gibt es Schöneres, als in der Weihnachtszeit den Briefkasten zu leeren und eine liebevoll geschriebene Karte zu entdecken? Und was gibt es Ärgerlicheres, als eine solche Karte verschicken zu wollen und dann keine Briefmarke zur Hand zu haben?

Dank DigitalStamp ist dieses Problem Geschichte. Mit der neuen Dienstleistung kannst du deine Briefe auch nach der Weihnachtszeit frankieren, egal wo du gerade



bist – direkt über die Post-App. Einfach Format und Versandart wählen, bezahlen, den erhaltenen Briefcode auf dem Couvert notieren und schon ist deine Weihnachtspost versandbereit. (DW)

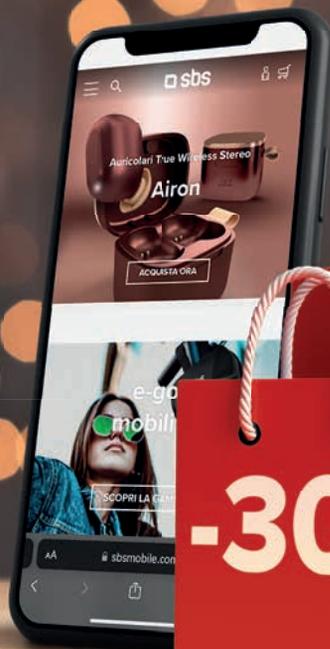
Scanne den Code  
und erfahre mehr  
über DigitalStamp.



# sbs

SBS ist Hersteller und Marktführer im Bereich Accessoires für Smartphones, Tablets und PCs.

Dank langjähriger Erfahrung, Forschung und viel Liebe zum Detail führt SBS bereits ein breites Sortiment von 2500 Artikel aus diversen Produktkategorien.



Profittierte und erhalte **30%** Rabatt auf deinen nächsten Einkauf.

Besuche uns auf [www.sbsmobile.com/che/de/](http://www.sbsmobile.com/che/de/)

**POST-30 - Rabattcode**



## PostFinance TWINT an der Spitze

Bei welcher Bank nutzen die meisten Kundinnen und Kunden TWINT? Nachdem PostFinance bereits im Juni dieses Jahres die 1-Millionen-Marke knackte, ist sie seit Ende Oktober die Schweizer Bank mit den meisten TWINT Nutzerinnen und Nutzern. Immer wieder überrascht die App mit neuen Funktionen: So wird es bei PostFinance TWINT demnächst möglich sein, mehrere Konti zu hinterlegen und diese vor einer Zahlung individuell anzuwählen. (LB)



## 15 Jahre PostFinance Arena

Seit 2007 ist PostFinance Namensgeberin des Berner Eishockeystadions. Diesen August feierte die PostFinance Arena das 15-Jahr-Jubiläum. Es ist viel passiert in dieser Zeit: die Eishockey-WM 2009, fünf Meistertitel, 457 Meisterschaftsspiele und über 1500 Tore des SC Bern.

Eishockey und PostFinance: zwei, die zusammenpassen. PostFinance ist seit über 20 Jahren starke Partnerin des Schweizer Eishockeys und bis 2025 Hauptpartnerin der National League. Dazu PostFinance-CEO Housi Köng: «Mit dem Eishockey-Sponsoring wollen wir unsere Werte «auf Augenhöhe», «begeisternd» und «agil» transportieren. Mit der PostFinance Arena können wir dieses Engagement sichtbar machen.»

Im grössten Eishockeystadion der Schweiz wird nicht nur Eishockey gespielt. Auch andere Sportarten wie Boxen, Schwingen und Kunstturnen sowie erstklassige Events wie Konzerte haben dort schon stattgefunden. (KB)




*Dein Fussabdruck*

Berechne deinen persönlichen CO<sub>2</sub>-Fussabdruck ganz einfach mit dem Rechner von PostFinance anhand deiner Transaktionen (Kreditkarte, PostFinance Card und TWINT). Du brauchst nur ein E-Finance-Login und los gehts.

## Importkosten online bezahlen: Wir erklären es im Video!

Seit Oktober 2021 können die Kundinnen und Kunden Importkosten bis 100 Franken online bezahlen, und zwar direkt über den Service «Meine Sendungen». In einem Video zeigen wir, wie dieser Service funktioniert, beschreiben seine Vorteile und beantworten Kundenfragen.





Nora Zimmerli ist seit acht Jahren PostAuto-Fahrerin und ab 2024 PostAuto-Fahrlehrerin.

## Nora Zimmerli, die erste Fahrlehrerin von PostAuto

**Nora Zimmerli (30) liebt Menschen und Motoren und steckt mitten in der Ausbildung zur PostAuto-Fahrlehrerin. Sie wird die erste Frau in dieser Funktion sein.**

Nora Zimmerli ist seit acht Jahren PostAuto-Fahrerin. Besteht sie die Prüfungen, wird sie Anfang 2024 die erste PostAuto-Fahrlehrerin sein. «Ich bin überzeugt, dass auch andere Fahrerinnen motiviert sein werden, diesen Schritt zu gehen», sagt Nora. Bereits als LKW-Fahrerin war sie in einer krassen Minderheit. «Auch da muss eine Frau immer zuerst eine überdurchschnittliche Leistung erbringen, um zu zeigen, dass sie es kann.»

PostAuto hat fünf Fahrlehrer, und es gilt vorzuzusorgen: «Auf dem Arbeitsmarkt sind Fahrlehrer heiss begehrt. Wir erhalten keine Bewerbungen», sagt Steffi Bommer, Leiterin des Bereichs Training Fahrpersonal bei PostAuto. Daher lohnt es sich, interne Talente wie Nora zu fördern. PostAuto bringt jährlich 70 Absolventinnen und Absolventen in zwei- bis dreimonatigen Intensivtrainings das Fahren bei und führt zahlreiche Weiterbildungskurse durch.

Der 63-jährige Jean-Claude Fayolle bildet sämtliche PostAuto-Fahrerinnen und -Fahrer in der Romandie aus und sagt: «Die Arbeit als Fahrlehrer ist technisch und menschlich sehr vielseitig. Denn un-

sere Fahrschüler müssen heute mehr können als früher», sagt Jean-Claude. In der Fahrschule merkte Nora Zimmerli rasch, wie wichtig es ist, ihren Schülerinnen und Schülern immer ganz klar zu sagen, was sie will. «Die Ausbildung zur Fahrlehrerin führt dazu, dass ich auch privat selbstbewusster auftrete.» (KLE)



Fahrlehrer Jean-Claude Fayolle (links).



## “Zusammenwachsen und zusammen wachsen”

Logistik-Services Operations macht sich fit für die Zukunft. 1500 Teams entwickeln sich in Team-Workshops weiter. Wie erleben Teilnehmende diese und was nehmen sie daraus mit?

In der Strategie von LS Operations gilt eine der Stossrichtungen der Organisation. Für die schon länger vereinten Brief- und Paketinfrastrukturen sollen nun auch die Organisations- und Führungsstrukturen vereinheitlicht werden. Das geht alle Mitarbeitenden von Logistik-Services etwas an. Deshalb finden für alle 1500 Teams jährlich Workshops statt. Gemeint ist organisatorisch zusammenzuwachsen, aber auch als Team gemeinsam zu wachsen.

«Eine starke Leistung für unsere Kundinnen und Kunden braucht starke Teams», bringt es Stefan Nolte, Leiter LS Operations, auf den Punkt. «Mit den Teamworkshops möchten wir die Zusammenarbeit und die Kultur in den Teams stärken. Wir erzielen die besten Ergebnisse, wenn wir uns gegenseitig zuhören, gemeinsam reflektieren und diskutieren, auch wenn wir unterschiedlicher Meinung sind. Das bringt uns einander nicht nur in der Sache, sondern auch menschlich näher.»

Die Workshopthemen bestimmen die Teams selbst, weil sie wissen, was sie brauchen und was ihnen am meisten hilft. Beispielsweise diskutieren neu zusammengestellte Teams, wie sie sich am besten organisieren. Oder eingespielte Teams hinterfragen den Umgang mit Veränderungen oder wie sie Stärken besser nutzen. Lösungen werden aus dem Team heraus entwickelt.

Die diesjährige Workshopserie dauerte von Mai bis Ende Oktober. Sechs Teilnehmende erzählen von ihren Erfahrungen. (IK)



Wie wichtig die Teamworkshops sind und was sie bedeuten, erfährst du von den Mitgliedern der Geschäftsleitung von LS Operations im Video.

## 1 Angela Anderwert (38)

**Teamleiterin, Zustellteam 1 Andelfingen**

«Mich hat erstaunt, wie engagiert sich die Teams einbrachten. Es ging vor allem um die Kommunikation und die Zusammenarbeit. Wir haben Dinge schwarz auf weiss festgehalten. Verbindliche Abmachungen können eine Motivation für das Team sein. Das gilt auch für die gegenseitige Unterstützung bei den steigenden Anforderungen in Teams, wenn auf die gemischte Zustellung von Briefen und Paketen umgestellt wird. Denn dann wird es für viele körperlich anspruchsvoller.»

## 3 Francisco Carrasco (46)

**Stv. Teamleiter, Paketzentrum Daillens**

«Die Teilnehmenden tauschten sich intensiv aus und diskutierten ausführlich, um Dinge zu klären und zu verstehen – beispielsweise was die Arbeitsaufteilung oder gewisse Regeln angeht. Eine Sorge galt den Zielen. Wir haben erläutert, dass Ziele nicht dazu da sind, um Einzelne zu kontrollieren, sondern um die Sortierkapazitäten zu erhöhen.»

## 5 Marcel Amsler (55)

**Schichtleiter, Logistikzentrum für Briefe Kriens**

«Als Linienmoderator bin ich jedes Mal aufs Neue gespannt, was ich in den Workshops antreffen werde und wie ich helfen kann. Einige Mitarbeitende waren dieses Jahr dankbar zu erfahren, dass es nur normal ist, wenn man Veränderungen zuerst negativ sieht. Ich habe sie an Beispiele früherer Veränderungen erinnert, die heute als gut erlebt werden.»

## 6 Gordana Josic (39)

**Mitarbeiterin gemischte Zustellung, Briefzustellregion Arbedo**

«Wir haben über das Resultat der Personalumfrage und die Teamregeln gesprochen: Hilfe holen, wenn es nicht klappt, persönliche Befindlichkeiten respektieren, einwandfreien Service bieten. Wir sind ein eingespieltes Team und singen täglich zusammen. Es gibt nur wenige Absenzen. Unsere Teamleader diskutierten mit uns, ob wir uns gut betret und wertgeschätzt fühlen.»

## In Teamentwicklung investieren

Die Mitarbeitenden sind das Herz der Post. Deshalb investieren verschiedene Bereiche viel in die Teamentwicklung. Damit die Post fit für die Zukunft ist. Für mehr Infos stehen euch eure Führungspersonen oder HR-Beratung zur Verfügung.

## 2 Thierry Saner (57)

**Teamleiter, Distributionsbasis Boudry**

«Anfangs hielten sich die Teilnehmenden im Workshop zurück. Mit der Versicherung, dass das Besprochene in der Gruppe bleibt, war das Eis gebrochen. Wir diskutierten, was gut geht und was nicht gut geht. In der Kommunikation wollen wir uns verbessern – ich mich gegenüber der Gruppe und die Gruppe sich gegenüber mir – und nicht nur über prozessuale Themen sprechen. Wir nehmen uns deshalb künftig regelmässig mehr Zeit für den persönlichen Austausch und starten dazu einmal im Monat morgens etwas früher.»

## 4 Jasmina Bronja (35)

**Kadernachwuchs, Briefzustellregion Wädenswil**

«In einem Workshop, den ich moderiert habe, ging es um wiederholte Absenzen von Mitarbeitenden. Das Führungsduo stellte klar, dass es die Situation erkannt hat und Gespräche führt. Es ermunterte dazu, dass betroffene Mitarbeitende Probleme von sich aus ansprechen. Das schafft Verständnis und fördert die Zusammenarbeit. Schade finde ich es, wenn sich Teilnehmende nicht einbringen. Bei einer Fussballmannschaft sind die besten Spieler bzw. Spielerinnen noch kein Garant, um das Spiel zu gewinnen. Dazu müssen sie im Team zusammenspielen und aufeinander eingehen.»

# Gemeinsam verpacken wir Glück.

Für etwas weniger Sorgen: Schenken Sie armutsbetroffenen Menschen Pakete mit lang haltbaren Lebensmitteln und Körperhygieneartikeln und versenden Sie diese gratis per Post.

[www.2xweihnachten.ch](http://www.2xweihnachten.ch)

Vom 24. Dezember 2022  
bis 11. Januar 2023



## 2 x WEIHNACHTEN

Eine gemeinsame Aktion von

Schweizerisches Rotes Kreuz



SRG SSR

coop

DIE POST 

# Ein Bergsee mit eigener Hymne

Der viel besungene Lauenensee im Berner Oberland verzaubert auch im Winter. Die Wanderung von Lauenen zum See und zurück ist für Jung und Alt ein schöner Tagesausflug mit zauberhaften Eindrücken.

Wie Puderzucker. So kommt einem der Schnee in der zauberhaft verschneiten Landschaft vor. Pferdekutschen mit warm eingehüllten Passagierinnen und Passagieren fahren glockenklingelnd auf dem eingeschneiten Wanderweg vorbei. Ein Zwergpony mit einem Kind auf dem Rücken blinzelt unter langem Pony in die Sonne. Cervelat-grillierende Wanderinnen und Wanderer verbreiten einen behaglichen Duft. Spans «Louenensee» erschallt aus einem Handy. Ein Fussbad im halbgefrorenen Bach gibt zwar rote, aber heisse Füsse und die Kürbissuppe mit Wienerli sorgt für Farbtupfer im gleissenden Weiss des gefrorenen und zuge-schneiten Lauenensees. «Tristen» und «Lischen» gibt es wortwörtlich haufenweise. Das sind heimische Wörter für Heuhaufen und Stroh. Und nicht zuletzt: Stefan Reber, ein junger PostAuto-Chauffeur mit viel Enthusiasmus für seinen Beruf fährt gekonnt die Strecke zwischen Gstaad und Lauenen.

Das in wenigen Worten zusammengefasst die Erlebnisse und Eindrücke auf der zweieinhalbstündigen Wanderung von Lauenen um den See und zurück. Natürlich ist die Winterwanderung auch für Familien ein super Tagesausflug – Schneefrauen und -männer kann man ungeniert und am Laufmeter bauen. Wenn es Schnee gibt. Sonst vielleicht eher Strohmänner. (SL)



Dauer: ca. 2,5 Stunden  
Anforderung: mittel  
Weg: kinderwagentauglich  
Höhenmeter: 230 Meter  
Distanz: 7,9 Kilometer



Den ganzen Beitrag und mehr zur Wanderung von Schneehase Sophie kannst du im Prio-Magazin Nr. 02/22 lesen.



Clélia Ruegger hat temporär die Stelle gewechselt.

## Für deine berufliche Zukunft

Clélia Ruegger hat für ein paar Monate ihr Arbeitsgebiet und ihren Arbeitsort gewechselt. Während sie im Briefzentrum für die Qualitätssicherung mitverantwortlich war, arbeitet sie im Moment am Hauptsitz der Post in Bern beim Projekt «Dynamische Laufroutrplanung» mit. Clélia macht einen sogenannten temporären Stellenwechsel (TSW). Dabei wechselt man für eine bestimmte Zeit in ein anderes Team – mit vollem Pensum oder mit einem Teilpensum. Man übt eine ähnliche oder eine ganz andere Funktion aus.

Der TSW ist eines der Angebote der Post für deine berufliche Weiterentwicklung. Weitere Angebote finden sich auf der Plattform «Fit im Beruf»: zum Beispiel kostenlose Workshops, in denen du deine Laufbahn ganzheitlich planen kannst. Ein Selbstcheck gibt dir erste Hinweise, wo du beruflich stehst. (SS)

Infos zu den Angeboten von «Fit im Beruf» findest du hier: [www.post.ch/fit-im-beruf](http://www.post.ch/fit-im-beruf).

Schau dir zudem die Kurzvideos an, in denen Postmitarbeitende von ihren TSW erzählen:



# Die Post rüstet sich für eine Energiemangellage

In einer allfälligen Energiekrise kann es auch zu Stromausfällen kommen. Um dann rasch und effizient reagieren zu können, hat die Konzernleitung eine Taskforce ins Leben gerufen.



Eine neu einberufene Taskforce plant bereits heute für den Fall, dass wir mit weniger Energie auskommen müssen oder die Stromversorgung zeitweise ausfällt. Mit Stromersparungen von 10 bis 15 Prozent können wir unsere Dienstleistungen aufrechterhalten. Kritisch wird es, wenn wir auf noch mehr verzichten müssen: Dann kann es sein, dass wir Pakete nicht pünktlich liefern oder dass wir nicht zu gewohnten Zeiten im Büro arbeiten können.

Seit 20. Oktober sind Post, PostAuto und PostFinance Teil der Energiespar-Allianz des Bundes. Hier haben sich über 200 Unternehmen und Organisationen freiwilligen

Energiesparzielen verschrieben, die den Stromverbrauch in der Schweiz reduzieren sollen.

Mit dem Energiesparen haben wir längst angefangen. Im Winter werden unsere Räumlichkeiten um zwei Grad weniger als sonst beheizt, die Aussenlichter früher oder ganz abgeschaltet.

Aber auch als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter kannst du einen Beitrag dazu leisten, die Energieversorgung in der Schweiz möglichst lang aufrechtzuerhalten.

Du kannst zum Beispiel:

- Unnötige Lichter abschalten, wenn es hell ist
- Kleine Geräte abschalten: z. B. Docking-Station, Radio nicht im Standby-Modus
- Möglichst nur einen Bildschirm verwenden

Wenn wir uns alle klug und solidarisch verhalten, gibt es gar keinen Grund zur Panik. So sieht das auch Post-Chef Roberto Cirillo: «Die Corona-Pandemie hat uns alle stark gefordert. Sie hat aber auch gezeigt, dass die Schweiz auch dank den Mitarbeitenden der Post in einer Krise weiter funktioniert. Ich bleibe zuversichtlich: Zusammen schaffen wir das!» (GÜ)

## Preise im Wert von 10 000 Franken gewinnen!

Willst du personalisierte Angebote erhalten, die dich wirklich interessieren?

Gib jetzt deine Zustimmung und nimm an unserem Jahreswettbewerb teil.



Jetzt scannen und mitmachen.



# Der FLUX 2022 geht nach Genf

Zusammen mit Partnern hat PostAuto zum 16. Mal den wichtigen nationalen Verkehrspreis FLUX verliehen. Preisträgerin 2022 ist die Stadt Genf für ihren neuen Umsteigeknoten Eau-Vives, der zur neuen Eisenbahnverbindung CEVA (Cornavin–Eau-Vives–Annemasse) gehört.

Die Bahnlinie CEVA wurde am 15. Dezember 2019 nach achtjähriger Bauzeit eröffnet und ist das Herzstück des Léman-Express, des grössten grenzüberschreitenden regionalen Eisenbahnnetzes Europas, das am Wochenende rund um die Uhr in Betrieb ist. (KLE)



## My Post 24 neu mit Post-App

Die neue Generation von My Post 24-Automaten ist am Start. Diese besitzen keinen Bildschirm und werden über die Post-App bedient. Kundinnen und Kunden, die die Automaten für den Empfang oder Versand einer Sendung nutzen wollen, benötigen dafür die Post-App. [www.post.ch/mypost24](http://www.post.ch/mypost24)



# RUND 200 000

Kleidungsstücke beschafft die Post pro Jahr für ihre Mitarbeitenden. Dabei hält sie sich an die anspruchsvollen Nachhaltigkeits- und Sozialverträglichkeitsstandards der Fair Wear Foundation (FWF) – eine Zusammenarbeit, die sich 2022 zum zehnten Mal jährt. Besonders bemerkenswert: Bereits zum achten Mal hat die FWF der Post dieses Jahr die höchste Auszeichnung verliehen, den «Leader»-Status. (SM)



# Einfach, schnell und digital: eBill

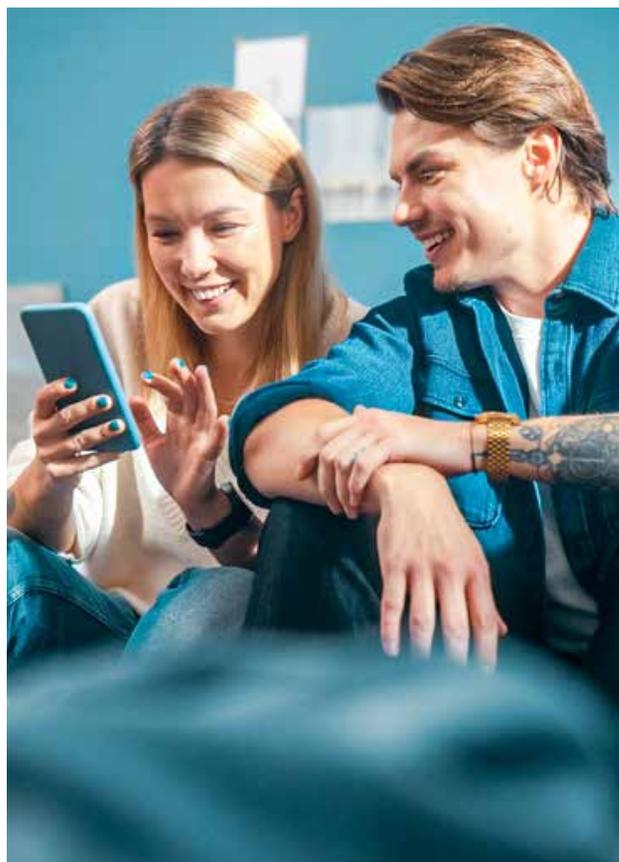
Seit Oktober 2022 sind die orangen und roten Einzahlungsscheine Geschichte. Die Digitalisierung im Zahlungsverkehr hat Schub erhalten. Ein Grund mehr, jetzt auf eBill umzusteigen – falls du es nicht schon längst getan hast und dich über die vielen Vorteile freust. Mit eBill landen deine Rechnungen direkt im E-Finance, also genau dort, wo du sie auch bezahlst. Du hast jederzeit Zugriff darauf, auch von unterwegs über dein Smartphone in der Hosentasche.

## Die Umwelt dankt

Unnötige Papierrechnungen kannst du vermeiden. Du reduzierst damit automatisch CO<sub>2</sub> und leistest einen Nachhaltigkeitsbeitrag. Ganz im Sinne von: Gemeinsam machen wir den Unterschied. Denn wusstest du, dass in der Schweiz jährlich rund eine

Milliarde Rechnungen versendet werden – ein Grossteil davon immer noch auf Papier? Eine eBill-Rechnung verursacht 87 Prozent weniger Treibhausgase als eine Papierrechnung. Das Potenzial ist daher gross. (KB)

**Noch bis Ende Januar 2023** läuft unsere eBill-Kampagne. Sie zeigt humorvoll auf, warum der digitale Zahlungsweg mit eBill einfach, schnell und nachhaltig ist. Parallel zur Kampagne läuft ein Wettbewerb. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind ebenfalls teilnahmeberechtigt.



# Legst du schon an?

Nur rund die Hälfte der Erwachsenen in der Schweiz investiert in Wertschriften: meist Männer der Generation Babyboomer, die über ein überdurchschnittliches Einkommen und Vermögen verfügen. Dies ergab eine repräsentative Studie von PostFinance in Zusammenarbeit mit der Hochschule Luzern. Die Resultate sind im «PostFinance Anlegen-Report» zusammengefasst. Dabei kann sich Anlegen für alle lohnen – ob jung oder alt. Und auch das Budget ist nicht matchentscheidend – bereits ab 20 Franken monatlich ist es möglich. Wie sieht es bei dir aus? Investierst du schon? Oder hast du es schon lange vor, weisst aber nicht, wie und wo starten? In einer Onlineveranstaltung via Teams vermitteln dir PostFinance-Fachleute die Grundlagen, damit du selbst Anlegerin oder Anleger werden kannst. (KB)



Weitere Infos und Anmelde-möglichkeiten

# Einzigartige Winterpost



Kennt ihr unsere Winterpostkarten? In diesem Jahr liessen wir sie von unseren Kundinnen und Kunden gestalten. «Wie sieht Ihre Winterwelt aus?», wollten wir von ihnen wissen, als wir im September den Gestaltungswettbewerb lancierten. Die Sujets der Gewinnerinnen und Gewinner (zwei Erwachsene und ein Kind) zieren nun die neuen Postkarten. Bestellt das Set unter [post.ch/winterpost](https://post.ch/winterpost), versendet winterliche Postkartengrüsse an eure Liebsten und schenkt gleich zweimal Freude. Für Postkarten, die bis 31. Januar 2023 versendet werden, spendet die Post nämlich 50 Rappen an die Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe, die Herzenswünsche von Kindern mit einer Krankheit oder einer Behinderung erfüllt. (SDS)



## LÖSE DEINE GUTSCHEINE EIN - IM NEU LANCIERTEN POSTSHOP!

Am 14. November 2022 ist auf [postshop.ch](https://postshop.ch) vieles einfacher geworden. Schau rein und löse deine Personalgutscheine ein. Denn Achtung: Sie verfallen per Ende Jahr.

# Rate mal

Wie viele Fahrlehrerinnen und Fahrlehrer hat PostAuto aktuell? Die Antwort auf unsere Rätselfrage findest du dieses Mal im Heft. Sende uns die Lösung mit dem Betreff «Rätselfrage» bis 31. Januar 2023 an [redaktion@post.ch](mailto:redaktion@post.ch) und vergiss dabei deine Postadresse nicht. Mit etwas Glück gewinnst du einen Gutschein von ifolor im Wert von 50 Franken.

*Herzliche Gratulation ...*

... an Marie Pilloud. Wie viele andere erkannte sie in der letzten Ausgabe die Fliessbandkamera (Flibaka), mit der vor der Einführung von PCs alle Einzahlscheine am Schalter gefilmt und registriert wurden.

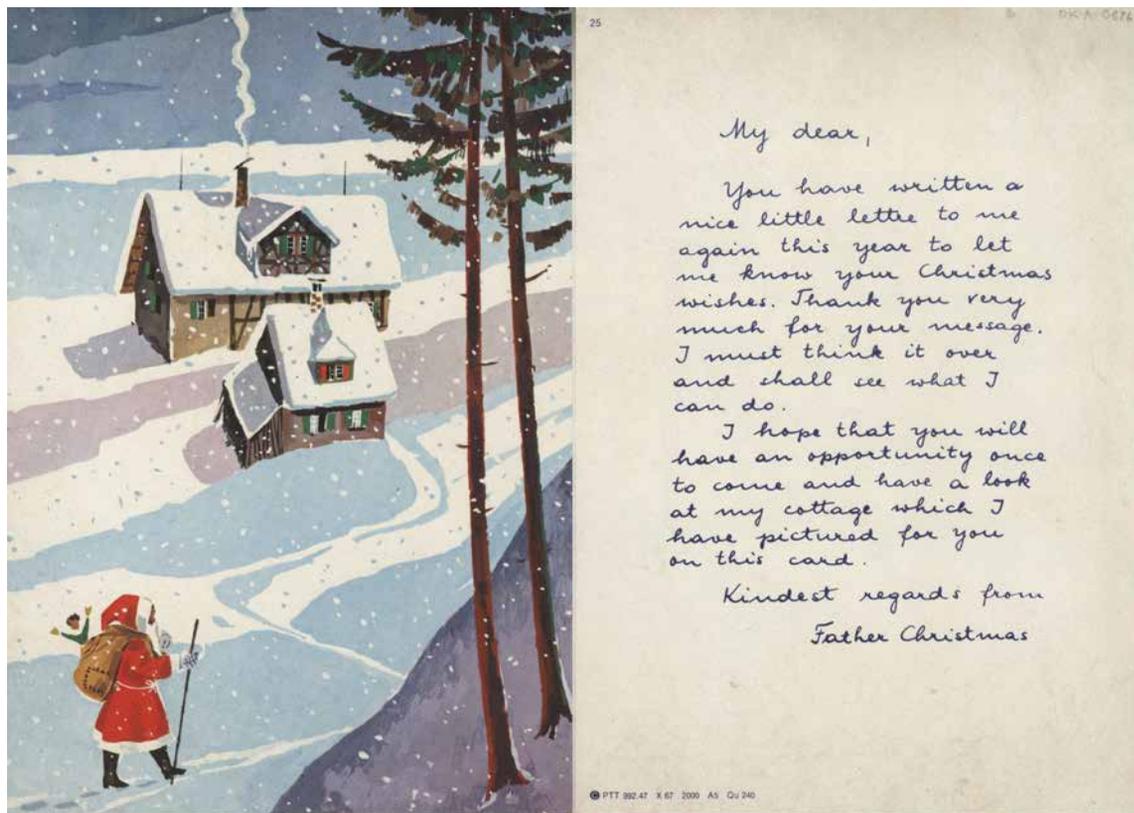
### Mach mit!

Schick deinen «Post-Kauderwelsch»-Begriff oder ein Foto eines kuriosen Gegenstands an [redaktion@post.ch](mailto:redaktion@post.ch).



# Damals

(1967)



## Post vom Samichlaus

Alle Jahre wieder schicken Kinder einen Brief mit ihren Wünschen an das Christkind oder den Samichlaus. So auch schon 1967. Die Briefe landeten damals bei der PTT-Generaldirektion in Bern. Hier beantwortete man im Namen des Samichlaus' die Briefe: «Lass mich schauen, mit was ich dir Freude bereiten kann», heisst es auf der Antwortkarte. Die Zeitung Blick zitierte in einem Artikel die als «Christfräulein» bezeichnete PTT-Mitarbeiterin Emmy Wälchli: Sie berichtete, dass die Hälfte der Kinderbriefe aus dem Ausland – vor allem aus Grossbritannien, Schweden und den USA – kämen. Und dass man der Antwortkarte ein SJW\*-Heft beilege, bei von Armut betroffenen Kindern ohne Vater auch mal etwas «Weihnachtsgeld» für die Mutter. Letzteres stammte gemäss Emmy Wälchli aus der Kasse des «Lismerclubs» bei der PTT. Die Mitglieder dieses Clubs zahlten einen Monatsbeitrag von einem Franken und strickten Pullover oder Socken für Bedürftige.

\*Schweizerisches Jugendschriftenwerk

## TREUE ZUR POST

### 50 Jahre

#### Mobilitäts-Services

Gilgen Roland, Bern  
Messerli Christian, Bern  
Wingling Stephan, Remetschwil

### 45 Jahre

#### Personal

Uhr Anton, Aarau

#### Logistik-Services

Ackermann Erich, Basel  
Bieri Bernhard, Münsingen  
Bislin Werner, Untervaz  
Boog Josef, Egerkingen  
Bratschi Walter, Adelboden  
Caduff Johann, Zürich  
Christen Hans-Rudolf, Lausen  
Demierre Patrice, Carouge GE  
Egli Christian, Basel  
Fahrni Anton, Niederscherli  
Faust Martin, Nänikon  
Hofmänner Werner, Glattfelden  
Järmann Samuel, Schüpfen  
Jenni Beat, Affoltern am Albis  
Kirchmeier Christian, Rheinfelden  
Klossner Peter, Frutigen  
Leu Bernhard, Schaffhausen  
Lugon Jean-Yves, Aigle  
Neukomm André, Moutier  
Rüedin Franz, Glattbrugg  
Scheurer Michael, Grenchen  
Stebler Markus, Biel/Bienne  
Stern Andreas, Thun  
Vogt Marcel, Zürich  
Zablonier Max, Luzern  
Ziegler Franz, Zürich

#### PostNetz

Brunner Heinz, Zürich  
Gfeller Brigitte, Gwattzentrum bei Wallisellen  
Lichtensteiger-Wulliens Astrid, Renens VD  
Samland Andrea, Glattbrugg

#### Mobilitäts-Services

Odiet André, Pleigne  
Rüegg Beat, Hausen am Albis

### 40 Jahre

#### Zentrale Dienste

Krajger Markus, Bern

#### Informatik/Technologie

Noël Jacques, Genève

#### Immobilien

Kunz Fritz, Worb  
Stalder Pius, Kriens

#### Logistik-Services

Baumgartner Hans, Langnau im Emmental  
Berseth Marie-Claude, Rolle  
Bräuchi Ulrich, Härkingen  
Cavegn Marcel, Nussbaumen  
Christ-Pauli Gabriele, Rheinfelden  
Clerc-Rayroud Viviane, Genève  
Engel Hansrudolf, Worb  
Gay-Balmaz Stephan, Genève  
Grand Ernesto, Genève  
Gravier Alain, Biel  
Harsch Nicolas, La Neuveville  
Hofer Walter, Härkingen  
Jegge Martin, Kloten  
Käppeli Urs, Muri AG

Karli Thomas, Berikon  
Käser Hermann, Ursenbach  
Loretz Hanspeter, Zürich  
Lörtscher Andreas, Zweisimmen  
Luzolo-Mantio Jacqueline, Genève  
Mayer Bruno, Frick AG  
Michel Heinrich, Ostermundigen  
Muster Fritz, Burgdorf  
Nordet-Raineri Monique, Genève  
Raboud Renato, Mägenwil  
Schwery Fernando, Sion  
Sester Olivier, Le Locle  
Sibold Bruno, Arbon  
Steinmann Peter, Fahrwangen  
Syz Susanne, Zürich  
Tchittarath Viralith, Nyon  
Thuillard Didier, Daillens  
Vettesse Fabio, Neuchâtel  
Züger Ivo, Männedorf

#### PostNetz

Affolter Anne-Claude, Lausanne  
Behar-Steimer Edith, Échallens  
Boppart-Baumann Sonja, Sursee  
Bovigny Claude-Olivier, Bulle  
Brünisholz-Schmoutz Martine, La Tour-de-Peilz  
Frei-Lattmann Doris, Wildegg  
Giger Beatrice, Rheineck  
Golliard Laurent, Oron-la-Ville  
Guillet Laurent, Fribourg  
Jollien Geneviève Marie, Vétroz  
Meier-Plüss Yvonne, Egerkingen  
Pilloud Corinne, Aubonne  
Reber-Reynaud Anne-Marie, Boudry  
Widmer Hutmacher Susanne, Worb

#### PostFinance

Meyenberg Alfred, Bern  
Picchetti Morena, Bellinzona  
Rosat Sylviane, Bulle  
Villiger Angelika, Zofingen

#### Mobilitäts-Services

Ritter Marco, Embrach  
Schwizer Christoph, Goldach

## WIR GRATULIEREN

### 105 Jahre

Ferretti Giovanni, Lugano (30.01.)

### 100 Jahre

Löffler-Grosjean Marguerite, Zürich (18.01.)

### 95 Jahre

Ackermann Hans, Basel (31.01.)  
Avondo Andree, Gland (31.01.)  
Beetschen Kurt, Oberwil BL (25.12.)  
Beyeler Hermann, Wichtrach (18.02.)  
Bottinelli Antonio, Massagno (21.12.)  
Di-Pietro Rosa, Binningen (25.01.)  
Disler Lisa, Zürich (10.01.)  
Fischer Hildegard, Therwil (29.12.)  
Guggisberg Alfred, Bern (11.02.)  
Guidotti Ernesto, Sementina (13.01.)  
Jaggi Karl, Englisberg (11.02.)  
Kneubühler-Baumann Margrit, Derendingen (17.02.)  
Lacroix Ami, Aubonne (09.02.)  
Locher Lisbeth, Lützelflüh (28.02.)  
Meier Felix, Zeihen (17.01.)  
Rappo Georges, Carouge GE (18.02.)  
Renggli Maria, Kriens (27.12.)  
Rieder Esther, Lenzburg (04.02.)  
Rohrbach Ulrich, Courtelary (18.12.)  
Segglinger Ida, Grindel (04.01.)  
Walther Hanna, Freimettigen (13.01.)

### 90 Jahre

Altorfer Ernst, Kloten (09.01.)  
Ballif Antoinette, Chavornay (12.02.)  
Bingesser Josef, Waltenschwil (09.01.)  
Buerkli Josef, Trimmis (08.02.)  
Buol Emmy, Winterthur (13.02.)  
Burri Josef, Kriens (24.02.)  
Burri Raymond, St-Prex (12.02.)  
Collomb Timothée, Bretonnières (29.12.)  
Debonneville Joel, Prilly (11.02.)  
Eichenberger Franz, Basel (17.02.)  
Erni Willy, Schüpfheim (14.01.)  
Falconnet Camille, Genève (21.12.)  
Fehlmann Jakob, Grand-Lancy (22.12.)  
Fux Bernard, Genève (22.02.)  
Gattlen Meinrad, Ostermundigen (14.02.)  
Giudice Giuseppe, Zürich (19.01.)  
Hammel Paul, Birsfelden (18.01.)  
Hauser Ernst, St. Gallen (11.02.)  
Hemmi Walter, Winterthur (17.01.)  
Hohler Stefan, Muttetz (25.12.)  
Joesler Martin, Klosters Dorf (14.02.)  
Jordan Fernande, Villarimboud (03.02.)  
Koch Albert, Küsnacht ZH (12.02.)  
Koenig Anna, Bern (01.01.)  
Kraushaar-Zenhäusern Agnes, Nussbaumen AG (20.12.)  
Lambelet Charles, Buttes (13.01.)  
Leuthard Anna, Sins (15.12.)  
Lienhard Hanna, Oberwil (10.01.)  
Menet Jakob, Gais (26.01.)  
Merkofer Otto, Kriens (24.01.)  
Morandi Rosanna, Roveredo GR (22.12.)  
Muller Odette, Fribourg (05.02.)  
Nohl Jean-Jacques, Biel/Bienne (10.01.)  
Ott Max, Riken AG (09.01.)  
Portmann Josef, Kriens (24.02.)  
Rodriguez Clarissa, A Coruña (Spanien) (24.01.)  
Roduit Bernard, Veyrier (13.02.)  
Röllli-Koch Anton, Sursee (19.01.)  
Rubi Peter, Bern (20.01.)  
Sangiorgio Antonio, Belp (14.12.)  
Sargenti Lino, Magadino (01.01.)  
Schwarzentruber Theodor, Rickenbach LU (14.12.)  
Schweizer Edwin, Zürich (17.02.)  
Schwizguebel Georges, Château-d'Oex (05.01.)  
Sertori Anna, Cimo (22.01.)  
Sidler Josef, Küsnacht am Rigi (17.01.)  
Soltermann Verena, Riggisberg (09.02.)  
Sticher Gertrud, Zürich (18.02.)  
Stucki Willy, Bremgarten bei Bern (18.02.)  
Von Mühlener-Dick Bethli, Lyss (24.01.)  
Wacker Willi, Zofingen (27.12.)  
Wuethrich Fritz, Erlinsbach (23.01.)  
Wyrsh Friedrich, Attinghausen (09.02.)  
Wyser Lorly, Bergdietikon (18.02.)  
Zbinden Marcel, Bern (05.01.)

### 85 Jahre

Alonso Celia, Carouge GE (28.02.)  
Bernardi Paul, Delémont (07.01.)  
Betschart Gudrun, Zürich (23.01.)  
Binggeli Werner, Schwarzenburg (28.01.)  
Bolliger Theodor, Jona (26.02.)

Bruendler Walter, Root (09.01.)  
Buehler Walter, Grenchen (18.12.)  
Buehler Rosmarie, Niederscherli (10.01.)  
Buetler Marcel, Kreuzlingen (22.12.)  
Clerc Bernard, Lausanne (22.02.)  
Cotting Marcel, Grand-Lancy (20.01.)  
D'amico Antonio, Roveredo GR (01.01.)  
Doerig Werner, Herisau (10.02.)  
Egli Ernst, Sursee (14.01.)  
Eisenring Hugo, St. Gallen (23.12.)  
Fehlmann Jean-Pierre, Lausanne (16.02.)  
Fischer Hanna, Genève (17.12.)  
Fischlin Josef, Goldau (25.12.)  
Fontannaz Gérard, Dailion (28.01.)  
Fontolliet Alfred, Genève (22.02.)  
Fuchs Karl, Uhwiesen (11.02.)  
Gabusi Pedroni Pietro, Muralto (20.12.)  
Germann Guido, St. Gallen (15.01.)  
Giammalva Francesco, Faido (15.02.)  
Gilgen Kurt, Schliern bei Köniz (18.12.)  
Goetz Edgar, Thun (26.01.)  
Gremaud Joseph, Biel/Bienne (14.12.)  
Grobéty-Vallon Marie-José, La Tour-de-Peilz (22.12.)  
Grossenbacher Fredy, Peseux (05.01.)  
Guidotti Nicola, Monte Carasso (24.02.)  
Gyger Olga, Mollis (14.02.)  
Hartmann Erwin, Oberdorf BL (20.12.)  
Hofstetter Josef, Willisau (25.01.)  
Hollenstein Ida, Wattwil (21.02.)  
Hubler-Schlegel Katharina, Thal (13.01.)  
Hug Lorenz, Untervaz (27.01.)  
Hunziker Hugo, Luzern (30.01.)  
Hüsler-Rappo Jonas, Bern (30.12.)  
Iseli Paul, Stettfurt (28.12.)  
Jenzer Paul, Ostermundigen (17.01.)  
Jolissaint Francis, Réclère (26.02.)  
Kipfer Hansrudolf, Bern (11.02.)  
Klarer Heidi, Zürich (14.12.)  
Klaus Walter, Wil SG (21.01.)  
Koller Johann, Niederhelfenschwil (14.02.)  
Köstli-Lutz Karl, Kreuzlingen (27.02.)  
Krueger Florian, Crans-Montana (14.02.)  
Kulla Diethelm, Zürich (11.01.)  
Landolt-Riedener Bernadette, Kaltbrunn (13.01.)  
Lanzendoerfer Johann, Grabs (08.01.)  
Lechner Margrit, Bern (26.02.)  
Lerch Willi, Roggwil BE (02.02.)  
Leyvraz Lucie, Puidoux-Gare (30.12.)  
Liver Marlies, Landquart (23.02.)  
Lotti Antonia, Massagno (31.01.)  
Meyer-Künzler Erich, Bern (21.01.)  
Milhoes Ribeiro-Blanco Manuel, Geroldswil (30.12.)  
Nellen-Schürmann Béatrice, Les Évoettes (25.01.)  
Niffeler Klara, Zürich (11.01.)  
Pelet Marcel, Peyres-Possens (22.02.)  
Pernet Jean-Louis, Prilly (18.01.)  
Philipp Trudi, Basel (21.02.)  
Relly Peter, Küsnacht ZH (18.12.)  
Rentsch Heidi, Heiden (31.01.)  
Rohrbach-Gobeli Edwin, Bern (15.02.)  
Rutz Mathias, Dübendorf (11.02.)  
Savary Philippe, Sédeilles (23.02.)

Schaffner Helene, Anwil (29.01.)  
 Schleuss Christine, Thalheim an der Thur (25.12.)  
 Schlosser Erika, Unterentfelden (11.02.)  
 Schmutz-Lardi Bernard, Lausanne (16.02.)  
 Schuerpf Ruth, Wettingen (14.01.)  
 Schütz-Krummenacher Alfred, Meggen (13.01.)  
 Solioz-Ottesen Annie, Grand-Lancy (16.12.)  
 Steiner Amanda, Zürich (15.12.)  
 Steiner Walter, Schwyz (01.01.)  
 Stuber Gertrud, Gosliwil (21.01.)  
 Tobler-Städler Hanspeter, Abtwil SG (28.12.)  
 Von Arx Werner, Luzern (07.02.)  
 Von Deschwanden Hans, Sarnen (02.02.)  
 Von Wartburg-Schöpfer René, Winznau (14.12.)  
 Weber Hans Rudolf, Adliswil (17.02.)  
 Weber Maurice, Ruyres-les-Prés (04.02.)  
 Weber-Frei Hansrudolf, Ammerswil AG (28.01.)  
 Wehrli Samuel, Rombach (27.12.)  
 Wyss Adolf, Burglauenen (24.01.)  
 Zbinden-Piller Josef, Oberschrot (17.02.)  
 Zemp-Felder Annagret, Wiggen (24.02.)  
 Zwahlen Paul, Blausee-Mitholz (19.01.)

## 80 Jahre

Ackermann Hélène, Porrentruy (01.01.)  
 Alminana Juan Antonio, Tavernes de la Vallidigna (Spanien) (22.01.)  
 Althaus Peter, Rikon im Tösstal (27.01.)  
 Anliker Alfred, Toffen (30.12.)  
 Audemars Pierre-Alain, Le Brassus (28.12.)  
 Bächler Walter, Sargans (17.01.)  
 Bähler Alfred, Steffisburg (09.02.)  
 Bänziger Willi, Rehetobel (11.01.)  
 Bauer Ernst, Geroldswil (27.12.)  
 Baumann Anton, Adliswil (03.01.)  
 Baumann-Lanz Pia, Jegenstorf (04.01.)  
 Baumgartner Dominik, Luzern (25.12.)  
 Beglinger-Kunz Erika, Ennetbühl (26.01.)  
 Berger Ernesto, Viganello (15.12.)  
 Bieri Kaethi, Thun (07.01.)  
 Biser Walter, Frauenfeld (25.01.)  
 Bless Othmar, Zürich (23.12.)  
 Bless-Brunner Frieda, St. Gallen (08.01.)  
 Bochud Jean-Louis, Bulle (20.12.)  
 Bolz Fritz, Ostermundigen (22.02.)  
 Boschetti Florindo, Comano (15.01.)  
 Bourdilloud Jean-François, Cheseaux-sur-Lausanne (13.02.)  
 Bräm Walter, Tägerig (29.12.)  
 Bräm Heinrich, Schleithem (20.02.)  
 Brechbühl-Berger Ruth, Belp (27.02.)  
 Buchs Agnès, Jaun (18.12.)  
 Bühler Mario, St. Gallen (04.02.)  
 Bürge Rudolf, Pfäffikon ZH (19.01.)  
 Burket-Vollenweider Heidi, Zwillikon (10.02.)  
 Burri Werner, Meggen (07.01.)  
 Bussard-Baud Jacqueline, Montreux (13.02.)  
 Camenisch Durisch, Ilanz (29.12.)  
 Camenisch Peter, Trin (20.02.)  
 Challandes Albert, Gorgier (10.01.)  
 Chesaux Bernard, Tannay (17.01.)

Crecco Hanni, Herzogenbuchsee (25.01.)  
 Decristophoris Alberto, Roveredo GR (15.12.)  
 Delaloye André, Salins (02.02.)  
 Dupertuis François, Leysin (27.02.)  
 Eberle Lukas, Bülach (01.01.)  
 Emmenegger Alfred, Muttentz (26.02.)  
 Eugster Konrad, St. Gallen (01.01.)  
 Fernandez Gil, Zürich (23.02.)  
 Foletti Pietro, Breganzona (19.02.)  
 Forrer Hans-Georg, Wildhaus (13.01.)  
 Forster Peter, Worben (11.01.)  
 Fröhlich Fritz, Köycegiz (Türkei) (26.12.)  
 Fuchs Josef, Klingnau (28.12.)  
 Gerlach Moritz, Ellikon an der Thur (23.02.)  
 Gianella Armando, Lottigna (03.01.)  
 Gianetti-Ferla Erna, Lodrino (28.01.)  
 Giaquinto Aran Piquero Lourdes, Zürich (21.12.)  
 Gioria Eliette, Marin-Épagnier (03.02.)  
 Gobet Jean-Elie, Romont FR (16.12.)  
 Godenzi-Härdi Renzo, Weil am Rhein (Deutschland) (05.02.)  
 Graf Karl, Oberstocken (29.12.)  
 Granado Holguera-Pinuela Antonia, Saxon (14.02.)  
 Grimm Josef, Bern (28.12.)  
 Guerdat Georges, Boudevilliers (15.02.)  
 Gujan Johann, Fideris (14.02.)  
 Hagmann Margrit, Münchenstein (03.02.)  
 Hatt Jakob, Hemmental (16.01.)  
 Helfenfinger Karl, Laufen (16.12.)  
 Hiltbrunner Hans, Bern (27.12.)  
 Hofer André, Laufen (14.12.)  
 Hofmann-Schüpbach Johanna, Konolfingen (21.01.)  
 Hofmeier Peter, St. Pantaleon (28.01.)  
 Howald-Golser Margrit, Ittigen (23.02.)  
 Hubschmid Myrtha, Bern (24.02.)  
 Hufschmid Josef, Gebenstorf (06.01.)  
 Jaun Eduard, Uettiligen (03.01.)  
 Jeantet Madeleine, Orsières (29.12.)  
 Kräuchi Ernst, Mühleberg (17.02.)  
 Krieg Viktoria, Zürich (07.02.)  
 Kuhn Bernhard, Däniken SO (17.02.)  
 Landolt Karl, Langnau am Albis (10.02.)  
 Landry Georges, Essert-Pittet (14.12.)  
 Lavanchy Gilbert, Neuchâtel (22.01.)  
 Lehmann Markus, Münchenstein (01.02.)  
 Lengacher-Rohde Almut, Laupen BE (19.01.)  
 Lüthi Ernst, Bärau (18.01.)  
 Lüthy Werner, Baden (16.01.)  
 Ly Nghia, Münchenstein (12.01.)  
 Margelisch Robert, Glis (30.12.)  
 Meraner Elvira, Bonstetten (20.02.)  
 Monnier Raymond, Cortaillod (13.01.)  
 Moser Thomas, Subingen (04.02.)  
 Motta Silvana, Bellinzona (10.02.)  
 Mueller Rudolf, Phetchaburi (Thailand) (27.01.)  
 Müller Hugo, Riehen (24.12.)  
 Muntwiler René, Chavannes-près-Renens (23.12.)  
 Napoleoni Marisa, Locarno (19.01.)  
 Niederhauser Alfred, Jegenstorf (07.02.)  
 Ochsner Elsbeth, Siblingen (18.01.)  
 Oertle Beatrice, St. Gallen (05.01.)  
 Oertle Yvonne, Mönchaltorf (26.12.)  
 Oesch-Schulthess Lisbeth, Bern (26.12.)  
 Pasamontes Lucia, Lausanne (31.01.)

Pedroia-Riesen Annamaria, Sta. Maria in Calanca (12.02.)  
 Perriard Claude, Fribourg (03.01.)  
 Petralli Bernardino, Corticiasca (12.01.)  
 Pilleveit-Berger Arlette, Duillier (29.01.)  
 Portmann Willy, Bolligen (16.02.)  
 Prochilo-Romano Vincenza, Thônex (10.01.)  
 Reusser Ernst, Zürich (28.12.)  
 Rey Dor, Muttentz (16.02.)  
 Reymond Jacques, Plan-les-Ouates (17.12.)  
 Rickli Hans, Thunstetten (17.12.)  
 Rohrer Yvonne, Niederhasli (28.12.)  
 Roth Werner, Basel (23.01.)  
 Rouvinez-Vouardoux Laura, Grimetz (10.02.)  
 Rudolph-Perret Conrad, Collombey (04.01.)  
 Rütli Verena, Olten (14.02.)  
 Sala Piera, Novazzano (05.02.)  
 Schai Jean Marc, Aigle (03.01.)  
 Schilling Werner, Delémont (17.02.)  
 Simecek-Balmer Blanche, Lausanne (04.02.)  
 Spring Werner, Schangnau (11.02.)  
 Stadelmann Paul, Courrendlin (29.01.)  
 Stauss-Wagner Sabine, Birr (30.12.)  
 Steiner Roger, Unterkulm (27.02.)  
 Suter Hans, Sursee (20.02.)  
 Tanner Willy, Barga SH (29.01.)  
 Tendon-Siegel Elisabeth, Courfaivre (02.01.)  
 Thuillard François, Yverdon-les-Bains (08.01.)  
 Trsan Jozefa, Zürich (25.02.)  
 Vassalli Giorgio, Genève (18.02.)  
 Verdon Roland, Genève (24.02.)  
 Vock Herbert, Anglikon (09.01.)  
 Vögeli Patrick, Leuggern (08.02.)  
 Wachter Anton, Chur (05.02.)  
 Waldis-Zingg Maria, Jona (05.01.)  
 Wazzau Aurelio, Soglio (07.02.)  
 Welti Alfred, Urtenen-Schönbühl (09.02.)  
 Wenger Walter, Thun (17.01.)  
 Wiesli-Frischknecht Doris, Wilen bei Wil (16.12.)  
 Wirz-Vogt Beatrix, Basel (25.12.)  
 Wyssbrod Margrit, Hindelbank (19.12.)  
 Yerly-Mesot Elisabeth, Vuisternens-devant-Romont (17.01.)  
 Zuercher Walter, Gümligen (30.12.)  
 Zumsteg Bernhard, Brugg AG (21.01.)  
 Zurlinden-Gygax Elisabeth, Attiswil (07.02.)

## 75 Jahre

Altermatt-Schaller Veronika, Trimbach (28.02.)  
 Ampert Verena, Vernier (15.12.)  
 Aregger Hermann, Sempach (29.02.)  
 Augé Juan, Bern (20.01.)  
 Bader Jean-Pierre, Luzern (01.02.)  
 Balsiger Paul, Golaten (07.02.)  
 Balsiger Erich, Thun (17.02.)  
 Balsiger-Mani Margreth, Thun (07.02.)  
 Barra Salvatore, Genève (04.01.)  
 Berger Hans, Münchenbuchsee (28.12.)  
 Bernet Susi, Grabs (29.12.)  
 Bernhard Peter, Russikon (25.01.)  
 Berset Nicolas, St-Sulpice NE (19.02.)  
 Berthoud Marc-André, Genève (13.02.)  
 Berthoud-Schwab Verena, Genève (09.01.)  
 Bessard Lambert, Bouveret (05.01.)  
 Blanc Josiane, Prilly (23.02.)  
 Boffa Alain, Yverdon-les-Bains (28.12.)  
 Bollhalder Alfred, Hemberg (02.01.)  
 Bollinger Samuel, Niederglatt ZH (29.12.)  
 Bolzli Jeannette, Boveresse (23.02.)  
 Borel-Christen Katharina, Bern (29.02.)  
 Borgeaud Madeline, Écublens VD (25.12.)  
 Bosshard Ernst, Allschwil (04.01.)  
 Bovet Jean-Pierre, Lausanne (18.12.)  
 Bridevaux Claude-André, Langendorf (30.12.)  
 Broch-Gillard Bernadette, Fribourg (09.02.)  
 Buchschacher-Gehrig Adelheid, Basel (27.02.)  
 Burri Peter, Biberist (31.01.)  
 Butti-Bogiani Adriana, Mendrisio (27.12.)  
 Ceccon-Eberle Elisabeth, Dietwil (19.02.)  
 Charbonnet-Charbonnet Christiane, Basse-Nendaz (16.12.)  
 Cisse Youssouf, Basel (01.01.)  
 Colomar Daniel, Genève (19.12.)  
 Colopi-Giustizieri Annunziata, Liebefeld (23.01.)  
 Conus Yolande, Chavannes-Renens (19.01.)  
 Corvaglia Vittorio, Petit-Lancy (01.01.)  
 Dag Ibrahim, Zürich (10.01.)  
 Derivaz André, Martigny-Croix (27.02.)  
 Derungs-Bundi Albertine, Zürich (18.01.)  
 Dupertuis Edmond, Vouvry (21.01.)  
 Durtschi Ulrich, Merligen (05.01.)  
 Durtschi-Stauffer Maria, Thun (27.01.)  
 Felber Johann, Richtenal (12.02.)  
 Fente Carlos, Genève (09.02.)  
 Fiechter-Finger Rosmarie, Hünibach (31.12.)  
 Frank-Zürcher Margrit, Ennetbürgen (04.01.)  
 Franz-Joller Luise, Wängi (20.01.)  
 Frischknecht Peter, Eggersriet (29.01.)  
 Fuchs Bruno, Winterthur (29.02.)  
 Ganz Willi, Winterthur (27.02.)  
 Gass René, Wangen bei Olten (25.02.)  
 Geissmann-Hess Angela, Villmergen (10.02.)  
 Gerber-Meneghini Ruth, Basel (07.02.)  
 Ghirlanda Viteo, Sonvico (15.01.)  
 Gianola Aldo, Pontresina (04.01.)  
 Glanzmann Peter, St. Michael (Österreich) (28.12.)  
 Gmür Alois, Amden (14.12.)  
 Guerne Michel, Reconvilier (26.01.)  
 Häfliger Dora, Lostorf (18.02.)  
 Haller-Fischler Verena, Gränichen (29.02.)  
 Halter Kurt, Root (16.12.)  
 Hautier Jean-Claude, Versoix (12.02.)  
 Hautier Roland, Versoix (02.01.)  
 Hediger Erwin, Herrenschwand (14.12.)  
 Hedinger Felix, Bad Zurzach (23.01.)  
 Heri Niklaus, Reinach BL (03.01.)  
 Hernandez Garcia Maria de Los Dolores, Telde (Spanien) (02.02.)  
 Herzog Max, Melligen (14.12.)  
 Hess Alfred, Wädenswil (05.01.)  
 Hofer Monica, Meilen (19.01.)  
 Huber Georges Pierre, Bern (20.01.)  
 Hügli Elsbeth, Thun (05.01.)  
 Illien Johann, Chur (16.02.)  
 Imseng Franz, Worblauen (16.01.)  
 Iseli André, Bolligen (10.02.)

Jeitziner Nikolaus, Ferden (25.12.)  
 Käser Marianne, Volketswil (14.01.)  
 Kilchoer-Liard Marcelle, Massonnens (16.01.)  
 Kindler-Guazzini Ruth, Rünenberg (03.01.)  
 Kläui Peter, Zürich (20.12.)  
 Knecht Klara, Schwerzenbach (06.02.)  
 Knechtle-Müller Gertrud, Zürich (20.01.)  
 Koch Urs, Fahrwangen (16.12.)  
 Langhart Oskar, Gossau ZH (07.01.)  
 Lanz Dora, Märstetten (05.01.)  
 Leisibach-Baszanger Françoise, Bellevue (15.12.)  
 Limousin-Delaloye Christiane, Genève (06.02.)  
 Magnin Gabrielle, Lausanne (09.01.)  
 Maroto-Lopez Maria, Aesch BL (20.01.)  
 Martinet Gilbert, Vevey (28.12.)  
 Marti-Schori Verena, Zürich (03.02.)  
 Mathys-Maurer Margrit, Walperswil (15.01.)  
 Maurer Martin, Gwatt (Thun) (22.01.)  
 Menoud-Champerlin Gilberte, Échallens (20.02.)  
 Mettler Rita, Opfikon (29.12.)  
 Meuter Fritz, Bätterkinden (28.01.)  
 Michael Alemeseged, Puplinge (19.01.)  
 Mifsut-Perez Pilar, Basel (31.01.)  
 Mitsios Georges, Zürich (16.02.)  
 Montavon-Juillera Yvette, Courfaivre (22.02.)  
 Morand André, Neyruz FR (24.01.)  
 Muehlethaler Frédéric, Coeuvre (19.12.)  
 Müller Peter, Basel (16.12.)  
 Naegeli Peter, Hinterkappelen (16.12.)  
 Overney Francis, Chambésy (15.01.)  
 Pasquini-Egli Pia, Jegenstorf (23.12.)  
 Péclard Ginette, Essertines-Rolle (29.01.)  
 Pellanda-Tognini Nives, Castione (23.01.)  
 Pellanda-Weber Maria Luisa, Wohlen AG (13.01.)  
 Pellaud Jean-Marc, La Chaux-de-Fonds (25.01.)  
 Peter Josef, Neuenkirch (15.02.)  
 Petermann Jean-Claude, Le Landeron (16.02.)  
 Pezzano Filomena, Zürich (01.01.)  
 Porrazzo Natalio, Bern (20.12.)  
 Preisig Heinz, Speicher (28.01.)  
 Probst-Cornut Lucette, Lausanne (10.02.)  
 Pulver René, Zürich (01.02.)  
 Raimann-Kuhn Rita, Dietikon (30.01.)  
 Ramseyer-Moser Dora, Köniz (08.02.)  
 Rietschle Heinz, Zürich (23.01.)  
 Rime-Overney Françoise, Fribourg (07.01.)  
 Rochat Daniel, Torres Vedras (Portugal) (25.02.)  
 Rölli-Schneider Gertrud, Langenthal (14.02.)  
 Roos-Broch Annalis, Altshofen (24.01.)  
 Ruckstuhl-Federer Hedwig, Kloten (29.02.)  
 Rüegg Anton, Degersheim (16.01.)  
 Rutschmann Eugen, Winterthur (12.01.)  
 Sahli Hans, Mühleberg (05.02.)  
 Salzmann Ambros, Naters (21.12.)  
 Schärer-Alpighini Anita, Basel (12.02.)  
 Schenk Carmen, Carballo (Spanien) (29.01.)  
 Schmelzbach Gomez Sanchez Madeleine, Vétroz (02.01.)  
 Schmid Alfred, Laupen ZH (30.12.)  
 Schmutz Anna, Tafers (10.01.)  
 Schnellmann Viktor, Bolligen (16.12.)

Schöni Heinz, Kölliken (24.12.)  
 Schott Jacqueline, Delémont (02.02.)  
 Schrago-Sciboz Bibiane, Arconciel (02.01.)  
 Schüpbach Anita, Effretikon (28.01.)  
 Schütz-Häberli Margrit, Uetligen (19.02.)  
 Schuwey Michel, Romont FR (12.02.)  
 Schuwey-Parizot Jacqueline, Givisiez (23.02.)  
 Schwitter Niklaus, Hochfelden (05.01.)  
 Senn Hans Peter, Wichtrach (15.02.)  
 Soldati Pio, Vacallo (01.02.)  
 Spycher Eric, Le Locle (27.02.)  
 Stadelmann-Fischer Veronika, Düringen (31.01.)  
 Stadler Karl, Schwarzenbach SG (11.02.)  
 Stalder Claudia, Schüpfen (17.12.)  
 Stärkle Josef, Zürich (04.01.)  
 Stillhart Peter, Claro (21.12.)  
 Stöckli Erwin, Ruswil (22.12.)  
 Stuber Otto, Ermatingen (20.01.)  
 Tahiraj Smajl, Emmen (02.01.)  
 Teuffer Guido, Schüpfheim (08.01.)  
 Thurnheer Felix, Herrliberg (07.02.)  
 Tremp Alfred, Schänis (29.02.)  
 Tresch Johann, Stans (15.01.)  
 Triacca Ivano, Comano (27.12.)  
 Truffer-Bohnet Magdalena, Reichenburg (17.01.)  
 Tschiemer Hans-Ulrich, Matten bei Interlaken (29.12.)  
 Tschopp Markus, Alvaneu Dorf (16.01.)  
 Vonlanthen-Stöhr Lucienne, Murten (21.02.)  
 Walther Peter, Diemerswil (18.12.)  
 Weibel Werner, Näfels (03.01.)  
 Weiss Rudolf, Ebnat-Kappel (15.12.)  
 Wohler Herbert, Villmergen (29.02.)  
 Wüthrich Walter, Langenthal (14.01.)  
 Zamanpur Pauran, St.Gallen (18.12.)  
 Zarra Michele, Genève (13.02.)  
 Zeltner-Eggenschwiler Therese, Balsthal (22.02.)  
 Zimmermann Hildebert, Visperterminen (24.02.)  
 Zurflüh Gérard, Moudon (11.02.)

## RUHESTAND

### Stab CEO

Noll Brigitte, Bern

### Informatik/Technologie

Gafner Thierry, Bern  
 Maurer Christoph, Bern

### Immobilien

Dort Eva, Frauenfeld  
 Fatone Michelina, Wil SG  
 Massarotti Claudio, Giubiasco  
 Samos-Defilippis Nicoletta, Rivera

### Personal

Bondallaz Marie-Françoise, Morges  
 Gissler Max, Bern  
 Janutin Rezazadeh Beatrice, Aarau

### Logistik-Services

Agatolio Daniel, Genève  
 Aguirre-Hert Silvia, Münchenbuchsee  
 Alig Alfred, St. Niklaus VS  
 Arslan Kazim, Härkingen  
 Barreira Fernanda de Jesus, Éclépens  
 Bastian Noëlla, Champéry  
 Berger Edgar, Härkingen  
 Berset Jean Noël, La Tour-de-Trême  
 Bertschi Walter, Mägenwil  
 Besse-Clivaz Nicole, Conthey

Bianchi Silvia, Unterlangenegg  
 Blanc François, Éclépens  
 Bolliger Peter, Härkingen  
 Brochon Patrick, Lutry  
 Brodmann-Stuber Georgette, Büsserach  
 Broger Beat, Olten  
 Brosi Roland, Basel  
 Büchler-Deschler Franziska, Härkingen  
 Buess Magdalena, Sirnach  
 Burkhalter Michel, Porrentruy  
 Caillet Jean-Claude, Porrentruy  
 Cetrangolo Giovanni, Lausanne  
 Chanson-Gendre Jacqueline Françoise, Marin-Épagnier  
 Cherbuin Blaise, Montreux  
 Christen Roger Peter, Baar  
 Dagonese Giuseppe, Glattbrugg  
 Dietrich Urban, Märwil  
 Dussex Lucie Cécile, Ayent  
 Etter-Aebi Doris, Härkingen  
 Face Marylise, Lausanne  
 Faden Stephan, Oberwil BL  
 Favre-Longchamp Odette, Échallens  
 Ferrario Fulvio, Basel  
 Ferrari Donato, Genève  
 Frei Annamaria, Winterthur  
 Fust Werner, Brunnadern  
 Geuggis Eva, Stein am Rhein  
 Gisler Christian, Givisiez  
 Godeck Jens Fred, Härkingen  
 Gonzalez-Pereira Concepcion, Zürich  
 Häfliger Othmar, Luzern  
 Haiss Heidi, Härkingen  
 Hauri-Matter Silvia, Härkingen  
 Hautier Jean-Paul, Le Sentier  
 Hess-Mahrer Ursula, Rheinfelden  
 Hirschi Hanspeter, Interlaken  
 Huber Silvia, Wohlen AG  
 Hunsperger Markus, Ostermündigen  
 Imhasly Rosalia, Fiesch  
 Jäger Kurt, Härkingen  
 Jaquier Martial, Meyrin  
 Kämpf Ulrich, Fontainemelon  
 Käser Max, Härkingen  
 Kaufmann Thaddäus, Lotzwil  
 Kindler Bertrand Jean-Paul, Éclépens  
 König Erich, Hünenberg  
 Kuster Stefan, Rapperswil SG  
 Lischer Josef, Rothenburg  
 Locher Urs, Kerzers  
 Lovey Jean-Daniel, Lausanne  
 Mächler-Schiesser Heidi, Schwanden GL  
 Martin Ernst, Thun  
 Maurer René, Aarau  
 Meli Giuseppe, Cadenazzo  
 Messerli Peter, Bern  
 Mihovci Jakup, Frauenfeld  
 Mumenthaler Andreas, Münsingen  
 Mumenthaler-Ramseier Verena, Münsingen  
 Nicod-Decrevel Nicole, Moudon  
 Panchaud-Allemann Susanne, Genève  
 Paone Pantaleone, Wädenswil  
 Pasche Jean-Noël, Genève  
 Perret Esther, Glattfelden  
 Peytrignet Pierre-André, Lausanne  
 Pineiro Gonzalez Antonio Francisco, Éclépens  
 Popovic Gavrilo, Zürich  
 Progin Jean-Pierre, Bern  
 Racina Salvatore, Locarno  
 Rebmann Roland, Wil  
 Riesen-Hürst Margrith, Courtaman  
 Riesen-Münger Silvia, Reiden  
 Roduit-Amiet Muriel, Aigle  
 Rojas Manuel Antonio, Éclépens  
 Scheuermeier Priska, Oetwil am See

Schlauri Marlène, Härkingen  
 Schmid Ueli, Teufen AR  
 Schranz Cornelia, Tägerwilen  
 Sedelberger-Chan Shu Foom, Zürich  
 Sies-Wyssen Caroline, Baltschieder  
 Soder Jürgen, Basel  
 Stadler Elmar, Gossau SG  
 Stadler Rudolf, Reinach AG  
 Stebler Lorenz, Härkingen  
 Steffen Peter, Burgdorf  
 Steiger Katharina Maria, Bütschwil  
 Stocker Erwin, Bern  
 Summermatter René, Rothenburg  
 Sutter Peter, Härkingen  
 Thürig Claudio, Courtaman  
 Trösch Susanne Ursula, Tägerwilen  
 Varrin Evelyn, Lonay  
 von Gunten Erinda Oliva, Härkingen  
 Werren Robert, Bülach  
 Wettstein Anabela, Daillens  
 Windlin Hans, Alpnach  
 Wohler Hans, Dättwil AG  
 Wyss Roland, Gümliigen  
 Zingg Diana, Sirnach  
 Zurbuchen Michel, Corgémont  
 Zürcher Edgar, Härkingen

### PostNetz

Allemann David, Agno  
 Ammann Denise, Winterthur  
 Bizzini-Cadore Mirella, Locarno  
 Bourgeois Florian, Verbier  
 Bozza-Thomi Regula, Winterthur  
 Christen-Gander Klara Maria, Stans  
 Gerber-Bichsel Monika, Ittigen  
 Gloor-Meier Margrith, Klosters  
 Grassi-Mariani Tiziana, Tesserete  
 Grob-Garo Rita, Niederhasli  
 Hostettler Denise, Neuhausen  
 Janz-Freiburghaus Nelly, Brügg BE  
 Jungo Bernadette, Lugano  
 Lach Elodie, Lausanne  
 Lötscher-Lauber Anita, Luzern  
 Marti-Zeller Monika, Schwarzenburg  
 Navoni Monica, Lugano  
 Neuhaus Lore, Kappel SO  
 Realini-Soldati Elena, Lugano  
 Rechsteiner Doris, Uster  
 Robert Jacques, Avry-Centre FR  
 Ruffli Thomas, Aarau  
 Sansossio Margherita, Chiasso  
 Studer-Zbinden Denise, Bern  
 Valnegri Mauro, Lugano  
 Valnegri-Bettolini Rita, Canobbio  
 Varidel Jean-Luc, Daillens  
 Wenk Drews Susanna Edith, Eschenbach SG  
 Zellweger Ursula, Abtwil SG  
 Zellweger-Leoni Elda, Locarno

### PostFinance

Benz-Savarioud Josiane, Neuchâtel  
 Bertsch Sonja, Niederurnen  
 Dick Bruno, Bern  
 Golz Monika, Baden  
 Grogg Jeannette, Bern  
 Mosch Markus, Uster  
 Muheim-Ryser Ruth, Bern  
 Zutter Barbara, Bern

### Mobilitäts-Services

Albiseti-Ravioli Josefina, Bellinzona  
 Allenbach Arthur, Aeschi bei Spiez  
 Billaud Serge, Yverdon-les-Bains  
 Burdet Daniel, Yverdon-les-Bains  
 Bürgin Stephan, Gelterkinden  
 Butti Francesco, Lugano  
 Cuenat Catherine, Porrentruy  
 Eggenschwiler Rolf Wilhelm, Lenzerheide/Lai  
 Egle Peter, Rheinsulz

Gygax Francesco, Lugano  
Hafner Peter, Bern  
Hämmerli Edith, Laupen BE  
Kägi Martin, Winkel  
Maurer Michael, Ossingen  
Merki Erwin, Remetschwil  
Schmidlin Roland, Laufen  
Stocker Alfred, Weinfelden  
Willener Peter, Bern

**Presto Presse-Vertriebs AG**  
Hegetschweiler René, Urdorf  
Morf Maria, Urdorf  
Velupillai Thirunavukkarasu, Urdorf  
Wiktorsson Kristian, Bern

## WIR TRAUERN

### Pensionierte

Aellen Johanna, Saanen (1924)  
Aellen Heinrich, Saanen (1925)  
Albin Signot, Bad Ragaz (1948)  
Alt Rudolf, Wynau (1924)  
Arpagaus Stefan, Würenlos (1963)  
Baehni-Wussler Albert, Allschwil (1934)  
Baumann Theophil, Attelwil (1934)  
Baumann Therese, Langendorf (1936)  
Bertusi Claudine, Cugy VD (1930)  
Bittel Albin, Biel VS (1938)  
Boog Ariane, Lausanne (1934)  
Borer Friedrich, Wimmis (1957)  
Bruand Jean-Pierre, Yverdon-les-Bains (1931)  
Bucher Josefina, Ehrendingen (1933)  
Camenzind Marilli, Oberrieden (1932)  
Cardinaux Francis, Lausanne (1951)  
Cattilaz Anita, Giffers (1954)  
Caviezel Jachen, Ardez (1933)  
Chabloz Alix, Le Locle (1930)  
Christen-Aeschlimann Rosmarie, Grellingen (1951)  
Currat Raymond, Lausanne (1928)  
Daehler Josef, Heiden (1933)  
D'Aprile Tindaro, Les Avanchets (1944)  
Denereaz Willy, Pully (1936)  
Deschenaux Ulysse, Chénens (1920)  
Dietrich Thomas, Därligen (1959)  
Duc Leon, Les Acacias (1938)  
Dusci Olmina, Muttentz (1927)  
Ebnoether Markus, Tuggen (1918)  
Egger Samuel, Lausanne (1943)  
Eggl-Da Pra Silvia, Dachsen (1947)  
Ender Urs, Winterthur (1951)  
Ennesser Jean-Pierre, Fleurier (1946)  
Erne Alexander, Kadelburg (Deutschland) (1977)  
Estermann Vitus, Luzern (1931)  
Feldmann Alfred, Näfels (1937)  
Fellay Liliane, Verségères (1932)  
Fontana Jon Arthur, Samedan (1934)  
Foschia Christiane, Sion (1949)  
Frank Anton, Schwyz (1932)  
Frei Walter, Auenstein (1937)  
Frei Hermann, Wilchingen (1931)  
Freres Monique, Basel (1936)  
Gabriel-Bapst Hildegard, Wünnewil (1942)  
Gehlken Helmuth, Gstaad (1933)  
Gerber Hanna, Heitenried (1942)  
Gillard Leonard, Meyrin (1933)  
Gogniat Joseph, Épiquerez (1946)  
Gregori Ida, Basel (1927)  
Hampl-von Büren Erika Irma, Biberist (1940)  
Häring Guido, Arlesheim (1953)  
Hensler Willy, Zürich (1933)  
Henzen Paul, Reinach BL (1934)

Herminjard Jean-Louis, Corseaux (1951)  
Hiltbrunner-Hofer Rosmarie, Schmidigen-Mühleweg (1945)  
Hilty-Röthlisberger Peter, Eyragues (Frankreich) (1942)  
Hofer-Schär Annamaria, Thörigen (1950)  
Hohl Ninetta, Zürich (1965)  
Hörburger Walter, Nürensdorf (1946)  
Hungerbühler Andrea, Sommeri (1982)  
Ischi Walter, Oschwand (1923)  
Jann Gertrud, Obbürgen (1922)  
Jann Werner, Obbürgen (1929)  
Järmann-Schüpbach Regina, Thun (1956)  
Jegi Peter, Zürich (1930)  
Juon Alice Elise, Saas-Grund (1923)  
Jutzeler Otto, Schönried (1942)  
Kaufmann Josef, Emmenbrücke (1946)  
Kistler Silvia, Bärswil BE (1948)  
Knebel Rene, Leysin (1931)  
Kumli Erwin, Ostermundigen (1936)  
Kunz Margrit, Zimmerwald (1935)  
Laubscher Jean-Pierre, Faoug (1937)  
Leiser Walter, Brügg BE (1936)  
Lienhard Werner, Riehen (1928)  
Livio Pierangelo, Vacallo (1938)  
Loetscher Erwin, Schüpfheim (1930)  
Lutz Jakob, St. Margrethen SG (1935)  
Maillard Jacques, Porrentruy (1931)  
Mang Mang, Zürich (1940)  
Marolf Olga, Lipperswil (1927)  
Mayor Jean-Jacques, Yverdon-les-Bains (1946)  
Mazenauer Hermann, St. Gallen (1929)  
Mettler Max, Niederglatt ZH (1949)  
Minetti Angelo, Gudo (1937)  
Montani Amédée, Aarau Rohr (1951)  
Montarello Raffaele, Rüfenacht BE (1957)  
Moser Edith, Zürich (1937)  
Muerstet Heinz, Twann (1930)  
Murisier Henri, Le Châble VS (1934)  
Neumann Huguette, Reconvilier (1944)  
Page Michel, St-Imier (1934)  
Pedrini Flavio, Osco (1938)  
Perillo-Perrotta Maddalena, Genève (1944)  
Peter Joseph, Zürich (1929)  
Pilet Marie-Rose, Prêles (1926)  
Plattner-Ueltschi Annemarie, Ebnat-Kappel (1939)  
Pollari Francesco, Bern (1952)  
Prior Jean-Pierre, Thônex (1945)  
Probst Heidi, Basel (1920)  
Pugin-Maillard Canisia, Hermance (1937)  
Ramqaj Idajeta, Romont FR (1964)  
Ramseyer Cecile, Richterswil (1942)  
Reinhard Anton, Schönenwerd (1961)  
Reinhard Josephina, Pfäffikon (1945)  
Reizele Doris, Luzern (1925)  
Riedo Peter, Tentlingen (1943)  
Roth Erhard, Bern (1938)  
Roth-Keist Othmar, Dulliken (1944)  
Rüdin Franz, Wittinsburg (1939)  
Ruetsche Albert, St. Gallen (1937)  
Savioz Alain, Sierre (1946)  
Schaer Fritz, Luzern (1936)  
Schenk-Hiltbrunner Albert, Peseux (1935)  
Schmied Hans, Rohrbach (1934)  
Schoenbaechler Erich, Einsiedeln (1935)  
Schreier Peter, Ostermundigen (1953)  
Schumacher Charlotte, Basel (1942)

Schwisgebel Jean-Claude, Grund bei Gstaad (1955)  
Skoko Gordana, Zürich (1972)  
Staub Eugen, Lichtensteig (1929)  
Steffen Helen, Waltenschwil (1954)  
Stocker Annemarie, Bern (1939)  
Stucki Rudolf, Belpberg (1941)  
Suter Albert, Ibach (1934)  
Taiana Fabio, Volketswil (1953)  
Tais Michel, Peseux (1950)  
Talamo Michelina, Mönchaltorf (1938)  
Tauxe Gerald, Lully VD (1934)  
Teufer Rudolf, Wohlen AG (1942)  
Udriot Alain, Choëx (1948)  
Uster-Kim Ernst, Erlenbach ZH (1938)  
Vial Michel, Châtel-St-Denis (1945)  
Volpe Maria, Dübendorf (1956)  
Votta Salvatore, Müllheim Dorf (1945)  
Wälle Josef, Laupen ZH (1939)  
Wey Hans, Zug (1940)  
Wicht Jean-Louis, Lausanne (1942)  
Winkler Karl, Zürich (1932)  
Zaugg René, Neuchâtel (1936)  
Zraggen Werner, Birsfelden (1945)  
Zihlmann Fritz, Malters (1929)  
Zingg Werner, Zürich (1944)  
Zurkirchen Erika, Kriens (1948)

### Aktive

**Kommunikation**  
Renfer Roger, Bern (1964)

**Immobilien**  
Tschabold Thomas, Bern (1968)

**Finanzen**  
Sommer Rudolf, Éclépens (1963)

**Personal**  
Meier Reynald, Lausanne (1963)  
Thöny Jürg, Bern (1960)

**Logistik-Services**  
Kamer Andreas, Glattfelden (1962)  
Romand Brigitte, Genève (1958)

**PostNetz**  
Stettler Beat, Köniz (1960)

**Mobilitäts-Services**  
Emery Olivier, Poliez-le-Grand (1958)  
Meisterhans Georges-Alain, Avenches (1955)

**Presto Presse-Vertriebs AG**  
Jufer Hans, Bern (1938)  
Schärli Bruno, Rothenburg (1945)  
Unternährer Erika, Rothenburg (1975)

## Impressum

**Herausgeberin**  
Die Schweizerische Post AG  
Kommunikation, Wankdorfallee 4  
3030 Bern  
E-Mail: redaktion@post.ch

**Chefredaktion**  
Marcel Suter (MS)

**Art Director / Visuelles Konzept**  
Dieter Rösli

**Redaktion**  
Ludovic Cuany (LC), Gabriel Ehrbar (GE), Carmen Fusco (CF), Fredy Gasser (FG), Janina Gassner (JG), Sandra Gonseth (SG), Thomas Häusermann (TH), Inari Kirchofer (IK), Sandra Liechti (SL), Sarah Meyer (SM), Susanna Stalder (SS), Magalie Terre (MT), Daniela Waser (DW)

**Layout**  
Kaspar Eigensatz, Natalie Fankhauser, Denise Maritsch

**Mitwirkende**  
Katja Bauder (KB), Romy Blümel, Doreen Borsutzki, Lea Bühler (LB), Adrian Brand, Florence Herndl (FH), Tom Huber, Claudia Iraoui, iStock, Stefan Kern, Katharina Merkle (KLE), René Rickli, Sigrid di Santo (SDS), Mark Sasvary, Jonas Schneider, Ines Schumacher, Styleframe, Joel Schweizer, Günseli Ünlü (GÜ), Anja Vogel (Museum für Kommunikation), Alexander Volz, Evelynne Campana, Francesco Parmeggiani, Typopress Bern AG

**Übersetzung und Korrektorat**  
Sprachdienst Post

**Anzeigen**  
FACHMEDIEN – Zürichsee Werbe AG  
8712 Stäfa  
martin.traber@fachmedien.ch  
044 928 56 09

**Druck**  
CH Media Print AG, Aarau

**Cover-Foto**  
Adrian Brand

**Auflage**  
Deutsche Ausgabe: 53 300 Ex.  
Französische Ausgabe: 16 500 Ex.  
Italienische Ausgabe: 5200 Ex.  
Total: 75 000 Ex.

**Nachdruck mit schriftlicher Einwilligung der Redaktion gestattet.**

**Abos und Adressänderungen**  
Aktivpersonal:  
PostWeb (HR-Portal/ Persönliche Daten), bei den zuständigen HR-Services (gemäss Lohnabrechnung) oder unter hrservices@post.ch  
Rentenbezüger:  
Schriftlich an Pensionskasse Post, Viktoriastrasse 72, Postfach, 3000 Bern 22  
Andere Abonnenten:  
E-Mail: abo@post.ch,  
Tel. 058 338 20 61

**Wichtige Adressen**  
Sozialberatung, Laufbahnzentrum:  
058 341 40 40  
gesundheitundsoziales@post.ch  
Personalfonds Post:  
personalfondspost.ch

gedruckt in der  
**schweiz**

# Lieblingsobjekt



Anja Vogel ist als  
«Kommunikatorin» im Museum  
für Kommunikation tätig



## “Ruby”

«Das ist unser Telepräsenz-roboter Ruby. Sein «Kopf» ist eine Art Tablet. Wer bei uns ein Zeitfenster bucht und sich einloggt, kann das Museum damit virtuell und nach eigenen Interessen erkunden. Ruby kann sich frei im Museum bewegen, QR-Codes erkennen und Menschen treffen. Ich finde ihn in verschiedenster Hinsicht interessant: Zunächst einmal ist er ein Hilfsmittel, um räumliche Distanz zu überwinden. Er ermöglicht Leuten einen Museumsbesuch, die sonst nicht kommen könnten – sei es aus gesundheitlichen Gründen oder weil sie im Ausland leben. Einmal hat eine Frau ihrem in New York lebenden, erwachsenen Patenkind die Ausstellung gezeigt – sie war vor Ort, das Patenkind hat sich bei Ruby eingeloggt. Spannend ist es zu beobachten, wie sich die Kommunikation durch das Hybride verändert. Zum Beispiel, dass Leute, die sich eingeloggt haben, offener auf Museumsbesuchende zugehen. Diese reagieren neugierig, fasziniert auf den Roboter, finden ihn auch ein wenig unheimlich. Da er ständig in Bewegung ist, wirkt er lebendig und weckt Emotionen.»

Die Post und die Swisscom bilden zusammen die Trägerschaft des Museums für Kommunikation. Mit deinem Personalausweis hast du freien Eintritt.

Weitere Infos  
unter [mfk.ch](http://mfk.ch).

# Weihnachten das ganze Jahr

Viele Postmitarbeitende arbeiten bei der Aktion 2 x Weihnachten jeweils in den Logistikzentren mit oder springen bei den Freiwilligeneinsätzen ein. Wie die Spendenpakete danach zu den armutsbetroffenen Menschen gelangen.

Text: Stefan Kern Fotos: Tom Huber

**B**ei der gemeinsamen Aktion der Post, des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK), der SRG SSR und von Coop kamen 2022 mehr als 300 Tonnen lang haltbare Lebensmittel und Hygieneartikel zusammen. Viel Arbeit für das SRK – koordiniert es doch die Verteilung an Wohnheime, Frauenhäuser, Asylorganisationen, Kirchgemeinden und weitere soziale Einrichtungen.

Verteilt werden die Waren jeweils an Aktionstagen in den Regionen auf Vorbestellung – und die können bisweilen gross sein. «Einige bestellen bis zu mehreren Tonnen. Dann braucht es einen Lastwagen», erklärt Susanne Bühner, Leiterin des Zentralsekretariats beim SRK des Kantons Zürich, während sie auf den Zeit-

plan zeigt. Für andere, wie die Nachbarschaftshilfe Kreis 9 aus Zürich, reicht ein Privatwagen.

Viele Organisationen bauen auf 2 x Weihnachten. Auch das Schlupfhaus Zürich, das Hilfe für Jugendliche in Not bietet. Seraina Trachsel ist hier Köchin und kommt Jahr für Jahr an den Aktionstagen vorbei. «Wir sind immer sehr froh über die gespendeten Lebensmittel. Ich schaue dann, was ich daraus koche», sagt sie.

## So machst du mit

Glück verpackt wird auch dieses Jahr wieder vom 24. Dezember bis zum 11. Januar.

Stelle ein Paket mit Körperhygieneartikeln wie Bodylotion, Deo, Zahnbürste oder Zahnseide oder mit Babynahrung und lang haltbaren Lebensmitteln wie Tee, Zucker, Öl, Reis oder Mehl zusammen. Die Post

übernimmt als Logistikpartnerin den Versand. Du kannst dein Paket in jeder Filiale portofrei aufgeben oder mit pick@home kostenlos bei dir zu Hause abholen lassen.

Erfasse hierfür unter [post.ch/2xweihnachten](https://post.ch/2xweihnachten) ab dem 24. Dezember deinen persönlichen Abholtermin. Alternativ kannst du unter [2xweihnachten.ch](https://2xweihnachten.ch) auch ein Onlinepaket spenden. Onlinepakete sind für armutsbetroffene Menschen in Armenien, Bosnien, Herzegowina, Kirgistan und Moldawien bestimmt. Die Produkte werden vor Ort eingekauft.



23 Kilogramm Teigwaren, 4 Kilogramm Reis und 9 Kilogramm Konserven: So lautet die Bestellung von Claudia Sandmayr, Vermittlerin, und Rolf Eisenegger, Präsident der Organisation Nachbarschaftshilfe Kreis 9.

## “Offizielle Partnerin” des SRK

Letzten Sommer ist die Post mit dem Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) eine offizielle Partnerschaft eingegangen und knüpft damit an die langjährige Erfolgsgeschichte von 2 x Weihnachten an. Die Partnerschaft steht unter dem Motto «Gemeinsam gegen Armut in der Schweiz». Damit unterstützt die Post das SRK nun ganzjährig bei der Armutsbekämpfung.



# Auch bei



# hilft der TCS.

Jetzt mit  
20% Rabatt

Mit der besten Pannenhilfe der Schweiz sind wir auch im Winter immer an Ihrer Seite. Tag und Nacht, bei jedem Wetter helfen wir Ihnen schnell und zuverlässig weiter, damit Sie nicht lange frieren müssen.

Entdecken Sie alle Vorteile der Mitgliedschaft auf [tcs.ch/mitglied-werden](https://tcs.ch/mitglied-werden) oder unter **0844 888 111**

Der Rabatt gilt für das 1. Jahr bei Neuabschluss der TCS Mitgliedschaft bis zum 31.12.2022. Details und Konditionen auf [tcs.ch](https://tcs.ch).



**“Der Fehler: Im Trubel des Alltags vergessen, einen Übersetzungsauftrag rechtzeitig zu erteilen. Mit viel Flexibilität aller Beteiligten klappte es am Ende doch. Was ich gelernt habe: Checklisten helfen, wichtige Punkte im Auge zu behalten.”**

Simon Glauser,  
Geschäftspartner Kommunikation PostAuto



**“Wir haben einmal ungefragt und nur aus unserer eigenen Sicht Feedback an unser Führungsteam gegeben. Dort reagierte man nicht begeistert. Was wir daraus lernten: Feedback ist gut, noch besser ist Feedback, wenn es alle Seiten berücksichtigt – und wenn es gefragt ist.”**

Melissa Spycher,  
Commercial Office Expert & Culture Coach

# Kaizen – aus Fehlern lernen wollen

Erst ärgerlich, dann aber der erste Schritt zur Verbesserung: Das ist das Prinzip Veränderung (Kai) zum Besseren (Zen). Bei Logistik-Services gibt es nun auf dem Kaizen-Board ein Extra-Feld, wo Fehler anonym gemeldet werden können. Ein wichtiger Schritt hin zur Fehlerkultur.

Text: Fredy Gasser



**“Ich beantwortete ein E-Mail ungenau, in der Hektik hatte ich die Nachricht zu wenig konzentriert gelesen. Ein Telefongespräch hat dann alles gelöst. Und für mich gilt ab sofort: E-Mail-Beantworten braucht Konzentration – und Zeit.”**

Pius Wirth,  
Leiter Distributionszone Ostschweiz

Jeder Fehler ist eine Chance, ihn in Zukunft nicht zu wiederholen und bessere Lösungen zu finden. Darum wollen wir ein Maximum aus ihm herausholen. Wir wollen keine Angst vor Fehlern haben wie vor Monstern, sondern sie als unsere Helferchen nutzen.

## Offen sein

Ein offener, aktiver Umgang mit Fehlern ist nicht einfach. Umso mutiger ist, wer mit gutem Beispiel vorangeht und die eigenen Fehler offen anspricht. Bei Logistik-Services gibt es dafür ein Extra-Feld im Kaizen-Board (Anschlagbrett), bei dem Fehler auch anonym gemeldet werden können. Dort sind damit schon gute Erfahrungen gemacht worden (siehe Interview mit Marco Schöpf). Unsere Grundhaltung soll sein: aus Fehlern lernen und es das nächste Mal besser machen. Es soll dabei immer darum gehen, Fehler zu analysieren, und nicht darum, Schuldige zu finden.

## Allein oder im Team lernen lernen

Um uns allen einen praktischen Zugang zum Umgang mit Fehlern zu ermöglichen, stehen euch im Intranet zwei «Lernreisen» zur Verfügung. Die individuelle Reise dauert 30 Minuten. Bei der Teamreise beschäftigt ihr euch gemeinsam in einem Workshop vor Ort oder online verbunden zwei Stunden mit dem Thema. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Ihr müsst lediglich eine Person im Team für die «Reiseleitung» bestimmen.

Zu den  
Lernreisen:



Marco Schöpf,  
Leiter Services & Qualitäts-  
management Logistik-Services

**“Als ich das erste Mal wirklich offen und ehrlich von den Fehlern meiner Mitarbeitenden hörte, war ich stolz.”**

**Bei Logistik-Services können seit Kurzem auf eurem Kaizen-Board auch anonym Fehler gemeldet werden. Was sind eure Erfahrungen damit?**

Die Veränderung wurde positiv aufgenommen. Grundsätzlich entstanden bereits früher aus Fehlern viele Ideen für Verbesserungen. Es ist aber immer noch spürbar, dass wir es nicht gewohnt sind, über Fehler zu sprechen. Es braucht nach wie vor eine Portion Mut, einen Fehler zu veröffentlichen – auch wenn er anonym abgegeben werden kann. Als gutes Beispiel ging das Führungsduo der Zustellstelle Bellach voran, indem es mehrere Fehler ans Board brachte. Danach haben dort auch die Mitarbeitenden diverse Fehler publiziert.

**Gibt es bereits konkrete Erfolgserlebnisse in eurem Umgang mit Fehlern?**

Ja, die gibt es. Wir konnten inzwischen schon diverse Ideen umsetzen. Stevan Dautovic (BZR Wil) berichtete mir, dass etwa Kontrollen bei «Post zurückbehalten» von wöchentlich auf täglich ausgeweitet wurden, weil man bemerkte, dass nicht bei allen Personen im Haushalt die Post zurückbehalten werden musste, und dies vorher nicht erkannt worden war.

**Was ist das Beste daran, wenn man Fehler nicht vertuscht, sondern aktiv damit umgeht?**

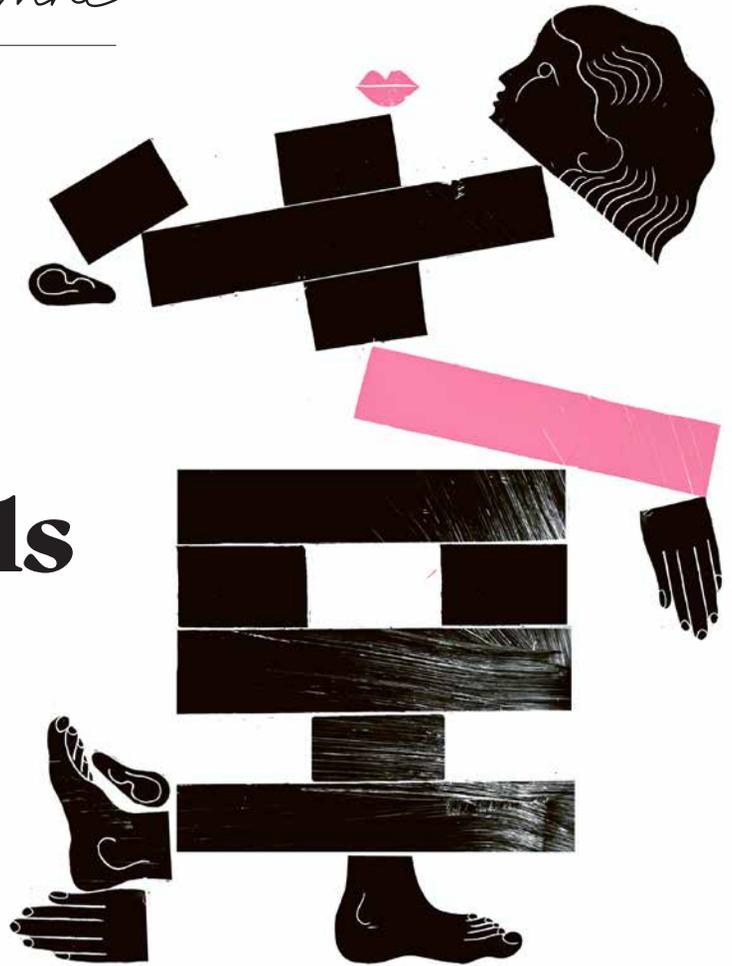
Als ich das erste Mal wirklich offen und ehrlich von den Fehlern meiner Mitarbeitenden hörte, war ich stolz. Es stellte sich heraus, dass wir alle immer mal wieder die gleichen Fehler machen. So konnten wir von den Erfahrungen lernen und versuchen nun, Fehler nicht zweimal zu machen. Das erste Mal ist ja schon ärgerlich.

# Unsere Gesundheit als Jenga-Turm

**Als ich zum ersten Mal** von «One Health» hörte, dachte ich, es sei der Name eines Coldplay-Albums. Das ist es aber nicht. Vielmehr ist es eine spannende neue Art, unsere Gesundheit zu betrachten. Und sie ist wirklich inspirierend! Bildlich gesprochen wird das Leben als Jenga-Turm betrachtet. erinnert ihr euch an dieses Spiel, bei dem man nach und nach Klötze aus einem Turm ziehen muss, bis dieser einstürzt? Ihr seid eines dieser Holzstücke. Die anderen Stücke sind eure Kolleginnen und Kollegen, eure Familie, der Wald nebenan, die Pflanzen und Tiere, die ihr esst, und sogar die Ozeane auf der anderen Seite der Erdkugel. Wenn alle diese Einzelteile gesund sind, ist alles stabil und ihr seid guter Gesundheit. Wenn aber viele dieser Elemente schwächeln, riskiert ihr, krank zu werden.

Hunderte von wissenschaftlichen Studien untermauern diesen von der WHO vertretenen Ansatz. Er markiert das Ende einer Vorstellung von Gesundheit, die sich auf den Menschen und das Individuum beschränkt. Wir kennen es alle, zum Beispiel im Team am Arbeitsplatz. Gesundheit ist ein Allgemeingut, zu dem man gemeinsam schaut. Sogar nicht übertragbare Krankheiten wie Burnout sind in Tat und Wahrheit hochansteckend. Wenn eine Person gestresst oder geschwächt ist, löst dies einen Dominoeffekt auf die Menschen in ihrer Umgebung aus.

Mit dem Konzept kann auch ökologisch argumentiert werden. Abholzung treibt die Tiere in näher an Menschen liegende Lebensräume, was zur Verbreitung neuer Krankheiten führt, und massenhaft in der Nutztierhaltung eingesetzte Antibiotika bewirken die Entstehung resistenter Bakterien. Das sind nur zwei Beispiele von vielen, die uns dazu veranlassen sollten, der Welt Sorge zu tragen, um unsere Gesundheit wiederzufinden.



**“Wir müssen der Welt  
Sorge tragen,  
um unsere Gesundheit  
wiederzufinden.”**

Zum Schluss: Wusstet ihr, dass ein Dorf in der Nähe von Bern als Referenz für die Definition von Gesundheit diente? Das Meikirch-Modell wurde nach dem Wohnort seines Urhebers, des Arztes Johannes Bircher, benannt. Es erklärt, dass der Mensch dann gesund ist, wenn er auf die Anforderungen des Lebens antworten sowie seine Identität entfalten und entwickeln kann. Und wie soll das ohne andere Individuen gehen? Ein weiterer Beleg dafür, dass wir nur gemeinsam gesund sein können!



Jonas Schneiter, 32 Jahre, ist Journalist, Radiomoderator, Produzent und Autor. Er lebt in Lausanne und ist sonntags mit «Les beaux parleurs» auf La Première und RTS 2 auf Sendung.



# Auch bei



# hilft der TCS.

Jetzt zum  
Einführungspreis

**Mit der Pannenhilfe für zu Hause.**

Wir helfen Ihnen neu auch bei Pannen in Ihren eigenen vier Wänden zuverlässig und professionell weiter.

Entdecken Sie alle Leistungen auf [club.tcs.ch/home](https://club.tcs.ch/home) oder unter **0844 888 111**

## Cover-Modell

# “Oben auf dem Berg ist das Ziel”



Ruedi Buchers Rezept für ein fittes Leben: eine ausgewogene Ernährung, viel Gemüse, wenig Alkohol und viel Bewegung.

**R**ennen ist mein Lebenselixier», erzählt Ruedi Bucher. Diesem Motto ist er bis heute treu geblieben. Mit 20 Jahren hat Ruedi mit dem Laufen begonnen – und tut es mit 73 Jahren immer noch. Selbst eine Verletzung und eine schlimme Diagnose hielten ihn nicht davon ab.

Vor 27 Jahren stürzte er mit seinem Fahrrad unglücklich, als er Expressbriefe zustellen wollte. Die Ärztinnen und Ärzte meinten, dass er nie mehr werde laufen können. «Das kam für mich nicht in Frage», betont Ruedi. Mit viel Geduld und Durchhaltevermögen kämpfte er sich zurück auf die Laufbahn. 1366 Wettkämpfe hat der Pensionierte in 53 Jahren Laufsport bestritten – und denkt nicht ans Aufhören.

Ruedi wuchs auf einem Bauernhof in Schötz bei Willisau auf und musste früh hart arbeiten. «Mit sechs Jahren schickte mich mein Vater jeden Morgen schwer beladen mit Milchkannen in die Käserei», erzählt Ruedi. Die Zeit auf dem Bauernhof war nicht besonders schön. Deswegen entschied er

sich mit 20 Jahren, seine Tätigkeit als Bauer an den Nagel zu hängen. Bei der Post fand er schnell Arbeit. «Als Pöstler hatte ich unregelmässige Arbeitszeiten und plötzlich viel Freizeit», erinnert sich Ruedi. Also fing er an, zu rennen. Schnell ging es für ihn aufwärts – nicht nur den Berg hoch, sondern auch in seiner Laufkarriere. Von 1985 bis 1990 gehörte er dem Nationalkader an und startete im In- und Ausland an Weltcup-Bergläufen. Sein schönstes Erfolgserlebnis war der Matterhornlauf. 21 Mal bestritt er den Berglauf von Zermatt zum Schwarzsee. Das 13 Kilometer lange Rennen mit einer Höhendifferenz von 1001 Metern auf schwierigem Terrain verlangt den Läuferinnen und Läufern einiges ab. «Einmal beendete ich das Rennen gar auf dem zweiten Platz der Elite», erzählt Ruedi stolz.

«Ich bin immer noch fit», freut sich der rüstige Rentner. Sein Erfolgsrezept? «Ausgewogene Ernährung, viel Gemüse, wenig Alkohol und natürlich viel Bewegung», erzählt Ruedi. Viermal die Woche absolviert er ein Lauftraining – und nimmt regelmässig an Läufen teil. «Solange ich gesund bin, bleibe ich auf Kurs», sagt Ruedi. In Gedanken steht er schon in den Startlöchern für das nächste Rennen.

Erfahre mehr über Ruedi Bucher. In der Serie «Humans of Swiss Post» zeigen wir Pöstlerinnen und Pöstler und ihre Geschichten.

