



**Pensionierte
Sektion
Buchs—Chur**

Hirntraining an der HV 2022

Trotz traumhaftem Frühlingswetter konnte unser Präsident Marco Blaser eine grosse Anzahl Mitglieder an der HV 2022 im Hotel Post Sargans begrüßen. Er dachte dabei auch an unsere Kranken und wünscht allen rasche und gute Genesung.

Speziell begrüsst wurde unser ZP Roland Schwager.

Marco machte in seiner Ansprache einen rudimentären Rückblick auf die «Corona-Jahre» 2020/21

Viele Sitzungen, Wanderungen und Versammlungen mussten wegen der Pandemie abgesagt werden.

Nachdem 2020 alles blockiert war, normalisierte sich die Lage 2021 zusehends.

Nach der Ehrung von 9 langjährigen Mitgliedern war die Reihe an unserem Kassier.

Gusti Mettler teilte den Anwesenden mit, dass die Rechnung 2021 mit einem leichten, aber verkraftbaren Minus abgeschlossen hat.

Zentralpräsident Roland Schwager informierte über das wichtigste aus dem SEV

Durch die Pandemie war auch die gewerkschaftliche Tätigkeit stark eingeschränkt, obwohl mit der Erneuerung vom FVP sehr wichtige Geschäfte anstanden!

Die Verhandlungen waren hart, nervenaufreibend und drohten mehrmals zu scheitern!

BAV Chef Peter Füglistaler war gegenüber den pensionierten Eisenbahnern sehr negativ eingestellt. Seiner Ansicht nach tragen diese nichts mehr zum Ergebnis der SBB bei und hätten daher auch kein Anrecht auf eine Fahrpreiserermässigung!

Dank grossem Engagement von SEV und PV-SEV konnte doch noch eine befriedigende Lösung gefunden werden.

Die getroffenen Vereinbarungen werden demnächst in der SEV-Zeitung publiziert.

Der Krieg in der Ukraine beschäftigt auch die Anwesenden Mitglieder. Die Versammlung beschloss den Betrag von Fr. 1000.-- an die Glückskette zu senden

«Hirntraining»

Referentin Elke Nestler-Schreiber stellte sich kurz vor und beschreibt ihren Werdegang zur Hirntrainerin.

Unser Hirn ist das wichtigste und kompletteste Organ und darum lohnt es sich besonders gut zum Hirn zu schauen.

Drei Punkte sind für unser Hirn besonders wichtig:

- 1) geistig aktiv bleiben
- 2) körperlich fit bleiben
- 3) soziale Kontakte pflegen

Diese drei Punkte sind die Wunderpillen für unser Hirn!

Wichtig im Alltag sind Hirnübungen, welche neue Synapsen bilden! Durch diese entstehen wiederum neue Verbindungen zwischen den Hirnzellen (Reizübertragung)

Mit einfachen Übungen zeigt sie den Anwesenden auf, wie sie das trainieren können. Sobald eine solche Übung zur Routine wird bringt sie aber dem Hirn nichts mehr und so muss man sich immer wieder neue Formen ausdenken.

Mit den Worten: «**es ist nie zu spät mit dem Training anzufangen**» beendet Frau Nestler ihren interessanten Vortrag

Christian Niggli Sekretär PV Buchs-Chur