

ROTE FADE

2 | 23

Lagerfade



**jungwacht
blauring
bern**

Impressum Ausgabe 2/23

Der Rote Fade ist die offizielle Zeitschrift von Jungwacht Blauring Kanton Bern. Sie erscheint dreimal jährlich.

Preis: Im Mitgliederbeitrag enthalten von Jungwacht Blauring Kanton Bern

Auflage 180 Exemplare

Herausgeberin Jubla Bern

Kontakt Jungwacht Blauring Kt. Bern
Kantonale Arbeitsstelle
Mittelstrasse 6a
3012 Bern
031 381 76 88,
076 207 72 86
kast@jublabern.ch
www.jublabern.ch

Redaktionsleitung Gestaltung
Michi Staub Melanie Meier

Redaktionelle Mitarbeiter*innen dieser Ausgabe
Alessandro Röthenmund, Corina Rüedi, Eliane Mumenthaler, Emily Weinekötter, Lexi Sahli, Medea Walliser, Melanie Meier, Michi Staub, Mirjam Kissling, Nina Werder, Oliver Schmid, Tiffany Wyder.

Bildnachweis
Cover: Jubla Burgdorf
S.4-19: Fotos von Autor*innen
S.20: Piktogramme von freepik.com
S.22-27: Fotos von jubla.netz und benevol.ch
Wenn nichts anderes angegeben, sind die Fotos von des*der Autor*in des Artikels zur Verfügung gestellt.

Nächster Redaktionsschluss 3/23
7. Nov. 2023

Zehn Wochen **Sommerlager** verpackt in 30 Minuten! Erfahre in den nächsten 13 Seiten was die **Scharen im Jubla Kanton Bern alles erleben** und was sich die Leitungsteams für die Kinder und Jugendlichen ausgedacht haben: Von Mirakulix, der verschwunden ist, von der Meer-Transport-Schrumpf-Maschine wird zum Super Mario Spiel eine Woche "düregfiiret" bevor es weiter zu Dr. Spengler und ans Gespensterturnier geht. Danach geben die Meisterkünstler*innen im Zirkus Grande ihre beste Vorstellung. Konkurrenz gibt es nur von einem Popstar, der entführt wird, bevor es wieder mit Zolli on stage geht. Aber lest selbst auf den S. 4-17.

Eine Rochade gab es diesen Frühling an der **Vereinsversammlung 1/23**: Ab S. 18 lest ihr über das vielfältige Engagement des verabschiedeten Mitglieds der Kantonsleitung Tanja Winkler.

Ganz im Sinne von **jubla.santé**, eines der neu gesteckten Mehrjahresziele des Verbands Jubla Schweiz, geht es in der Rubrik **jubla.cares** um euer Wohlergehen. Ab S. 20 findest du zehn Tipps wie du aus stressigen Situationen wieder in die Entspannung findest.

Auch digital gibt es Neues. Das ganze Jubla-Wissen findest du neu auf **jubla.netz**. Wie kannst du es am besten für dich nutzen? Was sind die Vorteile? Antworten zu diesen Fragen und direkte QR-Codes findest du ab S. 22.

Auch dein Dossier für freiwilliges Engagement ist neu digital unterwegs. Wie du es auf **dossier-freiwillig-engagiert.ch** sichtbar machst, liest du ab S. 24.

Wie du das Jahresthema «**Öko-logisch?!**» und ein weiteres Mehrjahresziel «**jubla.nachhaltig**» in einer Gruppenstunde umsetzen kannst, erfährst du ab Seite 26.

Mir wünsche öich e wunderschöne Spätsummer!
Melanie & ds Rote Fade-Team

Dürefiire - Ds Beste vom ganze Jahr i eire Wuche

**Eine Woche voller Feste und Feiern!
Vom 8. bis 15. Juli reisten 18 Kinder und Jugendliche und 11 Leitungspersonen der Jubla Burgdorf durch die Jahreszeiten und feierten die besten Feiertage des Jahres in nur einer Lagerwoche.**

Am Bahnhof wurden wir herzlich von der Uhrenmacherin und ihrer Assistentin empfangen. Mit Begeisterung stellten sie uns ihre neueste Erfindung vor: Eine faszinierende Zeitmaschine, die es uns ermöglichte, die Zeit vorzuspulen und so nur die besten Tage des Jahres zu erleben.

Nach der Ankunft im Lagerhaus in Wyssachen (BE) läuteten wir das Abenteuer ein, indem wir das neue Jahr mit einer fröhlichen Silvesterfeier begrüßten. Am Sonntag stürzten wir uns dann direkt in das neue Jahr mit dem Beginn des Frühlings. Mit einer



regelrechten Explosion lebhafter Farben begrüßten wir voller Freude die blühende Jahreszeit und ließen unserer Kreativität freien Lauf, indem wir mit Begeisterung wunderschöne Drachen aus Lehm formten.

Der Weltwassertag wurde zu einem besonderen Ereignis, als uns eine geheimnisvolle Meerjungfrau besuchte und uns auf einer Wanderung durch das malerische Emmental führte. Höhepunkt war der Besuch ihres Zuhause in der zauberhaften Badi Huttwil, wo wir die Geheimnisse der Unterwasserwelt entdeckten und uns von der Hitze etwas abkühlen konnten. Am Weltgesundheitstag



widmeten wir uns unserem Wohlbefinden. Wir lernten, wie man einen gesunden Lebensstil pflegt, indem wir leckere und gesunde Gerichte kochten und uns einer anstrengenden, aber spaßigen Olympiade stellten.

Der Mittwoch war dem magischen Mittsommerfest gewidmet. Gemeinsam tanzten wir im Wald, bastelten wunderschöne Blumenkränze und bauten Holzige Hütten. In der mysteriösen Halloweennacht wurden unsere Lichter von listigen Halloween-Geistern gestohlen! Doch mit Süßigkeiten bestachen wir die gruseligen Gestalten und erhielten unsere Lichter zurück, um die Dunkelheit zu vertreiben. Als die Adventszeit heranrückte, bekamen wir Besuch vom Samichlaus höchstpersönlich. Da seine fleißigen Wichtel krank waren, halfen wir ihm, das Weihnachtsfest vorzubereiten und spürten die Magie der Vorweihnachtszeit.

Der Freitag war der beste Tag von allen, denn alle hatten Geburtstag! Die Jubla erhielt Geschenke, alle entspannten sich mit Yoga und Gesichtsmasken und feierten am Abend eine große Geburtstagsparty mit Musik und Kuchen. Bevor es jedoch auf den Heimweg ging, musste am Samstag das Lagerhaus für die Kobolde geputzt werden. Schließlich war es St. Patrick's Day, und sie hatten Ferien.

So viele wunderbare Feste wurden gefeiert, und

Jubla Burgdorf



es wurden noch mehr wunderbare Erinnerungen geschaffen und Freundschaften geschlossen!

Eliane von der JuBla Burgdorf



Super schaurige Schurken-Schar

Sola 2023
vor Jubla Dreif

⇒ Üses Sola aus Short-Story

Arme wunderschöne Juli-Tag hei mir t Jubla Dreif üs im Schütze vo de chöne Wälder uf grunde ines nöis Abenteuer u si über Stock u Stei glüffe bis id Unterkunft vor erste Nacht.





A Bösewicht Kongress

Doch worer aoho si hei mir gmerkt, dass da ja scho öpper isch... Aber wo di andere üs geek hei, si si sofort auf abgkue... Nur paar Fötzeli u ihres Schind isch zrügg bliwe... komisch

Auso si mer haut wiiter zum Lagerplatz im selbne Rüeggisberg ga uf boue →



Doch eine vo dr Gruppe vom Vortag isch zrügg cho, um üs um hüf z bitte bi sine Plan.



Mir wei z Meer stähle!

In Schwiz es Meer? Da simer dr bii!

Es bizi unständelich für de Plan heds de glich no brucht, auso het dr meister-Bösewicht sini Kollege zrügg is Boot ghout und ou die si üs dno bsueche.





Pebern Meer stähle hei mer natürlich ou 24 für Kunstgla



Oh nöi i blüeti!!!



U dr Mls verarztet chöimer o



#Sami chöimer

Aber zrügg zur story →

Charzzeitig hed üs e Spezial-Ginnet vor Polizei mau igfange...



Jubla Dreif



U verurteilt si mer ou wode... Aber im Gefängnis charme üs nid lang habe!



Mir si natürlech usbroche...



u hei wiiter ame läfflet bis üsi...



Meer-Transport-Schrumpf-Maschine ready isch geii für ihre lisatz.




Inere Nacht mit dr perfekte Navigationskonstellation heimer auso z Meer hie häre teleportiert... Leider mit eire dolyne Komplikation...

Üses transportierte Meer het leider nur vo t Grössi romene Chinder-Pool gha. und e vergrösserigs-Funktion heimer leider nid ilbout gha bir Maschine. Auso simer haut nöime anders ga bade.



So heimer gmerkt, dass t Bösewicht vilech glich nid recht hei gha. Aber was t Schwiz z biete hed isch uf sini egeti Art und Wiis sauber toll! Mir hei uf jede Fall 11 unvergessliche Tag dörfe verloringe u fröie üs scho uf nöchsts Jahr!



Jubla Dreif
#hauptstadt.scha

10 Tage im Super Mario Spiel!

Jubla Interlaken

Liebes Tagebuch

Nach elf Tagen im Sommerlager bin ich wieder zu Hause und natürlich möchte ich mit dir in Erinnerungen schwelgen.

Es war eine tolle Zeit mit meinen Jubla-Freund*innen, das leckere Essen der Lagerküche, die lustigen Leiter*innen und das abenteuerliche Leben im Zelt. Wir spielten zehn Tage lang ein grosses Super Mario Spiel und du weißt ja, dass ich Super Mario liebe! Jeden Tag waren wir in einer anderen Welt und konnten Sternmünzen sammeln.

Am ersten Tag sind wir mit dem Car immer tiefer ins Tessiner Hinterland gefahren und als wir angekommen sind, war ich verzaubert. Die hohen Berge um uns herum und der idyllische Bach, der sich durch unseren Lagerplatz schlängelte. Da wir auf 1420 m ü. M. waren, wurde es in der Nacht sehr kalt. Zum Glück hatte ich den wärmsten Schlafsack dabei.

Die ersten Tage waren stürmisch und regnerisch und meine Regenkleider ständig klitschnass. Zum Glück kam schon bald das sonnige Wetter. Vielleicht



lag es daran, dass wir am dritten Tag den Lagertanz übten und so die dicken Regenwolken wegtanzen konnten. An diesem Tag war auch die Geisternacht... Ich hatte so fest Angst alleine im dunklen Wald, denn immer wieder ertönte lautes Geschrei oder verschmitztes Gelächter und Buuhuu huschte herum. Aber immer, wenn ich es wieder aufs Neue bis zum Schluss geschafft habe, bin ich unglaublich stolz auf mich.

In der ersten Hälfte erlebten wir schon total viel. Wir sind am Lagerfeuer gewesen, haben

gesungen und Schoggibananen gegessen. Wir nahmen an der Olympiade teil und spielten das Boullionspiel. Bei diesem Spiel musste ich mich fast übergeben, da wir Boullion im Mund transportieren mussten. Am ersten richtig schönen Tag gab es eine Wasserschlacht und abends spielten wir Theater. Wir gingen im Dunkeln auf Leuchtstäbchen-Jagd um Donkey Kong zu unterstützen und halfen Luigi die bedrohlichen Schiffe am Horizont zu versenken. Um im Forstland überleben zu können, hatten wir Zeltkunde, Seilkunde, Kartenkunde und lernten Wichtiges der Ersten Hilfe.

Am Sonntag waren wir im Schlemmerland und Schlemmi servierte uns einen ausgiebigen Brunch. Vor lauter Essen konnten wir plötzlich Peach nicht mehr finden. Sie war verschwunden! Schlemmi gab uns den wertvollen Tipp, dass sobald es dunkel wird, Spuren im Wald ersichtlich werden, die uns zu ihr führen könnten. Tatsächlich! In der Dunkelheit wurden ganz viele wirre Wörter ersichtlich, die uns am Ende das Lösungswort „Cros Portera“ ergaben. Also wanderten wir am nächsten Tag auf den Cros Portera. Es ging steil hoch, doch die Anstrengung hat sich gelohnt, denn wir hatten eine fantastische Aussicht und wir haben Peach gefunden. Am Abend machten wir es uns im Kino im Esszelt gemütlich und schauten den Super Mario Film. Die letzten



Tage gingen wir etwas gemächlicher an. Wir haben Bilderrahmen für das Erinnerungsfoto gebastelt, liessen es uns beim Schönheitsnami gut gehen, stylten uns für die legendäre Modeschau und die Toads haben uns zu einer VIP-Party mit Dance-Battle eingeladen. Beim Postgame und beim Leiterispieler mussten wir nochmals Vollgas geben und kriegten dafür den letzten Stern. Somit haben wir das Super Mario Spiel gemeistert.

Und dann war der letzte Tag schon da, wir packten alles zusammen, bauten alles zurück, machten noch ein letztes Mal ein „Singing in the rain“ und sind in den Car gestiegen. Zurück in Interlaken nahmen mich Mama und Papa in den Arm.

Jetzt fühle ich mich richtig stinkig und muss erst einmal duschen gehen. Dann hüpfte ich ins Bett. Ich vermisse das Mätteli und den Schlafsack schon jetzt...

Emily



Asterix und Obelix

Mit großer Freude möchte ich euch von unserem unvergesslichen Sommer-Zeltlager in Les Breuleux im Jura berichten. Es war eine wundervolle Zeit, die wir gemeinsam erleben durften.

Uns tapferen Galliern gelang es schliesslich die Römer zu besiegen. Jedoch stellten sich viele Hindernisse auf unseren Weg, dennoch konnten wir sogar den Stinkkäse für unseren Zaubertrank auf einer Wanderung ausfindig machen und sogar Hexen wurden bestochen! Nicht einmal das Wetter hat uns unseren Sieg gekostet. Viele neue Freundschaften wurden dadurch bei Spiel und Spass geknüpft (sowie auch Bändeli). Vom Essen muss ich gar nicht



sprechen, denn unsere Küche macht eine hervorragende Arbeit! Wie auch das Spanferkel zu unserem grossen Dorffest gefolgt



Jubla Lyss-Biel



von einer Disco am Abend unseres Sieges!
Die Gelegenheit, in der Gemeinschaft der Jubla so viele unvergessliche Momente zu teilen, wird mich lange begleiten.

Tiffany



Vo Zyt zu Zyt begeistert

Jubla Ostermundigen

Die Jubla Ostermundigen geht Zeitreisen! Doch um ins Lager gehen zu können, mussten wir dem verrückten Wissenschaftler Dr. Spengler seine verlorenen Baupläne bringen. Als wir dies geschafft haben, stand dem Beginn des Lagers nichts mehr im Wege.

So starteten wir einige Zeit später mit voller Vorfreude auf die bevorstehenden Erlebnisse und die damit verbundenen Zeitreisen ins Lager. Auf dem Lagerplatz angekommen, sollten wir Dr. Spengler für die Fertigstellung der Zeitmaschine, einen seltenen Stein beschaffen. Anschliessend wollte Dr. Spengler die Maschine ein letztes Mal überprüfen, bevor wir sie benutzen könnten. Doch irgendetwas stimmte mit der Maschine nicht. Spätestens als vier fürchterliche Gestalten aus der Maschine kamen, war es allen klar, dass die Maschine nicht richtig funktionierte. Dr. Spengler versuchte zuerst noch uns zu



beruhigen, doch da stand auf einmal der Hippy Joscha auf den Platz und sagte, dass wir die Ruhe der Geister gestört haben und sie uns jetzt plagen werden. So rückte anstelle des Zeitreisens die Suche nach den Geistern in den Mittelpunkt. Einige Tage später wurden wir auf einmal vom Hippy geweckt, da er mitbekommen hat, dass die Geister auf dem Weg zu uns sind. Also gingen wir, aus Angst vor den Geistern, für eine kurze Zeit

weg. Als die Gefahr vorüber war, waren die Kids schneller auf den Platz zurück und beschlossen, die Geister zu einem Turnier herauszufordern. Auf diese Weise gelang es ihnen drei, der vier Geister, in ihre Zeit zurückzuschicken. Den stärksten Geist, den Technikgeist, konnten sie nicht besiegen. Als die Teens auch wieder zurück waren, kam uns die Idee, dass man Technik am besten mit Wasser kaputt machen kann und entschieden uns dazu, dem Technikgeist eine Falle zu stellen. Mit vereinten Kräften gelang es uns schlussendlich den Technikgeist in seine Zeit zurückzuschicken. Fürs Zeitreisen reichte es nun aber nicht mehr. Dennoch haben wir uns darüber gefreut die letzten Tage ohne weitere Zwischenfälle verbringen zu können.

Oliver Schmid



Zirkus Grande

Voller Freude und Begeisterung starteten 27 unerschrockene Kinder und Jugendliche ihren Weg in die magische Welt des Zirkus Grande. Ihr Ziel war das malerische Oberrickenbach, wo sich ihre Herzen mit Vorfreude und Aufregung füllten.

Zwei Tage lang gingen sie durch Wind und Wetter, überwand bereits erste Hürden und bezwangen Zweifel, bis sie schliesslich erschöpft, aber voller Stolz den prächtigen Zirkus erreichten. Vom Moment als ihre Augen das majestätische Zirkuszelt erblickten schien die Zeit stillzustehen, denn sie tauchten in eine Welt voller Zauber und Spannung ein.

Die Tore des Zirkus Grande öffneten sich weit und luden sie mit offenen Armen ein. Unter der

Fürsorge erfahrener Meisterkünstler sollten sie ihre wahren Talente zum Erlblühen bringen, denn schon bald wird der Tag der grossen Aufführung herannahen.

In nur einer Woche erblühten zahlreiche vielfältige Talente unter den Künstler und Künstlerinnen. Die Manege wurde zur Leinwand für die zauberhafte Kunst der Pantomime und bezauberndem Gesang. Selbst die Kunst der Akrobatik offenbarte sich ihnen.

Und da war noch mehr: Inmitten der vielen Proben hatten sie die seltene Gelegenheit, einen wahren Meister der Komik zu treffen und von ihm zu lernen, einen echten Clown, der ihnen die Geheimnisse seiner heiteren Welt verriet.

Endlich brachte der ersehnte Tag der grossen Aufführung an. Aus allen Winkeln der Welt strömten begeisterte Zuschauer

herbei, um dieses fesselnde Spektakel hautnah zu erleben. Mit einer anmutigen Leichtigkeit und einer Energie, die das Publikum in Staunen versetzte, entfaltete sich die Aufführung in voller Pracht. Die Zuschauer waren verzaubert von den bezaubernden Gesangsstimmen und atemlos von den kühnen und anmutigen Akrobaten.



Jubla Thun



Als der letzte Vorhang fiel, erhob sich das Publikum in einem begeisterten Applaus, der den Boden zum Beben brachte. Strahlende Gesichter der Künstler und Künstlerinnen spiegelten die Erfüllung wider, die sie in diesem Moment empfanden.

Die Darbietung zog nicht nur das begeisterte Publikum an, sondern auch das Interesse aus der Ferne. So bot sich dem Zirkus eine einmalige Gelegenheit, seine magischen Künste bis in die fernen Lande Amerikas zu tragen.

Nur drei Tage nach der Aufführung brach Zirkus aus Oberrickenbach auf, angetrieben von dem Wunsch nach einem noch grösseren Publikum und einer Welt voller neuer Möglichkeiten.



Alessandro

Zolli on Stage in Schwärzenburg

Blauring Zollikofen

Um den Sender BRZ zu starten, brauchten wir viel Hilfe. In unserem Sommerlager haben wir zusammen viel über das Showbusiness gelernt.

Unsere ersten Schritte zum Launch unseres Senders haben wir mit einer Survival Sendung gemacht. Da mussten wir aber feststellen, dass das Filmmaterial unbrauchbar war. Also lernten wir die Basics zur Tontechnik, um unser Radio aufzupeppen. Danach brachte uns unsere Expertin alles bei, was wir über die Kunst des Theaters wissen müssen. Vom Stillhalten, wie eine Marionette, bis hin zu den Feinheiten bei der Bühnenpräsenz. Das konnten wir dann in der Form von beliebten TV-Formaten unter Beweis stellen. Am Mittwoch bekamen wir Besuch vom Ranger des Naturpark Gantrisch. Er redete mit uns über die Tiere, die im Wald leben und wie wir auf sie achtgeben können. Wie echte Ranger konnten wir uns dann im Bogenschiessen probieren. Das hat uns natürlich viel Material für eine Tierreportage

geliefert.

Das Highlight für unsere Gruselfans war unser Nachtgeländespiel, bei dem unser Popstar entführt wurde! Nach diesem Schreck mussten wir uns erst mal wieder erholen und haben uns ein Filmbrunch gegönnt. Da konnten wir uns viele Tipps und Tricks bezüglich Storyline und Dramaturgie anschauen. Um auch noch unser kulinarisches Publikum glücklich zu stimmen, drehten wir am Abend eine Kochshow unter freiem Himmel und endeten den Tag mit einem Lagerfeuer an der Sense. Somit hatten wir genügend Sendungen und Material, um unseren Sender zu launchen. Natürlich feierten wir das mit einer grossen Launch-Party samt Tanzeinlage und Snackbuffet.

Nina



Abschied Tanja

Merci Tanja!

D’Kalei und dr ganz Jubla Kanton Bern dankt ar Tanja für die unzählige Stunde und dr unermüdeleche Energie wo si ih au dene Jahr ih d’Jubla gsteckt het. Merci, Merci, Merci!!

Ich kann mich noch sehr gut erinnern wie alles angefangen hat. Tanja und ich besuchten zusammen im Herbst 2019 den Expert*innen Kurs der Jubla Schweiz. Wir verbrachten eine sehr lehrreiche Woche und setzten uns viel mit den verschiedenen Jubla-Kantonen auseinander. Da wurde schnell klar: der Jubla Kanton Bern ist einfach klein! Wie klein er tatsächlich war, wurde mir erst bewusst, als ich mit Tanja, welche frisch in die Kalei gewählt wurde, über die aktuelle Situation in der Kalei sprach: drei Ehrenamtliche und zwei Angestellte. Da musste sich schleunigst etwas ändern, wenn verhindert werden sollte, dass sich der Kanton Bern einem anderen Jubla-Kanton anschliessen muss.



So übernahmen wir gemeinsam ab dem Sommer 2020 das Co-Präsidium der Kalei. Nun ging es darum die Kalei zu erweitern und neue Mitglieder zu finden. So wurde während unserem er-

sten Präsidijsjahr am Ende jeder Kaleisitzung zusammen überlegt, wen wir noch für die Kalei anfragen könnten. Etliche Sitzungen, Anlässe, Bundesversammlungen und J&S-Kurse später mussten wir Tanja schweren Herzens an der VV 1/23 verabschieden. Drei Jahre nachdem Tanja das Co-Präsidium übernommen hat, sieht nun die Ausgangslage der Kalei ganz anders aus: neun (!) Ehrenamtlichen und zwei Angestellte. Was für ein Erfolg! Zu diesem Erfolg hat Tanja einen grossen Beitrag geleistet.

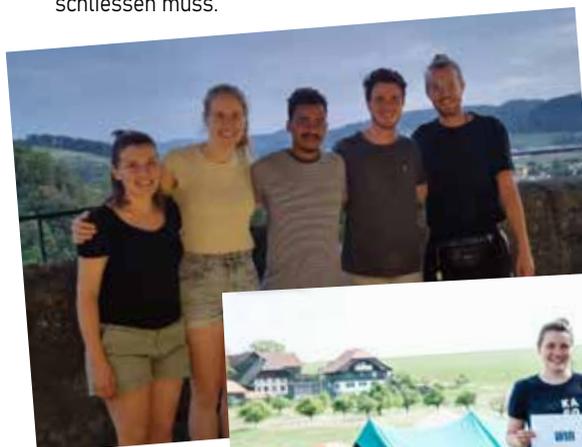
Aber neben der Erweiterung der Kalei hat Tanja noch viele andere Projekte und Aufgaben als wichtiger Teil mitgetragen und weiterentwickelt. Tanja war während den schwierigen Corona-Jahren kantonale Ausbildungsverantwortliche und kämpfte zusammen mit den West-Kantonen darum, dass die J&S-Kurs in irgend einer Form durchgeführt werden konnten, sie hat das Projekt Booking.Kalei initiiert, sie hat mit Flurin zusammen das Ressort Personelles geführt und sich dabei sehr für unsere beiden Angestellten eingesetzt,

sie war Scharbegleiterin und hat dabei grosses Fingerspitzengefühl in anspruchsvollen Situationen gezeigt, sie hat unzählige Ausbildungskurse geleitet und auch selber besucht und coacht seit neuestem die Sommerlager der Jubla Lyss-Biel.

Die Kalei dankt Tanja für ihre aufgestellte und kreative Art, ihre grosse Beteiligung an Diskussionen während den Sitzungen, das pflichtbewusste Erledigen von diversen Ämtli und ihrem Herzblut während vier Jahren in der Kalei.

Geil wies hesch gmacht!

Lexi und die Kalei



Anti-Stressstrategien

Da nun bei allen wieder das Studium, die Schule oder der Arbeitsalltag anfängt/weitergeht, haben wir für dich ein paar Stressstrategien rausgesucht, die du gut in deinen Alltag einbauen kannst.

1

Stressorten erkennen

In welcher Situation fühlst du dich gestresst?



Ist es ein bestimmtes Ereignis, bestimmtes Thema, oder hast du Beziehungsstress in deinem Umfeld (Freund*innen, Verwandte oder Partner*innen)?

-> Hier hilft es, mit Personen darüber zu sprechen, denen du vertraust und bei denen du dich wohlfühlst.

2

Bewusst bewegen

Bewegung ist ein höchst effizientes Mittel um Stress abzubauen. Ein Spaziergang, 15-30



Minuten pro Tag, sorgt für räumliche Veränderung, gute Sauerstoffversorgung, bringt den Stoffwechsel in Schwung und baut Stresshormone ab.

3

Auftanken nicht vergessen

Wenn wir tun, was wir lieben, verfliegt Stress wie



von allein. Ob Radfahren, Kino, Kochen, Sauna, Lesen oder Musikhören – Hauptsache, du bist voll und ganz bei der Sache.

4

Schlafhygiene pflegen

Tiefer, erholsamer Schlaf ist die beste Medizin gegen chronischen Stress. Zur Schlafhygiene gehören Rituale und Regeln, an die man sich vor dem Zubettgehen hält. Zum Beispiel: Keine elektronischen Geräte vor dem Schlafengehen und immer zur gleichen Zeit ins Bett, Tagebuch schreiben oder Yogaübungen.



5

Atemübungen

Kurze Atemübungen sind praktische Hilfsmittel bei akutem Stress. Sie können überall und jederzeit durchgeführt werden und dauern nur wenige Minuten.



So geht's:

1. Setz dich aufrecht hin und fixiere einen Punkt vor dir.
2. Atme durch die Nase, gleichmäßig und ruhig, ein und aus.
3. Pausiere dann zwischen Ein- und Ausatmen 2 Sekunden lang. Erhöhe dann die Pausierung auf 5 Sekunden.

Übe zwei- bis dreimal pro Tag für ein paar Minuten. So hast du eine schnelle und einfache Methode, die dir in Stresssituationen helfen kann.

6

Summen gegen Stress

Summen in einer kritischen Situation hilft, innerlich ruhiger zu werden. Das erklärt sich durch die Vibration der Stimmbänder, die besänftigend und wie eine innere Massage wirkt und den Blutdruck senkt.



7

Hände unter warmes Wasser halten

Ähnlich wie bei einem warmen Bad, hilft bei Stress, die Hände unter warmes Wasser zu halten.



Es beruhigt das parasympathische Nervensystem. Du wirst durchs Händewaschen nicht gleich tiefenentspannt, es kann dir aber in kleinen Momenten helfen, dich etwas runter zu holen.

8

Viel Wasser trinken

Stress versetzt den Körper in einen Ausnahmezustand. Der Blutdruck steigt, die Muskeln werden stärker durchblutet. Gleichzeitig sinkt die Konzentrationsfähigkeit und die Gehirnleistung nimmt ab. Um diesem Effekt entgegenzuwirken, hilft es, viel Wasser zu trinken.



9

To-Do-Listen neu entdecken

Egal ob Projekt- oder Hausarbeit, eine gute To-Do-Liste kann dir helfen deine Aufgaben sichtbar und absehbar zu machen. Strukturiert und nach Prioritäten sortiert, erledigen sich die Aufgaben sehr viel effektiver.



10

Und das schönste Heilmittel - Lachen!

Lachen sorgt für Entspannung – immer! Für das Lachen sind zahlreiche Muskeln im Gesicht zuständig. Werden sie beansprucht, schüttet der Körper automatisch Glückshormone aus und Stresshormone werden abgebaut.

-> Ob du dich nun auskitzeln lässt oder dir Fail Videos ansiehst, versuche dir auch an schlechten Tagen ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern.

Medea



jubla.netz

jubla.netz ist da! Die Plattform macht alle Hilfsmittel, Inhalte und Umsetzungsideen der Jubla an einem Ort zugänglich. Damit du dich auf www.jubla.ch/jublanetz zu-rechtfindest, erklären wir dir die wichtig-sten Informationen.

Wie ist jubla.netz aufgebaut?

jubla.netz ist aufgebaut wie ein Wiki und unterteilt in drei Bereiche:

jubla.netz

- Dashboard = Startseite
- Blog mit Neuigkeiten für Mitglieder (öffentlicher Blog findet sich unter www.jubla.ch)

Anleitung und Film:
www.jubla.ch/jublanetz



Wissen

Umfasst alles Wissen, welches aktive Jubla-Personen für ihr Engagement benötigen. Ist aufgebaut nach der Struktur der schub-Broschüren.



www.jubla.ch/wissen

Ideen

Beinhaltet verschiedenste Ideen und Umsetzungsvorschläge:

- Gruppenstunden
- LA/LS/LP
- Spirituelle Animation
- Ausbildungsblö-cke (folgen)



www.jubla.ch/ideen



Was für Vorteile bietet jubla.netz?

Mit jubla.netz findest du alle Hilfsmittel und Unterlagen auf einer einzigen Plattform. Über die Suchfunktion auf der Startseite durchforstest du also alle Bereiche. Die Suchfunktion entdeckt alles.

Wenn du bereits weisst, was du suchst, kannst du direkt im Ideenteil via Filterfunktion und im Wissensteil via Navigation (oder das Suchfeld) ge-zielt suchen und finden.

Danke jubla.netz arbeiten wir nicht mehr mit (ver-alteten) PDF-Dokumenten, sondern haben stets aktuelle Inhalte zur Verfügung.

Falls vorhanden werden dir im Wissensteil ganz un-ten auf der Seite passende Umsetzungsideen vor-

geschlagen. Wenn du im Ideenteil bist, werden dir automatisch Wissensseiten mit Hintergrundinfos vorgeschlagen.

Online findest du viele weitere Informationen, wie ein Erklärvideo über das Jubla.netz, immer den neuesten Jubla-Blog, Tipps und Tricks und auch weiteres Jubla-Wissen aus den schub-Broschüren.

Probier es aus und teile dein Feedback mit ande-ren.

Melanie

Dossier freiwillig engagiert

zeichnet aus, was
dich auszeichnet

Seit 2023 kannst du dir ein Dossier ausstellen lassen, welches dein ehrenamtliches Engagement bestätigt. Dadurch kannst du deine Freiwilligenarbeit ausweisen.

Seit 2023 kannst du dir ein Dossier ausstellen lassen, welches dein ehrenamtliches Engagement bestätigt. Dadurch kannst du deine Freiwilligenarbeit ausweisen.

Eine solche Bestätigung fördert die Wertschätzung und Wahrnehmung ehrenamtlichen Engagements in der Gesellschaft.

Wozu dient das Dossier freiwillig engagiert?

- Ich kann damit selbst die Ausstellung einen Nachweis/Dossier direkt in mein Profil anfordern.
- Ich habe damit all meine ehrenamtlichen Engagement, geleistet für verschiedene Organisationen, in einem Profil gebündelt.
- Ich habe damit die Möglichkeit bei Bewerbungen auf dieses Profil zu verweisen. Zukünftige Arbeitgeber erhalten dadurch eine Art Lebenslauf des ehrenamtlichen Engagements, inkl. Zugang zu Dossiers.

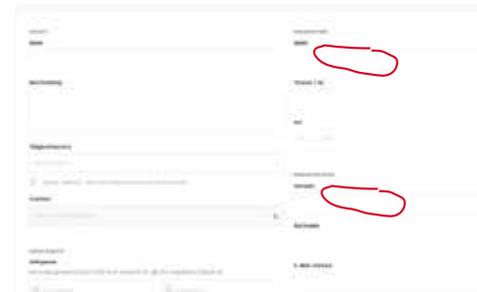
Vorgehen für das Erstellen eines Einsatzes:

1. Öffne die Webseite www.dossier-freiwillig-engagiert.ch
2. Erstelle ein Profil (unbedingt mit deiner Privaten Mailadresse, nicht @jubla o.ä.)



3. unter dem Reiter Einsätze, klickst du auf das + um Einsätze, die du geleistet hast, hinzuzufügen.

4. Im Anschluss trägst du da die benötigten Angaben ein und wählst aus, bei welcher Organisation du diesen Nachweis (beispielsweise für dein Schar-Engagement oder deinen Kurs-Besuch) einforderst.



5. Du erhältst eine Mail mit einem Link, den du bestätigen musst.

6. Die angegebene Kontaktperson muss deinen Einsatz anschliessend noch bestätigen.

7. Du kannst deine Nachweise als PDF herunterladen oder sogar eine Druckversion davon bestellen.

8. Deine zukünftigen Arbeitsgebenden freuen sich über dein Dossier.

Weitere Infos und Tipps für das Erstellen eines Dossiers:



Bei Fragen kannst du dich an dossier@jubla.ch wenden.

Auf dem jubla.netz findet ihr ebenfalls Infos, wozu ein Organisationsprofil dient und wie ihr es erstellen könnt.

Corina



DOSSIER
FREIWILLIG ENGAGIERT
BÉNÉVOLAT
VOLONTARIATO

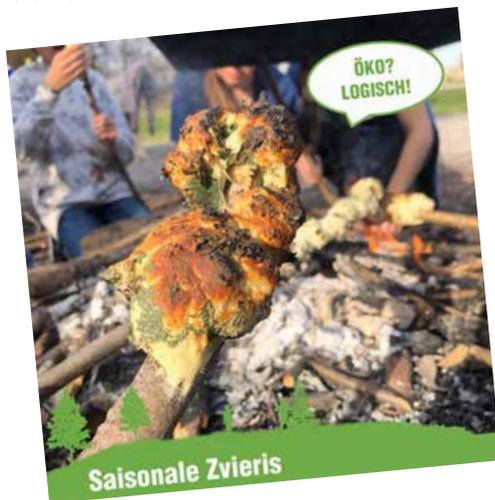
Öko-logisch?! Jahres thema 2023/2024

Das Jahresthema dreht sich voll und ganz um den Grundsatz «Natur erleben» und das Mehrjahresziel jubla.nachhaltig. Als Jubla gehen wir mit gutem Beispiel voran und tragen Sorge zur Umwelt und gestalten unseren Scharalltag nachhaltig.

Wir haben einige Ideen für dich und deine Schar zusammengestellt.

Food:
Das nächste Lager mal ohne Fleisch? Die Jubla Ostermundigen hat sich zu zweiten Mal getraut – erfolgreich!

Oder mal klein anfangen und heimische Pflanzen verwerten? Brennnesseln können mehr als nur brennen!



Rezept: Brennnessel- Schlangensbrot

Zutaten
(für 10 Personen)

1kg Pizzateig
10 Brennnesselzweige
2 Knoblauchzehen

Zubereitung

1. Brennnesseln sammeln, nur den Stiel berühren und evtl. Handschuhe benutzen
2. Brennnesseln zerdrücken, damit sie nicht mehr brennen, z.B. mit einem Stein
3. Brennnesseln waschen & Blätter abrupfen
4. Knoblauch fein hacken
5. Brennnesselblätter und Knoblauch in den Teig einkneten

Weitere Ideen für saisonale Zwischenverpflegungen findest du ebenfalls via QR-Code im jubla.netz.

Tauschen, upcyclen und flicken:

Manchmal schreien wir vergebens «Birchermüesli» ins Feuer und schon hat man ein Brandloch im Jublapulli. Warum nicht gleich eine **Gruppenstunde organisieren**, in welcher ihr alte oder kaputte Kleider gemeinsam flickt und «upcycelt»? Ein Fundkisten-Flohmi, ein Kleidertausch, ein Batik-Nachmittag (hilft auch bei Schweißflecken) oder eine Flickwerkstatt sind weitere Ideen, um unsere Umwelt zu schonen.

Viele weitere Infos und Ideen findest du hier:



Häbet Sorg zu öich, zunand u zur Umwelt.

Corina



7 Fragen



Rafael

Schüler

Gymnasium

16 Jahre

Jubla Lyss-Biel

1. Was hilft deiner Meinung nach am besten gegen Mückenstiche?

Etwas Heisses auf den Stich legen hilft in den meisten Fällen. Die Hitze zerstört die Eiweisse, welche zur Reizung führen.

2. Was darf im Sommer nicht fehlen?

Ein Sommer ohne ein Jubla Sola ist für mich kein richtiger Sommer.

3. Was ist dein Highlight aus dem Sola?

Die besten Lagererinnerungen habe ich vom gemeinsamen Zusammensitzen am Lagerfeuer.

4. Welche ist deine Lieblings-Eissorte?

Am besten finde ich eine gute Mischung aus Vanille und Schoko Eis. Wenn ich jedoch nur eine einzige Sorte nennen darf, dann ist es Schokolade.

5. Was hilft bei Heimweh im Lager?

Gegen Heimweh hilft meiner Meinung nach am besten, wenn man eine schöne Zeit mit Freunden im Lager hat. Dadurch ist man abgelenkt und hat Spass.

6. Was ist dein Lieblings-Insider aus deiner Schar?

«Wotsch e Banane?» «E was?» «E Banane» «Nei merci. Wotsch du e Banane?» «E was?» «...»

7. Was ist das Schönste am Lagerrückblick?

Das erneute Zusammenkommen mit allen Teilnehmenden und auch Leitenden des Lagers. Aber natürlich auch die grandiosen Fotos anzuschauen.

Rätsel

Die Jubla-Tag Olympiade ging auch dieses Jahr erfolgreich über die Bühne. Es war noch grösser noch besser noch spassiger einfach noch mehr als im Jahr zuvor. Doch bei so viel Trubel und Lärm schleichen sich auch Fehler ein. Kannst du uns helfen alle 6 Fehler im rechten Bild zu finden?

Die Lösung findest du auf der nächsten Seite.

Michi

Viel Spass!



Rätsellösung

Hast du alle 6 Fehler auf dem Suchbild von S. 29 gefunden?

Dann kann der nächste Jubla-Tag kommen!



Agenda 2023

September

2.-3.	Vorweekend Experten-Coachkurs B	Kursteilnehmende
8.	Präsideskurs	Scharpräsidies
9.	Nationaler Jubla-Tag - Olympiade	Scharen, Kalei
16.	Ausbildungs- & Coachingtag	Kalei AV & CV
30.	VV 2/23	Schardelegierte / Leitende
30.09-7.10	Kurswoche Experten-Coachkurs A	Kursteilnehmende

Oktober

28.	Merci à Discretion	SL / LL-Sola / FG Coaches
-----	--------------------	---------------------------

November

4.-5.	BV 2/23	Kantonsdelegierte
7.	Redaktionsschluss 3/23	Kalei / Leitende / FG-Kom.
24.	Sportnight	Leitende

Dezember

16.-.16.	Ranftreffen	Schar
----------	-------------	-------

P.P.

CH-3012 Bern
Post CH AG



**jungwacht
blauring
bern**

Kantonale Arbeitsstelle
Jungwacht Blauring Kf. Bern
Mittelstrasse 6a
3012 Bern