

madlepost

madle
Aktiv leben und
gepflegt wohnen im Alter

„Winterkälte,
aber inneres Feuer brennt,
Januar, der Monat,
der uns nach vorne lenkt“

Unbekannt

ZWISCHEN KRAFT UND RESPEKT

Hinter den Fäusten

Ein weiteres Mal konnten wir einen jungen Mann in unserem Männerclub begrüßen.



Die MMA-Boxhandschuhe konnten unsere Gäste selber testen.

Michael Koller arbeitet seit September 2025 bei uns im Technischen Dienst. Ich habe ihn beim Mittagessen kennengelernt und dabei ist mir schnell aufgefallen, wie offen und aufgeschlossen er auf Menschen jeglichen Alters zugeht.

Michael erzählte mir von seinem aussergewöhnlichen Hobby, dem MMA Mixed Material Arts (auf deutsch "gemischte Kampfkünste"). Nun wie könnte man diese Sportart beschreiben? Boxkampfsportart mit Verwandtschaft von Karate, Brazilian Jiu-Jitsu, Judo, Thaiboxen oder Kampf fast ohne Regeln? Die Beschreibungen sind genauso vielfältig wie die Meinungen dazu kontrovers sind. Ziel ist es, sowohl im Standkampf als auch am Boden geschickt zu agieren.



Für viele ist MMA daher weit mehr als purer Kampf: Es ist eine Schule, um Grenzen kennenzulernen, Toleranz zu üben und mentale Stärke zu entwickeln.

“Die Sportart legt nicht nur Wert auf körperliche Stärke, sondern auch auf Strategie, Disziplin und Respekt gegenüber dem Gegner”

Man könnte diese Sportart als pure Gewalt sehen oder aber auch als eine Lebensschule um seine Grenzen oder Toleranz zu üben. Michael ist es ein grosses Anliegen, Vorurteile gegenüber diesem Sport abzubauen, und deshalb wollte er sein Hobby im Männerclub vorstellen. Tatsächlich ist es ihm gelungen, bei einigen Clubmitgliedern Interesse und Verständnis zu wecken.

Einige Männer haben sich sehr für den Sport und die Hintergründe interessiert. Sehr neugierig waren unsere Gäste auf die Trainingsutensilien wie Boxhandschuhe, Schienbein und Zahnschutz.

Michael trainiert sehr gerne MMA, weil ihn dieser Sport auf vielen Ebenen weiterbringt. Das Training ist körperlich anspruchsvoll und fordert gleichzeitig den Kopf, da Technik, Schnelligkeit und Konzentration optimal zusammenspielen müssen. Mit jeder Trainingseinheit wird er stärker, selbstbewusster und disziplinierter.

Besonders schätzt Michael, dass er dabei seine eigenen Grenzen kennenlernt und immer wieder über sich hinauswächst. MMA hilft ihm, Stress abzubauen, den Kopf freizubekommen und einen Ausgleich zum Alltag zu finden.

Genau diese Mischung aus Herausforderung, Leidenschaft und persönlicher Entwicklung macht MMA für ihn so besonders.



Michael Koller ganz in seinem Element.

Fazit für mich an diesem Nachmittag war: Auch wenn man nicht immer alles verstehen kann, wenn man in das Leben anderer Menschen sieht, so kann man doch offen und neugierig sein für Unbekanntes. So besteht die Möglichkeit dazu beizutragen, Vorurteile gegenüber anderer abzubauen.

BETTINA VOGT, AKTIVIERUNG UND
MICHAEL KOLLER, TECHNISCHER DIENST

GEBURTSTAGE

Herzliche Gratulation!

Gäste

- 16.01. Rosina Bussmann
96 Jahre
- 16.01. Daniel Eichenberger
81 Jahre
- 17.01. Margrit Mangold
81 Jahre
- 17.01. Madeleine Adler
81 Jahre

Personal

- 12.01. Efrem Abraham
Pflege
- 13.01. Luan Strübin
Küche
- 14.01. Fadila Palic
Restaurant
- 15.01. Sabrina Velic
Pflege
- 18.01. Viviane Mesic
Berufsbildungsverantwortliche

.HAPPY.



TERMINE

Veranstaltungen

14. Januar 2026
14:30Uhr im Joerinsaal

Bildervortrag mit Herr Schaffner

16. Januar 2026
10:30 Uhr im Joerinsaal

Gottesdienst mit Sozialdiakonin Sophia Ris

Abschied



Wir mussten am 20. Dezember 2025 Abschied nehmen von

Annita Civetta

Frau Civetta wohnte über 3 Jahre bei uns auf dem 3. OG.

Ebenfalls mussten wir am 22. Dezember 2025 Abschied nehmen von

Gertrud Lang

Frau Lang wohnte 2 1/2 Jahre bei uns auf dem 3. OG.

Auch mussten wir am 26. Dezember 2025 Abschied nehmen von

Gerda Löffler

Frau Löffler wohnte über ein Jahr bei uns auf dem 4. OG.

Wir mussten am 1. Januar 2026 Abschied nehmen von

André Hofer

Herr Hofer wohnte über 5 Jahre bei uns auf dem 2. OG.

Ebenfalls mussten wir am 2. Januar 2026 Abschied nehmen von

Jeanne Utzmann

Frau Utzmann wohnte über vier Monate bei uns auf dem 4. OG.



DREI KÖNIGE MALEN

Kreative Königs-ideen



Die Ausmalvorlagen hat Frau Schwarzenbach, Gast im Madle, gezeichnet.



Mir kam nach der erfolgreichen Vernissage von Frau Schwarzenbach die Idee, sie könne für unsere Kreativ-Gruppe Malvorlagen kreieren. Als ich sie danach fragte, kam pronto die Antwort: "Na klar, ich zeichne euch die 'Drei Könige' vor. Gesagt getan...und so durfte unsere Kreativ-Gruppe die drei wunderbaren Herren ausmalen. Jedes Werk erscheint individuell, finden Sie nicht auch?"

Es werden noch weitere Vorlagen à la Schwarzenbach folgen. Wir sagen danke, ihre Kreativität in unserem Kollektiv verwenden zu dürfen. Das ist eine großartige Teamarbeit, die uns alle verbindet.