

Bulletin

2. Halbjahr 2017



Verein ZAK
Zäme Aktiv Region Konolfingen
Kirchweg 10
3510 Konolfingen
www.zaeme-aktiv.org

Vorwort unseres Präsidenten

Die wahre Lebensweisheit besteht darin,
im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen!

Pearl S. Buck

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Diesen Leitartikel schreibe ich während draussen der Frühling „explodiert“. Es blüht und grünt, und ich staune einmal mehr, wie viele Varianten Grün den Frühling bereichern. Wenn Ihr dieses Bulletin bekommt, sind die Bäume schon im vollen Laub und die Grüntöne haben sich angeglichen. Das ganze Jahr über gibt es aber immer wieder, mitten im Alltag, kleine (Natur-) Wunder zu entdecken.

Die unterschiedlichen Jahreszeiten, die wir in unseren Breitengraden erleben, erinnern mich an unsere „Lebens-Jahreszeiten“. Die Kinder kommen in dieses Leben, lernen und entdecken, die Jugend stürmt vorwärts und möchte wissen was hinter dem Horizont läuft, das Mittelalter gleicht dem vollen Sommer mit Wärme, Wachstum aber auch Unwettern, und im Herbst wird alles langsamer, kann hoffentlich geerntet werden, bevor dann der Winter kommt und wir dieses Leben wieder abgeben.

In unserem Seniorenverein „ZAK – Zäme Aktiv Region Konolfingen“ sind wir sommerlich zackig unterwegs.

Die Angebote werden erfreulich besucht und die Dienstleistungen der „Nachbarschaftshilfe“ (Vermittlungsstelle) im üblichen Rahmen genutzt. Wir freuen uns über die neuen Gesichter, welche an unseren Angeboten teilnehmen.

**Falls Leserinnen oder Leser noch zögern:
Kommt doch einfach mal zum Schnuppern!
Auf Wiedersehen bei dem einen oder anderen Anlass!**

Allen Vorstandsmitgliedern und Bereichsverantwortlichen danke ich herzlich für die Organisation der verschiedenen Angebote. Mit einem Minimum an Administration und einem Maximum an Identifikation gelingt es ihnen immer wieder, ein attraktives Programm zusammenzustellen.

Für den ZAK Vorstand
Res Flückiger, Präsident

Vermittlungsstelle

Brauchen Sie Unterstützung bei ihren täglichen Arbeiten oder suchen Sie eine sinnvolle Beschäftigung?



Bei uns sind Sie genau richtig!

**„Lebensqualität erhalten, ein Miteinander und Füreinander“.
Es lohnt sich mitzumachen, alles ohne Bürokratie, spontan und flexibel.**

**Kirchgemeindehaus Konolfingen (Erdgeschoss)
Büro geöffnet jeweils Dienstag von 9 bis 11 Uhr
Telefon 031 790 00 32**

An allen anderen Wochentagen nimmt Vreni Gammenthaler, Leiterin der Vermittlungsstelle, unter der Telefonnummer **031 791 06 84**, oder per Mail an gammi@zapp.ch, Ihre Anliegen gerne entgegen.

Wir bieten unsere Hilfe gerne an, z.B.

- beim Bringen und Abholen zum/vom Arzt, Therapie usw.
- bei der Hausbetreuung bei Ferienabwesenheit,
- bei einfachen Hausreinigungsarbeiten, bügeln, flicken, einfache Näharbeiten,
- bei kleinen Reparaturarbeiten, leichten Gartenarbeiten und Schneeräumungen,
- für kleine Ausfahrten oder bei der Begleitung zu Besuchen (Privat, Spital usw.)
- Gesellschaft leisten zum Plaudern, Spazieren, Spielen, etc.
- Hilfe bei Computerfragen, kleine Schreibarbeiten,
- und vieles mehr. Fragen Sie einfach unverbindlich an.

**Damit wir unsere Dienstleistungen auch in Zukunft anbieten können,
sind wir auf freiwillige Helferinnen und Helfer angewiesen.**

Haben Sie Lust unser Team zu verstärken und sich für Seniorinnen und Senioren in der Gemeinde zu engagieren?

Danke für ihren Besuch bei der Vermittlungsstelle im Kirchgemeindehaus oder für ihren Anruf.

Wanderungen

Für alle Wanderungen gilt:

- Die reine Wanderzeit beträgt rund zwei Stunden
- Der jeweilige Wanderleiter gibt auf telefonische Anfrage gerne Auskunft über die geplante Wanderung
- Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt
- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer
- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich
- Bahn- und Buskosten, sowie Einkehren gehen zu Lasten der Teilnehmer
- Unkostenbeitrag Fr. 5.-- pro Person



Donnerstag
27. Juli 2017

Grosshöchstetten - Cheermatt - Schlosswil

Treffpunkt: 12.45 Uhr Bahnhof Konolfingen

Abfahrt: 13.00 Uhr mit Bahn nach Grosshöchstetten

Rückfahrt: ab Schlosswil nach Grosshöchstetten, mit Bahn nach Konolfingen

Leitung: **Res Brechbühl**, 031 791 05 92, res@brechbuehl.ch

Mittwoch
23. August 2017

Schwarzwasserbrücke - Sensebrüggli - Flamatt

Treffpunkt: 12.50 Uhr Bahnhof Konolfingen

Abfahrt: 13.07 Uhr mit Bahn nach Bern, weiter nach Schwarzwasserbrücke

Rückfahrt: ab Flamatt mit Bahn nach Konolfingen

Leitung: **Magdalena Wittwer**, 031 791 14 05, magdalena.wittwer@bluewin.ch

An einem Morgen
da nimm den Wanderstab,
es fallen all deine Sorgen
wie Nebel von dir ab

Freitag
22. September 2017

Schwäbis - Schloss Thun - Jakobshübeli - Hünibach

Treffpunkt: 12.20 Uhr Bahnhof Konolfingen

Abfahrt: 12.35 Uhr mit Bahn bis Schwäbis

Rückfahrt: ab Hünibach mit Bus nach Thun und mit Bahn nach Konolfingen

Leitung: **Fritz Rentsch**, 031 791 03 61, rentsch.kono@zapp.ch

Montag
23. Oktober 2017

Allmendingen bei Thun - Amsoldingen

Treffpunkt: 12.20 Uhr Bahnhof Konolfingen

Abfahrt: 12.35 Uhr mit Bahn nach Thun und mit Bus nach Allmendingen

Rückfahrt: ab Amsoldingen mit Bus und ab Thun mit Bahn nach Konolfingen

Leitung: **Res Brechbühl**, 031 791 05 92, res@brechbuehl.ch

Donnerstag
16. November 2017

Weier i.E. - Griesbach - Sumiswald

Treffpunkt: 12.20 Uhr Bahnhof Konolfingen

Abfahrt: 12.36 Uhr mit Bahn nach Hasle-Rüegsau und mit Bus nach Weier

Rückfahrt: ab Sumiswald-Grünen mit Bahn via Hasle-Rüegsau nach Konolfingen

Leitung: **Magdalena Wittwer**, 031 791 14 05, magdalena.wittwer@bluewin.ch

Dienstag
5. Dezember 2017

Biglen - Änggist - Walkringen

Treffpunkt: 12.45 Uhr Bahnhof Konolfingen

Abfahrt: 13.00 Uhr mit der Bahn nach Biglen

Rückfahrt: ab Walkringen mit Bahn nach Konolfingen

Leitung: **Fritz Rentsch**, 031 791 03 61, rentsch.kono@zapp.ch

Spielnachmittage



Wir treffen uns jeweils am letzten Mittwoch im Monat im Altersheim Kiesenmatte, Konolfingen, im Aufenthaltsraum im 1. Stock.

Wir spielen in einer lockeren Form bekannte und neue Karten- und Tischspiele.

Leitung: Susanne Brechbühl,
Telefon 031 791 05 92, susanne@brechbuehl.ch

Mittwoch, 27. September 2017	14.15 – 16.15 Uhr
Mittwoch, 25. Oktober 2017	14.15 – 16.15 Uhr
Mittwoch, 29. November 2017	14.15 – 16.15 Uhr

**Wer spielt, der lernt!
Wer lernt, der lebt!
Wer lebt, der spielt!**

Singen



Ungezwungenes, gemeinsames Singen ist gut für Körper und Seele.

An folgenden Daten treffen wir uns jeweils am Dienstag von 14.15 bis 15.30 Uhr im Mehrzweckraum der Alterssiedlung Kiesenmatte.

Unkostenbeitrag Fr. 2.-- pro Nachmittag

Leitung: Annemarie Rentsch

Telefon 031 791 03 61, rentsch.kono@zapp.ch

**05. September 2017,
03. Oktober 2017,
14. November 2017,
12. Dezember 2017,**

**19. September 2017,
17. Oktober 2017,
28. November 2017,**

31. Oktober 2017,

Mit Musik und Gesang waschen wir den Staub des Alltags von der Seele

Attraktive Angebote

Anlässlich der Sonderausstellung „Galgen, Tschugger, Polizei“ im Dorfmuseum Konolfingen-Dorf finden auch Sonderevents statt.

Unter www.museum-alter-baeren.ch finden sie weitere Infos

Besuchen Sie vor den Vorträgen die Sonderausstellung

Sicherheit im Alltag Sonntag, 03. September 2017 mit **Simone Allemann**
Museumsöffnung 14 Uhr, Vortrag von Simone Allemann ab 15 Uhr

- **Wie verhalte ich mich richtig?**
- **Wie schütze ich mich?**
- **Was macht die Polizei?**

Die Spezialistin der Polizeiwache Konolfingen, Simone Allemann gibt wertvolle Tipps und hilft mit ihren Informationen

Elektronic Monitoring Sonntag, 17. September 2017 mit **Robert Karpf**
Museumsöffnung 14 Uhr, Vortrag von Robert Karpf ab 15 Uhr

- **Was ist Eletronic Monitoring und wie funktioniert es?**

Der Spezialist Robert Karpf erklärt die Funktion und den Umgang mit den elektronischen Fussfesseln

Diensthundearbeit Sonntag, 05. November 2017 mit **Markus Schüpbach**
Museumsöffnung 14 Uhr, Vortrag von Markus Schüpbach ab 15 Uhr

- **Wie werden Hunde ausgebildet?**
- **Welche Hunde eignen sich?**
- **Welche Aufgaben haben Hunde?**

Der Hundeführer Markus Schüpbach erklärt die Arbeit als Hundeführer.



Frauenverein Konolfingen

Seniorenessen

organisiert durch den Frauenverein Konolfingen
jeweils 12 Uhr im reformierten Kirchgemeindehaus

02. November 2017

07. Dezember 2017

11. Januar 2018

08. Februar 2018

08. März 2018

05. April 2018

Auskunft: Ruth Wasem, Tel. 031 791 00 61

Senioren-Stämme



Wollen Sie nicht auch interessante Menschen aus Konolfingen und der Region kennen lernen?

Sie berichten über interessante Themen, ihren Beruf, ihr Hobby, ihre Freizeitgestaltung oder ihr Leben.....

Wir treffen uns jeweils am 2. Donnerstag im Monat. Freiwillige Kollekte zur Deckung der Unkosten

Donnerstag, 13. Juli 2017 14.30 Uhr

Gasthof Kreuz

Gast: **Kein Gast**

Donnerstag, 10. August 2017 14.30 Uhr

Gasthof Kreuz

Gast: **Willi Hugelshofer**

Donnerstag, 14. September 2017 14.30 Uhr

Gasthof Kreuz

Gast: **Horst Heinel**

Donnerstag, 12. Oktober 2017 14.30 Uhr

Gasthof Kreuz

Gast: **Lilian Mira**

Donnerstag, 09. November 2017 14.30 Uhr

Gasthof Kreuz

Gast: **Hans Gfeller**

Donnerstag, 14. Dezember 2017

Spezial-Stamm

Einladung folgt

Weitere Informationen

Herzlichen Dank, wir sind neben den tatkräftigen, freiwilligen Arbeiten auch für jede finanzielle Unterstützung dankbar. Wenn Sie finden, unsere Arbeit sei unterstützungswert, dann freuen wir uns auf Ihren finanziellen Beitrag:

PC-Konto Nr. 61-488937-5 oder IBAN CH15 0900 0000 6148 8937 5

Adressänderungen bitte an **Magdalena Rieben**, Hünigenstrasse 7, 3510 Konolfingen, 031 791 25 68 oder zak@konolfingen.ch

Bei ihr erhalten Sie auch zusätzliche Bulletins