

Bulletin

1. Halbjahr 2018



Verein ZAK

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

Vorwort unseres Präsidenten

Altersleitbild 2017

Liebe Leserin, lieber Leser,

Gerne informieren wir mit dem neuen Bulletin über die aktuellen Angebote des Vereins „Zäme aktiv Region Konolfingen“ (ZAK).

Im zu Ende gehenden Jahr 2017 waren wir gut unterwegs. Besonders die Wanderungen und Stämme wurden rege besucht, so dass manchmal der Platz schon fast knapp wurde. Darüber freuen sich die Verantwortlichen.

Euch, geschätzte Leserinnen und Leser und Teilnehmende an unseren Anlässen, danke ich für Euer Interesse. Schön, dass Ihr ZAK auf diese Art unterstützt und mitträgt.

Seit gut 20 Jahren besteht die Auflage des Kantons Bern, dass die Gemeinden ein Altersleitbild (ALB) erstellen sollten. In unserer Region entstand das erste ALB im Jahr 2001. Dieses führte zur Entstehung von ZAK. Fünf Jahre später, infolge einer Überarbeitung, wurden der AAG (Ausschuss für Alters- und Gesundheitsfragen) der politischen Gemeinden Häutligen, Freimettigen, Konolfingen und Niederhünigen eingeführt und die Stelle der Altersbeauftragten geschaffen. Letztes Jahr drängte sich eine weitere Überarbeitung auf. Dabei galt es die kantonalen Vorgaben zu berücksichtigen. Mit einem Fragebogen und einem Diskussionsforum wurde die Bevölkerung mit einbezogen. Inzwischen ist das Altersleitbild 2017 im Genehmigungsprozess. Sobald alles abgeschlossen ist werden die Gemeindeverwaltungen die Bevölkerung informieren.

Als Vertreter von ZAK im AAG, war ich aktiv an der Überarbeitung beteiligt. Den Prozess erlebte ich als intensiv aber auch bereichernd.

Zum Schluss danke ich meinen Kolleginnen und Kollegen vom Vorstand für ihren grossen Einsatz; allen Teilnehmenden, Sympathisantinnen und Unterstützern; der Einwohnergemeinde Konolfingen, der reformierten Kirchgemeinde und dem Frauenverein Konolfingen, die uns die finanzielle Existenz bis heute ermöglicht haben.

Auf Wiedersehen bei dem einen oder anderen Anlass!

Für den ZAK Vorstand

Res Flückiger, Präsident

Vermittlungsstelle



Wir nehmen Aufträge von Einwohnern der Gemeinden Konolfingen, Freimettigen, Häutligen und Niederhünigen entgegen, welche auf Hilfe angewiesen sind.

Unsere Dienstleistungen sind darauf ausgerichtet, älteren Menschen zu helfen, möglichst lange im gewohnten Umfeld bleiben zu können.

Jüngeren Seniorinnen und Senioren wollen wir die Gelegenheit geben, ihre freie Zeit und Arbeitskraft denjenigen zur Verfügung zu stellen, die Hilfe brauchen. Die daraus entstehenden menschlichen Kontakte erweisen sich immer wieder als positiv für alle Beteiligten.

Gegen ein kleines Entgelt für die HelferInnen bieten wir folgende

Dienstleistungen an:

Bringen und Abholen zum/vom Arzt, Therapie, usw., **Hausbetreuung** bei Ferienabwesenheit, bei Spital- oder Kuraufenthalten etc., einfache **Hausreinigungsarbeiten**, bügeln, flicken, einfache Näharbeiten, kleine Reparaturarbeiten, leichte **Gartenarbeiten**, kleine **Ausfahrten** oder **Begleitung zu Besuchen** (Privat, Spital etc.), **Gesellschaft leisten** (zum Plaudern, Spazieren, Spielen usw.), **Hilfe bei Computerfragen**, einfache **Schreivarbeiten** und **vieles mehr**. Fragen Sie einfach ungeniert an.

Kontaktaufnahme über unsere Vermittlungsstelle

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.

Für das Vermittlungsteam

Vreni Gammenthaler

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



Erlebnistour Winkelmatte

Treffpunkt: 12.45 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.56 Uhr Richtung Konolfingen-Dorf
Besonderes: Kurzstrecke 2,5 km / H 20 m
Langstrecke 5,5 km / H 80 m
Leitung: **OK Winkelmatte** – Christian Niederhauser & Res Brechbühl, 031 791 05 92, res@brechbuehl.ch



Schwarzenburg – Wahlern – Schwarzwasserbrücke

Treffpunkt: 12.50 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 13.07 Uhr mit Bahn nach Schwarzenburg
Rückfahrt: ab Schwarzwasserbrücke mit der Bahn nach Konolfingen
Leitung: **Fritz Rentsch**, 031 791 03 61, rentsch.kono@zapp.ch



Enggistein - Vechigen - Boll

Treffpunkt: 12.20 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.36 Uhr mit Bahn bis Walkringen und Bus nach Enggistein
Rückfahrt: ab Boll mit Bahn bis Worb-Dorf, mit Bus nach Worb SBB und mit Bahn nach Konolfingen
Leitung: **Magdalena Wittwer**, 031 791 14 05, magdalena.wittwer@bluewin.ch

Jassbach – Wolfgraben – Röthenbach



**Donnerstag
19. April 18**

Treffpunkt: 12.45 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 13.01 Uhr mit Bahn nach Oberdiessbach und Bus nach Jassbach
Rückfahrt: ab Röthenbach mit Bus nach Signau und Bahn nach Konolfingen
Leitung: **Res Brechbühl**, 031 791 05 92, res@brechbuehl.ch

Tiefenau – Engehalbinsel – Reichenbach



**Mittwoch
16. Mai 18**

Treffpunkt: 12.40 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.55 Uhr mit Bahn bis Bern Tiefenau
Rückfahrt: ab Reichenbach mit Bus nach Worblaufen und mit Bahn nach Konolfingen
Leitung: **Fritz Rentsch**, 031 791 03 61, rentsch.kono@zapp.ch

Bern – Thunplatz – Elfenau – Belp Flughafen



**Dienstag
19. Juni 18**

Treffpunkt: 12.10 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.26 Uhr mit Bahn nach Bern und mit Tram nach Thunplatz
Rückfahrt: ab Flugplatz mit Bus nach Belp und mit Bahn via Bern nach Konolfingen
Leitung: **Magdalena Wittwer**, 031 791 14 05, magdalena.wittwer@bluewin.ch



**Wandern ist die vollkommenste Art der Fortbewegung,
wenn man das wahre Leben entdecken will.
Es ist der Weg in die Freiheit.**

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, 31. Januar 2018

14.15 – 16.15 Uhr

Mittwoch, 28. Februar 2018

14.15 – 16.15 Uhr

Mittwoch, 28. März 2018

14.15 – 16.15 Uhr

**Der Mensch spielt nur,
wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist
und er ist nur da ganz Mensch, wo er 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

Dienstag, 16. Januar 2018

Dienstag, 13. Februar 2018

Dienstag, 13. März 2018

Dienstag, 10. April 2018

Dienstag, 29. Mai 2018

Dienstag, 12. Juni 2018

Dienstag, 27. Februar 2018

Dienstag, 27. März 2018

Dienstag, 24. April 2018

Dienstag, 26. Juni 2018

**Lieben und Singen lässt sich nicht zwingen
Schon ein ganz kleines Lied kann viel Dunkel erhellen.**

Vakanz Angebot von ZAK

Förderung der Lebensqualität der älteren Bevölkerung in der Region Konolfingen.

In den letzten Jahren hört und liest man immer wieder, dass mit der Pensionierung der „Babyboomer-Generation“ die ältere Bevölkerung stark zunimmt. Dabei wird von vier „Altersstufen“ gesprochen: Kindheit und Ausbildung; Erwachsenenalter (Erwerbsarbeit); junge Senioren (nach der Pensionierung); Hochbetagte (zunehmend angewiesen auf Hilfe). Bereits heute zeichnen sich für „das vierte Alter“ personelle, strukturelle und finanzielle Engpässe ab.

Der Artikel „Ist Konolfingen rollstuhl oder rollatorgängig?“ von Frau Hubertine Hiltbrand im Chonufinger 3-17 (Seite 49) zeigt an einem konkreten Beispiel auf, wo es schwierig bis unmöglich wird.

Zur Erhaltung der Lebensqualität bis ins hohe Alter braucht es konkrete Massnahmen. Das neue Altersleitbild beschreibt solche Massnahmen. Leider ist die Stelle der/des Altersbeauftragten momentan nicht besetzt. Dort sollte die ältere Bevölkerung Anregungen und Fragen deponieren können.

ZAK bietet an, während der Vakanz Anregungen, Fragen, Verbesserungshinweise entgegenzunehmen und so weit als möglich an dafür zuständige Stellen weiterzuleiten. Solche Hinweise können während der Öffnungszeiten der Vermittlungsstelle, jeweils Dienstag, 9.00 bis 11.00 Uhr im Parterre im Kirchgemeindehaus persönlich oder telefonisch über die Nummer 031 790 00 32 deponiert werden. An anderen Wochentagen nimmt Res Flückiger die Meldungen entgegen. Telefon 031 791 25 24 oder per Mail zak@konolfingen.ch.

Natürlich hoffe ich, dass die erweiterte Stelle der Altersbeauftragten schon bald ausgeschrieben und wiederbesetzt werden kann. Bis dahin möchten wir unsere bescheidene Infrastruktur von ZAK als Überbrückung zur Verfügung stellen und somit einen Beitrag für die Verbesserung der Lebensqualität der älteren Bevölkerung leisten.

Für den ZAK Vorstand
Res Flückiger, Präsident

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.

Senioren-Stämme



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

Unsere Gäste 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, 11. Januar 2018 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Daniel Zaugg**

Donnerstag, 8. Februar 2018 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Peter Hürlimann**

Donnerstag, 8. März 2018 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Sari Wettstein**

Donnerstag, 12. April 2018 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Marianne Stucki**

Donnerstag, 10. Mai 2018 Auffahrt, kein Stamm

Donnerstag, 14. Juni 2018

Spezial-Stamm

Einladung folgt

Seniorenessen



Seniorenessen

Das Seniorenessen wird durch den Frauenverein Konolfingen organisiert. Jeweils um 12 Uhr wird im reformierten Kirchgemeindehaus ein vollständiges Menü inklusive eines Getränks, Kaffee und Dessert zum Preis von Fr. 15.- angeboten.

Seniorenessen jeweils Donnerstags:

11. Januar 2018, 08. Februar 2018, 08. März 2018, 05. April 2018

Auskunft & Anmeldung: Ruth Wasem, Tel. 031 791 00 61