

Bulletin

2. Halbjahr 2018



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

Vorwort unseres Präsidenten

Liebe Leserin, lieber Leser,

In unserem Alter kann schon eine unbeachtete Bodenunebenheit zu einem Sturz führen. Im besten Fall passiert nichts, oder eine Schürfung, oder ein Bluterguss erinnert uns noch eine Weile an den Sturz. Nicht selten ist aber ein Gelenk verstaucht oder ein Knochen gebrochen. Als Folge können eine Zeitlang gewisse Alltagsaktivitäten nicht mehr wie gewohnt ausgeübt werden.

Vielleicht war aber auch ein medizinischer Eingriff nötig. Trotz gelungener Operation darf Mann oder Frau einige Wochen keine schweren Gegenstände mehr tragen. Auch hier wird der vertraute Tagesablauf plötzlich schwierig bis unmöglich.

Genau in solchen Situationen kann die ZAK Vermittlungsstelle in den meisten Fällen eine Helferin oder einen Helfer organisieren, welche die Zeit mit der eingeschränkten Handlungsfähigkeit überbrücken hilft.

Ihr findet in diesem Bulletin unter Vermittlungsstelle die nötigen Angaben um Hilfe anzufordern.

Im Bereich der Aktivitäten ist ZAK gut unterwegs.

Die Stämme und Wanderungen sind weiterhin sehr gut besucht. Wir freuen uns sehr über Christian Niederhauser, welcher als neuer Wanderleiter eingestiegen ist.

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.

Das Altersleitbild 2017 hat alle "Genehmigungshürden" überwunden und liegt in gedruckter Form auf den Gemeindeverwaltungen Häutligen, Freimettigen, Konolfingen und Niederhünigen vor. Wer einen Computer hat, kann das Altersleitbild auf der Homepage der Gemeinde Konolfingen mit folgendem Link öffnen und darin "blättern": <https://konolfingen.ch/online-schalter-2/sozialdienst/148-altersleitbild-2017>

Zum Schluss danke ich meinen Kolleginnen und Kollegen vom Vorstand, den Wanderleitern, den Frauen der Vermittlungsstelle und allen Helferinnen und Helfern für ihren grossen Einsatz.

Auf Wiedersehen bei dem einen oder anderen Anlass!

Für den ZAK Vorstand

Res Flückiger, Präsident

Vermittlungsstelle

Kirchgemeindehaus Konolfingen (Erdgeschoss)

**Büro geöffnet jeweils Dienstags von 9 bis 11 Uhr
Telefon 031 790 00 32**

Fahrdienste, Botengänge und Kommissionen
Kleine Ausfahrten, Begleitung zu Besuchen
Wohnungsbetreuung, Hausbetreuung
Einfache Hausarbeiten
Kleine Reparaturarbeiten, Handwerk
Gesellschaft leisten
Hilfe bei Computerfragen
Leichte Gartenarbeiten
Verkehr mit Behörden
Haustierbetreuung
Und vieles mehr

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.

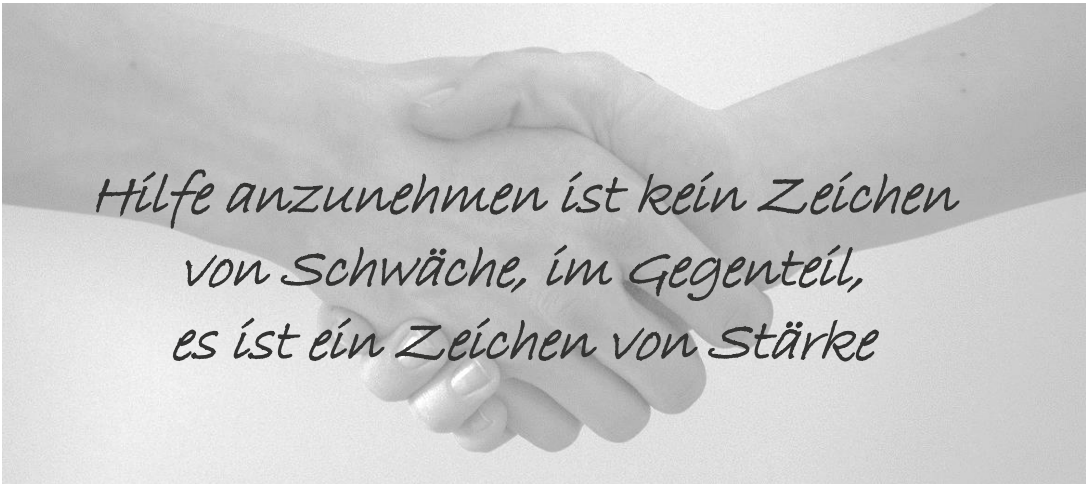
Die Arbeitsgruppe Senioren für Senioren besteht aus freiwilligen Helferinnen und Helfern, die sich für ältere Menschen einsetzen und ihnen mit diversen Dienstleistungen helfend zur Seite stehen.

Haben Sie einen Wunsch? Fragen Sie uns.

Als aktive Seniorinnen und Senioren sind wir flexibel und suchen zusammen mit Ihnen nach bestmöglichen Lösungen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Für das Vermittlungsteam
Vreni Gammenthaler



*Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen
von Schwäche, im Gegenteil,
es ist ein Zeichen von Stärke*

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



Arnisäge – Krautberg – Grosshöchstetten

Treffpunkt: 12.20 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.36 Uhr mit Bahn nach Biglen und mit Bus nach Arnisäge
Rückfahrt: mit Bahn ab Grosshöchstetten
Leitung: **Res Brechbühl**, 031 791 05 92, res@brechbuehl.ch



Flühli – Chessiloch – Flühli *Wanderzeit ca. 2.5 Std.*

Treffpunkt: 11.40 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 11.52 Uhr mit Bahn nach Schüpfheim und Bus bis Flühli
Rückfahrt: ab Flühli mit Bus und Bahn nach Konolfingen
Leitung: **Christian Niederhauser**, 079 222 70 41 chr.niederhauser@gmail.com



Kaltacker – Schwanden – Wynigen

Treffpunkt: 12.45 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 13.00 Uhr mit Bahn bis Burgdorf und Bus nach Kaltacker
Rückfahrt: ab Wynigen mit Bahn nach Burgdorf - Hasle-Rüegsau - Konolfingen
Leitung: **Magdalena Wittwer**, 031 791 14 05, magdalena.wittwer@bluewin.ch



Aeschiried – Seenegg – Aeschi

Treffpunkt: 11.45 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.01 Uhr mit Bahn nach Spiez und mit Bus nach Aeschiried
Rückfahrt: ab Aeschi mit Bus nach Spiez und mit Bahn nach Konolfingen
Leitung: **Res Brechbühl**, 031 791 05 92, res@brechbuehl.ch



Gümligen – Ostermundigenberg – Gümligen

Treffpunkt: 12.40 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.55 Uhr mit Bahn nach Gümligen
Rückfahrt: ab Gümligen mit Bahn nach Konolfingen
Leitung: **Magdalena Wittwer**, 031 791 14 05, magdalena.wittwer@bluewin.ch



Gerzensee – Chramburg – Toffen

Treffpunkt: 11.55 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.09 Uhr mit Tangento nach Münsingen, Bahn nach Wichtrach und Bus nach Gerzensee
Rückfahrt: ab Toffen mit Bahn via Thun nach Konolfingen
Leitung: **Christian Niederhauser**, 079 222 70 41 chr.niederhauser@gmail.com



*Wandern heisst, Körper und Geist etwas Gutes zu tun
und die Natur mit allen Sinnen aufzunehmen*

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, 26. September 2018

14.15 – 16.15 Uhr

Mittwoch, 31. Oktober 2018

14.15 – 16.15 Uhr

Mittwoch, 28. November 2018

14.15 – 16.15 Uhr

*Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir alt werden.
Wir werden alt, wenn wir aufhören zu spielen.*

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, 04. September 2018

Dienstag, 02. Oktober 2018

Dienstag, 30. Oktober 2018

Dienstag, 13. November 2018

Dienstag, 11. Dezember 2018

Dienstag, 16. Oktober 2018

Dienstag, 27. November 2018

*Singen und Lachen ist die beste Medizin.
Wer singt und lacht der erschreckt sein Unglück.*

ZAK Vereins - Vorstand

Präsident

Res Flückiger 031 791 25 24 flueckiger.res3510@gmail.com

Vermittlungsstelle

Vreni Gammenthaler 031 791 06 84 gammi@zapp.ch

Finanzen

Magdalena Rieben 031 791 25 68 rieben.m@bluewin.ch

Aktuar

Hansruedi Gammenthaler 031 791 06 84 gammi@zapp.ch

Seniorenstamm

Susanne Brechbühl 031 791 05 92 susanne@brechbuehl.ch

Wandern

Fritz Rentsch 031 791 03 61 rentsch.kono@zapp.ch

Spielen

Susanne Brechbühl 031 791 05 92 susanne@brechbuehl.ch

Singen

Maria Wilhelm 031 791 32 17 wilmakobe@bluewin.ch

Kommunikation

Willi Blaser 031 791 25 52 wbk55@quickline.ch

Seniorenessen



Seniorenessen des Frauenvereins

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:

08. November 2018 um 12 Uhr

06. Dezember 2018 um 12 Uhr

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

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, 12. Juli 2018 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Kein Gast

Donnerstag, 09. August 2018 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Verena Rentsch**

Donnerstag, 13. September 2018 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Ruth Balmer**

Donnerstag, 11. Oktober 2018 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Walter Hostettler**

Donnerstag, 08. November 2018 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Peter Schüpbach**

Donnerstag, 13. Dezember 2018

Spezial-Stamm

Einladung folgt

Weitere Informationen

Herzlichen Dank, wir sind neben den tatkräftigen, freiwilligen Arbeiten auch für jede finanzielle Unterstützung dankbar.

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen wollen, 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.