

Bulletin

2. Halbjahr 2019



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

Vorwort unseres Präsidenten

*„Fürchte dich nicht, langsam zu gehen,
fürchte dich nur, stehen zu bleiben“*

Weisheit aus China

Liebe Leserin, lieber Leser

Gerne informieren wir euch wieder über das aktuelle Geschehen in unserem «Seniorenverein». Seit 18 Jahren bewegen wir uns als ZAK und sind nicht stehen geblieben. Guten Anklang finden besonders die Wanderungen und die Stämme. In der Sing- und Spielgruppe ist deutlicher spürbar, wie aus Altersgründen das eine oder andere nicht mehr so aktiv mitwirken kann. Neue Stimmen – besonders Frauen – sind herzlich willkommen, damit das Klangbild auch in Zukunft ausgewogen ist.

Wir freuen uns sehr, dass Susi Glauser-Wüthrich im Herbst die Leitung der Spielgruppe übernimmt.

Die Vermittlungsstelle verfügt dank neuen Helferinnen und Helfern über zusätzliche Kapazitäten für Hilfseinsätze. Gerne nehmen die Vermittlerinnen Anfragen entgegen.

Die Jahresrechnung 2018 schliesst ausgeglichen ab und wurde an der Hauptversammlung vom 14. März genehmigt. Sehr dankbar sind wir für alle Spenden, welche diesen Abschluss ermöglicht haben. Wir hoffen auch in diesem Jahr wieder auf genügend Beiträge.

Wer gerne einen Einblick in die Jahresrechnung nimmt, kann diese bei der Kassierin oder bei mir anfordern.

An dieser Stelle möchte ich dankbar erwähnen, dass die Vorstandsmitglieder und Gruppenleiter*innen ehrenamtlich, das heisst ohne finanzielle Entschädigung tätig sind. Herzlichen Dank auch den Helferinnen und Helfern für ihr grosses Engagement.

Ebenfalls danken wir den Einwohnergemeinden Konolfingen, Niederhünigen und Freimettigen, der Reformierten Kirchgemeinde und dem Frauenverein Konolfingen für die unentbehrliche finanzielle Unterstützung.

Danke euch allen für eure Verbundenheit mit ZAK!

Für den ZAK Vorstand
Res Flückiger, Präsident

Vermittlungsstelle



Unsere Angebote

Kategorie 1 Kontakte pflegen Fr. 8.-- pro Stunde	Kategorie 2 Dienstleistungen Fr. 13.-- pro Stunde
<ul style="list-style-type: none">• Ausfahrten, Fahrten zu Arzt-, Therapie- und Coiffeurtermin, etc.• Besuche, Spaziergänge, spielen, Gesellschaft leisten• Botengänge, Kommissionen besorgen• Personenbetreuung zur Entlastung der Angehörigen (nicht über Nacht)• Betreuung von Haus oder Wohnung bei Abwesenheit, z.B. Ferien, Spitalaufenthalt o.ä. (Blumen giessen, lüften, etc.)• usw. usw.	<ul style="list-style-type: none">• Hilfe bei Computerfragen, Verkehr mit Behörden• Näh- und Flickarbeiten, bügeln• Einfache Hausarbeiten, leichte Gartenarbeiten, Reparaturen, Handwerk, Schnee räumen• Betreuung von Haustieren• usw. usw.

Tarife Fahrdienste:

- Dorf intern** Fr. 5.-- pro Fahrt
Auswärts pro Km Fr. --.80 ab/bis Wohnort FahrerIn oder Fahrer
Wartezeit bis 1 Std. im Fahrpreis inbegriffen,
Wartezeiten über 1 Std. = Fr. 8.-- pro Stunde.
Parkgebühren gehen zu Lasten des Kunden

Kontaktaufnahme über unsere Vermittlungsstelle

Kirchgemeindehaus Konolfingen (Erdgeschoss)

Büro geöffnet jeweils Dienstag von 9 - 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.

Wanderungen

Für alle Wanderungen gilt:

- 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
- Unkostenbeitrag Fr. 5.-- pro Person
- Bahn- und Buskosten, sowie Einkehren gehen zu Lasten der Teilnehmer



Bütschel – Gschneit – Mättwil - Riggisberg

Treffpunkt: 12.10 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.26 Uhr mit Bahn und Bus nach Bütschel
Rückfahrt: Ab Riggisberg
Wanderzeit: kurz ca. 2 Std.
Leitung: Magdalena Wittwer, 031 791 14 05,
magdalena.wittwer@bluewin.ch



Stalden - Allmend Freimettigen - Stalden

Treffpunkt: 12.30 Uhr **Bahnhofplatz Stalden**
(Parkplätze beim Schloss Hünigen benützen)
Abmarsch: 12.45 Uhr nach Allmend Freimettigen
Rückmarsch: nach Stalden, Schloss Hünigen
Wanderzeit: kurz ca. 1 Std. / lang ca. 2 Std.
Besonderes: Besichtigung Gemüsekultur bei Familie Zaugg
Hin- und Rückfahrt mit Auto möglich
Leitung: Fritz Rentsch & Res Brechbühl, 031 791 05 92,
res@brechbuehl.ch



Tanne - Aetzlishwand - Landiswil

Treffpunkt: 12.15 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.36 Uhr mit Bahn und Bus nach Tanne
Rückfahrt: ab Landiswil
Wanderzeit: ca. 2 Std.
Leitung: Christian Niederhauser, 079 222 70 41,
chr.niederhauser@gmail.com



Heimenschwand - Rohrimoos - Kreuzweg

Treffpunkt: 11.45 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.01 Uhr mit Bahn und Bus nach Heimenschwand
Rückfahrt: ab Kreuzweg
Wanderzeit: ca. 2 Std.
Leitung: Res Brechbühl, 031 791 05 92,
res@brechbuehl.ch



Englisberg - Hofmatt - Toffen

Treffpunkt: 11.50 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.07 Uhr mit Bahn und Bus nach Englisberg
Rückfahrt: ab Toffen
Wanderzeit: ca. 2 ½ Std.
Leitung: Christian Niederhauser, 079 222 70 41,
chr.niederhauser@gmail.com



Mülenen - Kien - Reichenbach

Treffpunkt: 12.20 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.35 Uhr mit Bahn nach Mülenen
Rückfahrt: ab Reichenbach
Wanderzeit: ca. 1 ¾ Std.
Leitung: Magdalena Wittwer, 031 791 14 05,
magdalena.wittwer@bluewin.ch



Bubenei - Horben - Eggiwil

Treffpunkt: 12.50 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 13.05 Uhr mit Bahn und Bus nach Bubenei
Rückfahrt: ab Eggiwil
Wanderzeit: ca. 2 Std.
Leitung: Fritz Rentsch 031 791 03 61
rentsch.kono@zapp.ch



Wege entstehen dadurch, dass man sie geht!

Spielen



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: Susi Glauser,
Telefon 031 791 14 38, glawuesu@bluewin.ch

Mittwoch, 25. September 2019	14.15 – 16.15 Uhr
Mittwoch, 30. Oktober 2019	14.15 – 16.15 Uhr
Mittwoch, 27. November 2019	14.15 – 16.15 Uhr

*”Spielen ist eine Tätigkeit,
die man gar nicht ernst genug nehmen kann”*

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, 10. September 2019	Dienstag, 24. September 2019
Dienstag, 08. Oktober 2019	Dienstag, 22. Oktober 2019
Dienstag, 05. November 2019	Dienstag, 19. November 2019
Dienstag, 03. Dezember 2019	Dienstag, 17. Dezember 2019

*”Singen erfasst meine ganze Person,
macht mich glücklich und frei”*

Angebote für Seniorinnen & Senioren



Der Ausschuss für Alters- und Gesundheitsfragen (AAG) der Region Konolfingen bestehend aus den Gemeinden Konolfingen, Niederhünigen, Freimettigen, Häutligen sowie Vertretenden von folgenden Institutionen, Organisationen und Vereinen sind vor Ort und geben gerne Auskunft:

- Altersbeauftragter Region Konolfingen
- Alterszentrum Kiesenmatte
- Fachkommission Integration
- Pfarrei Auferstehung Konolfingen
- Pro Senectute Region Konolfingen
- Reformierte Kirchgemeinde Konolfingen
- Spitex Region Konolfingen
- ZAK Zäme Aktiv Region Konolfingen

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-Stamm



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. Juli 2019 Kein Stamm

Donnerstag, 8. August 2019 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Ruth Balmer**

Donnerstag, 12. September 2019 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Samuel Hagnauer**

Donnerstag, 10. Oktober 2019 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Mirjam Gyax**

Donnerstag, 14. November 2019 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Ueli Binggeli**

Donnerstag, 12. Dezember 2019

Spezial-Stamm

Einladung folgt

Seniorenessen



Seniorenessen

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

Seniorenessen jeweils Donnerstags:

07. November 2019, 05. Dezember 2019,

09. Januar 2020, 06. Februar 2020, 05. März 2020, 02. April 2020

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