

Bulletin



1. Halbjahr 2020



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

Vorwort unseres Präsidenten

Wir brauchen viele Jahre bis wir verstehen, wie kostbar Augenblicke sein können.

Ernst Ferstl

Liebe Leserin, lieber Leser,

Mir scheint, dass die Zeit noch selten so schnell verging wie in diesem Jahr. Dabei ist das nur mein subjektives Empfinden, und so habe ich nach ergänzenden Zeit-Zitaten gesucht. In demjenigen von Ernst Ferstl wird sichtbar, wie mit dem Älterwerden (meist) auch die Erkenntnis wächst.

Bereits im Weisheitsbuch Kohelet in der Bibel finden wir im Kapitel 3 die bekannte Beschreibung, dass alles im Leben seine Zeit hat. Und so hoffe ich, dass viele, die diese Zeilen lesen, kostbare Augenblicke erleben. Momente und Ereignisse, die uns bereichern und ermutigen dran zu bleiben, auch wenn der Körper langsamer wird und zunehmende Einschränkungen uns bremsen. Dazu noch einmal Ernst Ferstl: Zeit die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.

Genau das erleben viele die sich im ZAK engagieren. Die eingesetzte Zeit führt zu bereichernden Begegnungen und wertvollen Erlebnissen. Das möchten wir weiterhin ermöglichen.

Im August hat Stefanie Lüthi als Altersbeauftragte die Aufgaben von Samuel Hagnauer übernommen. Wir heissen Stefanie herzlich willkommen und freuen uns über die Zusammenarbeit mit ihr. Sie stellt sich in diesem Bulletin selber vor.

Alle unsere Angebote funktionieren nur dank dem Engagement der motivierten Bereichsverantwortlichen. Alle Vorstandsmitglieder und Gruppenleiter/innen sind ehrenamtlich tätig, d.h. ohne finanzielle Entschädigung. Herzlichen Dank auch den Helferinnen und Helfern für ihre vielfältigen Einsätze!

Ebenfalls danken wir allen Institutionen, die uns unterstützen, und damit die verschiedenen Angebote ermöglichen.

Für den ZAK Vorstand
Res Flückiger, Präsident

Die Zeit ist ein guter Arzt, aber ein schlechter Kosmetiker.

William Somerset Maugham

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

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

Adressänderungen bitte an **Magdalena Rieben**, Hünigenstrasse 7, 3510 Konolfingen, 031 791 25 68 oder zak@konolfingen.ch. Bei ihr erhalten Sie auch zusätzliche Bulletins.

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 **gammi43@bluewin.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-, Bus- und Konsumationskosten, zu Lasten Teilnehmer



Niederhünigen - Chollere - Niederhünigen

Treffpunkt: 12.30 Uhr Gemeindehaus Niederhünigen
Abmarsch: 12.40 Uhr nach Margel - Chollere
Wanderzeit: kurz ca. 1 Std. / lang ca. 2 Std.
Leitung: OK Niederhünigen, Ruedi Schmutz, Fritz Rentsch, Res Brechbühl 031 791 05 92, res@brechbuehl.ch



Oberdiessbach - Herbligenhubel - Wichtrach

Treffpunkt: 12.20 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.35 Uhr nach Oberdiessbach
Rückfahrt: ab Wichtrach nach Konolfingen
Wanderzeit: ca. 2 Std.
Leitung: Christian Niederhauser, 079 222 70 41, chr.niederhauser@gmail.com



Murzelen - Möriswil - Uettligen

Treffpunkt: 11.50 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.07 Uhr mit Bahn/Bus nach Murzelen
Rückfahrt: ab Uettligen nach Konolfingen
Wanderzeit: ca. 2 Std.
Leitung: Magdalena Wittwer, 031 791 14 05, magdalena.wittwer@bluewin.ch



Scheidweg - Rabenfluh - Goldiwil - Haltenegg

Treffpunkt: 11.45 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.01 Uhr mit Bahn/Bus nach Scheidweg/Goldiwil
Rückfahrt: ab Haltenegg/Heiligenschwendi nach Konolfingen
Wanderzeit: ca. 2 Std.
Leitung: Res Brechbühl, 031 791 05 92, res@brechbuehl.ch



Kaltacker - Lueg - Affoltern

Treffpunkt: 11.45 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.00 Uhr mit Bahn und Bus nach Kaltacker
Rückfahrt: ab Affoltern nach Konolfingen
Wanderzeit: ca. 2 Std.
Leitung: Magdalena Wittwer, 031 791 14 05,
magdalena.wittwer@bluewin.ch



Spiez - Hondrich - Faulensee

Treffpunkt: 12.20 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.35 Uhr mit Bahn nach Spiez
Rückfahrt: ab Faulensee mit Schiff und Bahn nach Konolfingen
Wanderzeit: ca. 2 ½ Std.
Leitung: Christian Niederhauser, 079 222 70 41,
chr.niederhauser@gmail.com



*Es gehört zum Schönsten was es gibt,
sich ein Land zu erwandern.*



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, 29. Januar 2020	14.15 – 16.15 Uhr
Mittwoch, 26. Februar 2020	14.15 – 16.15 Uhr
Mittwoch, 25. März 2020	14.15 – 16.15 Uhr

Die Quelle alles Guten liegt im Spiel.

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, 09. Januar 2020 um 14.30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Christine Mader**

Donnerstag, 13. Februar 2020 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Kurt Berger**

Donnerstag, 12. März 2020 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Ueli Zaugg**

Donnerstag, 09. April 2020 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Hedy Gugger**

Donnerstag, 14. Mai 2020 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Walter Grossenbacher**

Donnerstag, 11. Juni 2020

Spezial-Stamm

Einladung folgt

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, 07. und 21. Januar 2020

Dienstag, 04. und 18. Februar 2020

Dienstag, 03. und 17. März 2020

Dienstag, 14. April 2020

Dienstag, 05. und 19. Mai 2020

Dienstag, 09. und 23. Juni 2020



Schon ein ganz kleines Lied kann viel Dunkel erhellen

Altersbeauftragte Stefanie Lüthi



Guten Tag

Mein Name ist Stefanie Lüthi. Ich arbeite seit September 2019 in der Gemeinwesenarbeit Pro Senectute und als Beauftragte für Altersfragen in Konolfingen, als Nachfolgerin von Samuel Hagnauer.

Als Altersbeauftragte der Gemeinden Freimettigen, Häutligen, Konolfingen und Niederhünigen kümmere ich mich um alle Fragen und Anliegen rund ums Alter. Mir ist es ein wichtiges Anliegen, den Kontakt zwischen und das Zusammengehörigkeitsgefühl unter den Menschen zu fördern und zu unterstützen. Grundlage meiner Arbeit ist das Altersleitbild 2017 der vier Gemeinden. Dieses Leitbild sieht Massnahmen vor in den Bereichen Information, Gemeinschaft & Vernetzung, Wohnen, Sicherheit und öffentlicher Raum, die es nun umzusetzen gilt.

Meine Aufgabe ist es:

- Ideen und Bedürfnisse der Senior*innen aufzunehmen und neue Initiativen anzustossen,
- Akteur*innen im Bereich Alter zu vernetzen und neue Zusammenarbeiten anzuregen,
- zwischen verschiedenen Interessen zu vermitteln.

2017 habe ich meine Ausbildung als Soziokulturelle Animatorin an der Fachhochschule in Luzern abgeschlossen. Vor meiner Tätigkeit als Altersbeauftragte in Konolfingen arbeitete ich drei Jahre in der Kinderanimation der Kinder- und Jugendfachstelle Region Langenthal. Zudem engagierte ich mich in der Gemeinwesenarbeit Bern-Bethlehem, im Vorstand Mütterzentrum Bern West und bei der Fachstelle Spielraum.

Ich bin in Köniz aufgewachsen und wohne nun in der Stadt Bern. In meiner Freizeit bin ich gerne draussen in der Natur, ich bin leidenschaftliche Kletterin. Zudem betätige ich mich gerne kreativ, sei es mit Holz, nähen oder auch malen und besuche einmal in der Woche meine Grossmutter.

Ich bin gespannt auf die Zusammenarbeit mit Ihnen und freue mich Sie kennenzulernen.



Haben Sie Ideen, um Neues anzustossen oder Fragen rund ums Thema Alter(n)?

Bitte kontaktieren Sie mich:

Stefanie Lüthi

Bernstrasse 1

Postfach 171

3510 Konolfingen

Tel: 031 790 00 10

Email: 60+@konolfingen.ch

Weitere externe Angebote



MITTAGSTISCH im Mosaik Café und öffentlicher Treff an der Burgdorfstrasse 10, in den Räumen der BewegungPlus (zwischen Bahnhof und Kino). **Jeden Mittwoch von 11.00 bis 17.00 Uhr**

An einem Mittwochnachmittag pro Monat, jeweils dann, wenn zeitgleich der ikut Treff im Pfarreisaal stattfindet, bewirbt Dich **Hanspeter Morgenegg** im Mosaik Café! Du bist herzlich eingeladen!

Das Mosaik-Team und Christina Bläuer, 079 969 69 79 oder info@mosaik-konolfingen.ch

Wir liefern im Verhinderungsfall in Konolfingen und Umgebung

Verhindern "Bräschte" oder Krankheit den Besuch in unserem Laden, liefern wir Ihren Einkauf nach Hause. Sie bestellen bis Donnerstag 12.00 Uhr und wir liefern (in Konolfingen und Umgebung) Freitag ab 15.00 Uhr. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



Öffnungszeiten

Mo – Fr 7.00 – 18.30
Sa 7.00 – 17.00

Früschmarkt Konolfinge

Rolf Oppliger, Emmentalstrasse 2, 3510 Konolfingen, Tel.031 791 24 36

Information zur Beilage

Die Kirchgemeinden Konolfingen laden alle Interessierten zu den Seniorenferien vom 05. bis 12. Juni 2020 nach Sainte-Croix ein. Auf Anfrage der Organisatoren erlauben wir uns diese Einladung "gemeinsam unterwegs" unserem Bulletin beizulegen.

Anmeldungen bitte bis 3. Februar 2020 an: Reformierte Kirchgemeinde Konolfingen, Kirchweg 10, 3510 Konolfingen, info@konolfingen.org

Seniorenessen



Frauenverein Konolfingen

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

Seniorenessen jeweils Donnerstags:

05. Dezember 2019, 09. Januar 2020, 06. Februar 2020, 05. März 2020, 02. April 2020

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