

Bulletin



2. Halbjahr 2020



Aufnahme von Res Flückiger anlässlich seiner Ballonfahrt über Konolfingen

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

Vorwort unseres Präsidenten

Ehrenamtliches Engagement gibt einem selbst etwas zurück. Man lernt andere Menschen kennen, tauscht Argumente aus und bildet Freundschaften. Helfen macht einfach Spass - und vor allem glücklich! Ehrenamtliches Engagement stärkt das Selbstwertgefühl. Man merkt, ich habe was geschafft oder erreicht, was für andere von Bedeutung ist. Das macht uns stark. Darüber hinaus stärkt das Ehrenamt die soziale Kompetenz. Ehrenamtliches Engagement verändert mein Leben positiv!
Egon Oehler, Schwäbische Bauernschule Bad Waldsee

Liebe Leserin, lieber Leser,

Viele von euch sind aktive Vereinsmitglieder oder engagieren sich als Grosseltern, Nachbarn und Kollegen, meistens freiwillig oder ehrenamtlich. Und auf einmal steht alles still. Auf einmal wird sichtbar, wie viele Pensionierte ehrenamtlich tätig sind und jetzt zu Hause bleiben müssen.

Ein winzig kleines, hochansteckendes Virus zwingt uns auf alles Unnötige zu verzichten. Während ich diese Zeilen schreibe (29. April 2020), sind wir noch mitten in den Einschränkungen wegen dem Coronavirus mit allen ihren schmerzhaften Auswirkungen. Vertraute Begegnungen und Begrüßungsformen fallen weg. Grosskinder und weitere Angehörige sollten wir nur noch über Telefon hören oder neue Medien sehen.

Selber brauchte ich einige Zeit, bis ich mir eingestand, dass ich ja auch zur schützenswerten ü65 Altersgruppe gehöre. Dabei geht es uns immer noch gut, im Gegensatz zu den schwer Erkrankten oder in ihrer Existenz bedrohten Mitmenschen.

Zurzeit sind alle unsere ZAK Angebote sistiert. Trotzdem planen wir zuversichtlich das zweite Halbjahr 2020. Sobald das BAG die Einschränkungen lockert, werden wir wieder «zäme aktiv». Wann das sein wird, weiss im Moment niemand, aber wir möchten bereit sein. Die sinkenden Fallzahlen und ersten Lockerungen stimmen zuversichtlich.

Ich danke allen für ihre «Warte-Bereitschaft». Häbet nech Sorg.

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

Für den ZAK Vorstand
Res Flückiger, Präsident

PS. Auf der Homepage www.zaeme-aktiv.org werden wir informieren, ab wann die Aktivitäten wieder möglich sind. Wenn Sie keinen Internetzugang haben, geben Ihnen die Verantwortlichen der Angebote gerne per Telefon Auskunft.

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.

Vermittlungsstelle

Öffnungszeiten jeweils am Dienstag von 09.00 bis 11.00 Uhr im Kirchgemeindehaus Konolfingen (Erdgeschoss), 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.



Senioren helfen Senioren

Lassen Sie sich helfen, Zaubern können wir nicht, aber helfen.

- schnell
- unbürokratisch
- in (fast) allen Bereichen des alltäglichen Lebens, von

A wie **A**rztbesuch begleiten bis

Z wie **Z**äme ga kömerle

Nehmen Sie Hilfe an, zögern Sie nicht, uns anzurufen. Wir helfen gerne.

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

Beim Druck des Bulletins waren die zukünftigen Corona-Virus-Massnahmen noch ungewiss. Infos auf www.zaeme-aktiv.org oder direkt bei Vreni Gammenthaler per Telefon.

Wanderungen

Für alle Wanderungen gilt:

Der jeweilige Wanderleiter gibt gerne Auskunft über die geplante Wanderung.

- Unsere Angebote gelten vor allem für alle Seniorinnen und Senioren wohnhaft in der reformierten Kirchgemeinde Konolfingen und der Gemeinde Freimettigen
- 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 gehen zu Lasten Teilnehmende



Appenberg - Oberhünigen - Appenberg

Treffpunkt: 12.30 Uhr Parkplatz Appenberg
Wer keine Fahrgelegenheit hat, meldet sich bei Res Brechbühl oder Fritz Rentsch

Abmarsch: 12.40 Uhr nach Grunder

Wanderzeit: kurz ca. 1 Std. / lang ca. 2 Std.

Leitung: Res Brechbühl 031 791 05 92, res@brechbuehl.ch
Fritz Rentsch 031 791 03 61



Finsterwald – Schwändli - Gfellen

Treffpunkt: 11.35 Uhr Bahnhof Konolfingen

Abfahrt: 11.52 Uhr mit Bahn und Bus

Rückfahrt: ab Gfellen nach Konolfingen

Wanderzeit: ca. 2,5 Std.

Leitung: Christian Niederhauser, 079 222 70 41, chr.niederhauser@gmail.com



Kaltacker – Lueg - Affoltern

Treffpunkt: 11.45 Uhr Bahnhof Konolfingen

Abfahrt: 12.00 Uhr mit Bahn und Bus

Rückfahrt: ab Affoltern nach Konolfingen

Wanderzeit: ca. 2 Std.

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



Hondrich – Stuhlegg - Krattigen

Treffpunkt: 11.45 Uhr Bahnhof Konolfingen

Abfahrt: 12.01 Uhr mit Bahn und Bus

Rückfahrt: ab Krattigen nach Konolfingen

Wanderzeit: ca. 2 Std.

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



Lützelflüh – Ramsei - Zollbrück

Treffpunkt: 12.20 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.36 Uhr mit Bahn und Bus
Rückfahrt: ab Zollbrück nach Konolfingen
Wanderzeit: ca. 2 Std.
Leitung: Christian Niederhauser, 079 222 70 41,
chr.niederhauser@gmail.com



Donnerstag
17. Dezember 2020

Beim Druck des Bulletins waren die zukünftigen Corona-Virus-Massnahmen noch ungewiss. Infos auf www.zaeme-aktiv.org oder direkt bei den Wanderleitern per Telefon.



Spiele

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

Beim Druck des Bulletins waren die zukünftigen Corona-Virus-Massnahmen noch ungewiss. Informationen auf www.zaeme-aktiv.org oder direkt per Telefon bei Susi Glauser.

Mittwoch, 30. September 2020	14.15 – 16.15 Uhr
Mittwoch, 28. Oktober 2020	14.15 – 16.15 Uhr
Mittwoch, 25. November 2020	14.15 – 16.15 Uhr

*Wer älter wird, wird nicht aufhören zu spielen.
Aber wer aufhört zu spielen, der wird älter!*

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, 13. August 2020 um 14.30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Res Flückiger**

Donnerstag, 10. September 2020 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Hans Schwarz**

Donnerstag, 08. Oktober 2020 um 14. 30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Hedi Gugger**

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

Unser Gast: **Simon Jaun**

Donnerstag, 10. Dezember 2020

Spezial-Stamm

Einladung folgt

Beim Druck des Bulletins waren die zukünftigen Corona-Virus-Massnahmen noch ungewiss. Informationen auf www.zaeme-aktiv.org oder direkt per Telefon bei Susanne Brechbühl 031 791 05 92.

Die Einladung zum Spezial-Seniorenstamm vom 11. Juni 2020 fehlt diesmal, dieser Anlass musste leider wegen den bekannten Massnahmen auch abgesagt werden.

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

08. & 22. September 2020

06. & 20. Oktober 2020

03. & 17. November 2020

01. & 15. Dezember 2020



Beim Druck des Bulletins waren die zukünftigen Corona-Virus-Massnahmen noch ungewiss. Informationen auf www.zaeme-aktiv.org oder per Telefon bei Annemarie Rentsch.

Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen.

Externe Angebote



Nach den Sommerferien 2020

Mittagstisch im Mosaik Café und öffentlicher Treff an der Burgdorfstrasse 10, in den Räumen der Bewegung-Plus (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 Morgeneegg** im Mosaik Café! Du bist herzlich eingeladen!

Beim Druck des Bulletins waren die zukünftigen Corona-Virus-Massnahmen noch ungewiss. Das Mosaik-Team, Christina Bläuer informiert Sie per Telefon (079 969 69 79) oder Mail (info@mosaik-konolfingen.ch) gerne.



Öffnungszeiten

Mo – Fr 7.00 – 18.30
Sa 7.00 – 17.00

Wir liefern im Verhinderungsfall in Konolfingen und Umgebung

Verhindern "**Bräschte**" oder **Krankheit** den Besuch in unserem Laden, liefern wir Ihren Einkauf nach Hause. Sie können Vormittags täglich bis 12.00 Uhr bestellen und wir liefern Nachmittags aus.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Früschmarkt Konolfinge

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

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. November 2020, 03. Dezember 2020,
14. Januar 2021, 11. Februar 2021, 11. März 2021, 08. April 2021**

Beim Druck des Bulletins waren die zukünftigen Corona-Virus-Massnahmen noch ungewiss. Informieren Sie sich auf der Webseite <http://www.frauenverein-konolfingen.ch> oder direkt per Telefon bei Ruth Wasem.

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

Chonufinger Basar



Der Chonufinger Basar findet am
14. Oktober 2020
von 10.00 bis 16.00 Uhr im und um das
reformierte Kirchgemeindehaus
in Konolfingen statt.

- Treffen* Käfele und Brichte im Kirchgemeindehaus. Stände im Innenhof. Weitere Programmpunkte werden zu einem späteren Zeitpunkt bekanntgegeben.
- Erleben* Diese Programmpunkte werden zu einem späteren Zeitpunkt bekanntgegeben.
- Essen* Älpler Makkaroni mit Apfelmus oder Menuesalat. Belegte Brötli, Patisserie und Torten (auch zum Mitnehmen).

Externes Angebot „Tanzen für Alle“

Mach etwas für Gemüt, Körper und Geist. Wir bieten keinen Tanzkurs an, sondern tanzen ungezwungen, Standard- und Lateintänze, zusammen mit anderen Paaren. Wir geniessen die Freude an der Bewegung zu Musik. Wir tanzen Tango, Foxtrott, Jive, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Slow Fox, Walzer etc.



- Rhythmus und Musik
- Konzentration und Koordination
- Training für Muskeln, Kreislauf und Gedächtnis
- Gemüt und Wohlbefinden
- Identität und Selbstbewusstsein

Wer kann mitmachen?

Alle Paare sind herzlich willkommen, unabhängig vom Alter oder Tanzniveau!

Ort: Aula / Singsaal, Schulhaus Kirchbühl, Konolfingen. Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Kleider: Locker, bequem, geeignete Schuhe.

Kosten: Pro Abend 10 Franken/Paar oder Mitgliedschaft im Turnverein Konolfingen.

Kontakt: K. Sanz Elmiger, 031 792 04 60 oder A. Hugelshofer, 031 791 14 57
oder tanzen@tvkonolfingen.ch

Schnuppern spontan und unverbindlich ist jederzeit möglich