

Bulletin



1. Halbjahr 2022



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

Vorwort unseres Präsidenten

Liebe Leserin, lieber Leser,

Kürzlich fragte mich unser Grossmeitschi:
«Grossätti wirst du alt?»

Wenn ich das wüsste. Dabei bin ich mit meinen über 70 Lebensjahren für kleinere Kinder eh ein alter Mann. Wahrscheinlich wollte unsere Enkelin eher wissen ob ich noch viele Jahre lebe und somit noch einige Jahre als Ansprechperson vorhanden bin.



Meine Antwort war: ich weiss es nicht. Eine plötzliche Krebsdiagnose, ein Hirnschlag oder Herzinfarkt, ein geplatztes Aneurysma oder ein tödlicher Unfall verändert oder beendet ein Leben sehr schnell.

Dabei geht es mir wie wohl ganz vielen andern auch: ich fühle mich jünger als ich bin, und bei guter Gesundheit habe ich nichts dagegen, noch einige Jährlein anzuhängen und zu geniessen.

Was gilt nun? Machen wir «Alten» die Welt schöner, oder sind wir eine Risikogruppe? Sind wir ein wesentlicher Faktor in der Konsumgesellschaft oder eine Belastung des Gesundheitswesens? Wahrscheinlich von allem etwas. Obschon immer wieder versucht wird, die Wirklichkeit schwarz-weiss darzustellen, ist diese vielschichtig, mit vielen Grau- und Farbtönen.

Dieser «Farbenvielfalt» begegnen wir ebenfalls im ZAK: die einen sind noch «im Schuss» und möchten mehr unternehmen, für andere ist eine klassische ZAK-Wanderung bereits zu anstrengend. Oder Personen die jahrelang als Helfer/innen im Einsatz waren, benötigen auf einmal selber Hilfe.

Unser älter und alt werden können wir kaum beeinflussen. Unseren Umgang mit der Tatsache, dass unsere Kräfte weniger werden, jedoch schon. Auch hier gilt: weder der Vergangenheit nachtrauern, noch sich zu stark um die Zukunft sorgen, sondern im Heute leben. Das was noch geht freudig geniessen, die Infrastruktur die unser Land bietet, dankbar in Anspruch nehmen. So dürfen wir als Jungsenioren und alt gewordene Frauen und Männer noch schöne Momente erleben und dazu beitragen, dass unsere Umgebung ein klein wenig schöner wird.

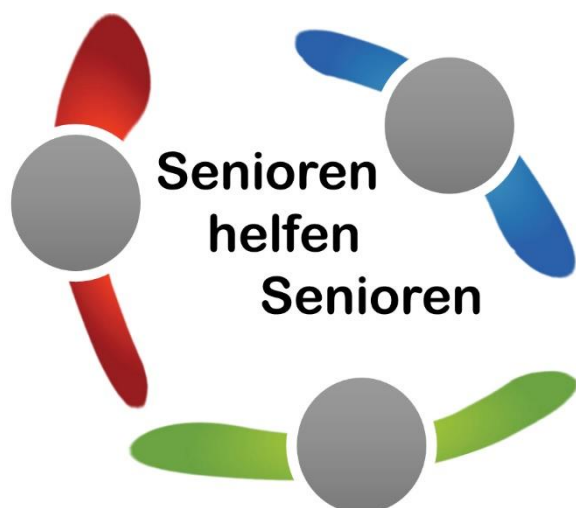
Ich danke allen die ZAK aktiv unterstützen und wohlwollend begleiten!
Res Flückiger, Präsident

NB. Bei unseren Angeboten halten wir uns an die Vorgaben des BAG.
Auf der Homepage www.zaeme-aktiv.org informieren wir laufend, welche Aktivitäten möglich sind.

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 Susi Blaser, Leiterin der Vermittlungsstelle, unter der Telefonnummer 031 791 25 52, oder per Mail an susanne.blaser@quickline.ch, Ihre Anliegen gerne entgegen.



**Nehmen Sie Hilfe an,
zögern Sie nicht,
rufen Sie uns an,
wir helfen gerne.**

Unsere Angebote

Kategorie 1 8.- Franken pro Stunde	Kategorie 2 13.- Franken 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.)	<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

Tarife Fahrdienste:

Dorf intern	8.- Franken
Auswärts	pro Km 80 Rappen ab/bis Wohnort FahrerIn oder Fahrer
Wartezeit	Wartezeiten über 1 Stunde = 8.- Franken 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 Susi Blaser 031 791 25 52.

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 im Einzugsgebiet 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 5.- Franken pro Person
- Bahn-, Bus- und Konsumationskosten gehen zu Lasten Teilnehmende



Lützelflüh - Ramsei - Zollbrück

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



Trubschachen - Trub

Treffpunkt: 11.40 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 11.52 Uhr mit Bahn
Rückfahrt: ab Trub mit Bus & Bahn nach Konolfingen
Wanderzeit: kurz ca. 1 Std.
lang ca. 2 Std.
Leitung: Res Brechbühl, 031 791 05 92
res@brechbuehl.ch



Seftigen - Gurzelen - Längenbühl

Treffpunkt: 12.20 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.35 Uhr mit Bahn
Rückfahrt: ab Längenbühl mit Bus & Bahn nach Konolfingen
Wanderzeit: ca. 1 $\frac{3}{4}$ Std.
Leitung: Magdalena Wittwer, 031 791 14 05
magdalena.wittwer@bluewin.ch



*Wandern ist gesund,
macht fit und hält jung.*

Steffisburg Schiessstand- Riederhubel - Brenzikofen

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



Scheidweg - Rabenfluh - Goldiwil - Haltenegg

Treffpunkt: 11.45 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.01 Uhr mit Bahn & Bus
Rückfahrt: ab Haltenegg/Heiligenschwendi mit Bus & Bahn nach Konolfingen
Wanderzeit: kurz ca. 1 Std.
lang ca. 2 Std.
Leitung: Res Brechbühl, 031 791 05 92
res@brechbuehl.ch



Murzelen - Möriswil - Uettligen

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



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.



Blick in die schöne Natur und beruhige dein Gemüt

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.

Das Programm des Spezial-ZAK-Seniorenstamm vom **09. Dezember 2021** liegt diesem Bulletin bei.

Donnerstag, 13. Januar 2022 um 14.30 Uhr im Gasthof Kreuz
Unser Gast: **Werner Moser**

Donnerstag, 10. Februar 2022 um 14.30 Uhr im Gasthof Kreuz
Unser Gast: **Christa Krähenbühl-Liechti**

Donnerstag, 10. März 2022 um 14.30 Uhr im Gasthof Kreuz
Unser Gast: **Walter Schäfer**

Donnerstag, 14. April 2022 um 14.30 Uhr im Gasthof Kreuz
Unser Gast: **Madeleine Michel**

Donnerstag, 12. Mai 2022 um 14.30 Uhr im Gasthof Kreuz
Unser Gast: **Peter Knecht**

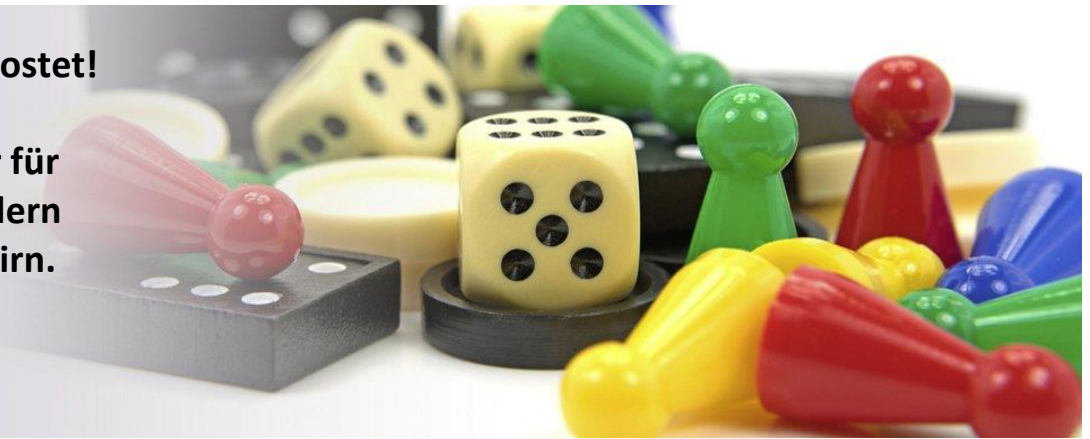
Donnerstag, 9. Juni 2022 Spezialstamm Einladung folgt

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

Spielen

Wer rastet, der rostet!

**Das gilt nicht nur für
den Körper, sondern
auch für das Gehirn.**



Wir spielen in einer lockeren Form bekannte und neue Karten- sowie Tischspiele.

Ort: Freizeitwerk, Kreuzplatz 1 (Untergeschoss Gebäude UBS/Polizei/Bibliothek)

Datum: **Mittwoch, 26.01.2022** **Mittwoch, 23.02.2022** **Mittwoch, 30.03.2022**

Zeit: **14.15 – 16.15 Uhr**

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 bei Susi Glauser 031 791 14 38.

Singen

**Ungezwungenes, gemeinsames
Singen ist gut für Körper
und Seele**



Wir treffen uns jeweils an folgenden Dienstagen von 14.15 bis 15.30 Uhr im reformierten Kirchgemeindehaus.

Unkostenbeitrag 2.- Franken pro Nachmittag plus 1.- Franken für Raumbenützung.

Leitung: Annemarie Rentsch, Telefon 031 791 03 61, rentsch.kono@zapp.ch

Dienstag, 11. Januar 2022	Dienstag, 25. Januar 2022
Dienstag, 08. Februar 2022	Dienstag, 22. Februar 2022
Dienstag, 08. März 2022	Dienstag, 22. März 2022
Dienstag, 05. April 2022	Dienstag, 26. April 2022
Dienstag, 31. Mai 2022	
Dienstag, 14. Juni 2022	Dienstag, 28. Juni 2022

Beim Druck des Bulletins waren die zukünftigen Corona-Virus-Massnahmen noch ungewiss. Informationen auf www.zaeme-aktiv.org oder bei Annemarie Rentsch 031 791 03 61

Fahrerinnen und Fahrer sind gesucht!

Wir haben vermehrt Anfragen für Fahrdienste und freuen uns auf neue Fahrerinnen und Fahrer. Wir bieten Fahrten zum Arzt, Coiffeur, Therapieterminen, Einkaufen oder einfach für eine gesellige Ausfahrt an. Die Fahrten sind bei uns versichert.

Wenn Sie uns mit „Fahrten“ unterstützen und so bei der Gruppe Helfende mitmachen wollen, dann nimmt Susi Blaser 031 791 25 52 / susanne.blaser@quickline.ch Ihre Zusage sehr gerne entgegen.

Die Vermittlungsstelle oder Susi Blaser kontaktiert Sie, wenn Anfragen zu Fahrten eintreffen.



Ab Januar 2022 stehen in Konolfingen kostenlose Toiletten zur Verfügung!

Der Flyer mit detaillierten Angaben folgt in alle Haushaltungen

Schloss Hünigen, Mo - Sa 07:00 - 23:00 Uhr



Reformiertes Kirchgemeindehaus, Mo - So 09:00 - 17:00 Uhr



Alterszentrum Kiesenmatte, Mo - So 08:00 - 18:00 Uhr



El Cannario, Mo - Sa 16:00 - 00:00 Uhr



Restaurant Bahnhöfli, Mo - Do 06:00 - 21:00 Uhr / Fr 08:30 - 18:00 Uhr / So 09:00 - 17:00 Uhr



TopShop Tankstelle, Mo - So 08:00 - 21:00 Uhr



Restaurant Sternen, Di - Fr 08:30 - 23:00 Uhr / Sa 09:00 - 23:00 Uhr / So 09:00 - 18:00 Uhr



Schmitte Bachmann, Mo - Fr 07:30 - 12:00 Uhr und 13:00 - 17:00 Uhr



Migros Konolfingen, Mo - Do 08:00 - 19:00 Uhr / Fr 08:00 - 20:00 Uhr / Sa 07:30 - 17:00 Uhr



Seniorenessen

Der Frauenverein Konolfingen versucht ab Februar 2022 das beliebte Seniorenessen wieder durchzuführen.

Folgende Daten sind geplant:

Donnerstag, 10.02.2022

Donnerstag, 10.03.2022

Donnerstag, 07.04.2022

Am 16. März 2022 findet ein Seniorennachmittag statt.



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.