

Bulletin



2. Halbjahr 2023



Kreuz 1962; Foto Schön

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

Vorwort unseres Präsidenten

Und plötzlich ist man alt!

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Habt Ihr das auch schon gedacht? Selber sage ich lieber «hie und da spüre ich, dass ich älter geworden bin». Die Feststellung, alt geworden zu sein, ist individuell verschieden, denn gesundheitliche oder andere Einschränkungen sind nicht an ein bestimmtes Alter gebunden.

Als ZAK sind wir «jugendlich» ins neue Jahr gestartet und freuen uns über den guten Besuch unserer Aktivitäten-Angebote. Die Singgruppe erlebte im Januar unter der Leitung von Peter Knecht ein erfreuliches «Revival». Der «harte Kern», der 10 Jahre dank der Leitung von Annemarie Rentsch sang und durchgehalten hat, wird durch viele neue Frauenstimmen verstärkt. Die Männer warten noch auf Zuwachs.

An der Hauptversammlung im März mussten wir unsere Kassierin Magdalena Rieben verabschieden. Sie hat die Kassenführung und Adressverwaltung nach dem unerwarteten Tod ihres Vorgängers im Januar 2015 übernommen, neu strukturiert und kompetent geführt. Ebenfalls demissioniert hat Fritz Zahnd als Revisor.

Wir sind froh, konnten wir mit den Frauen Greti Wisler als Kassierin und Veronika Arm als Revisorin fähige Nachfolgerinnen wählen. So ist der Vorstand wieder komplett.

Ich danke den Zurückgetretenen für ihren grossen Einsatz und den Neuen für ihre Bereitschaft, den «Seniorenverein ZAK» weiterzubringen.

Zum Schluss nochmals zurück zum Einleitungssatz. Im Buch der Sprüche, im Alten Testament der Bibel, habe ich einen schönen Satz gefunden: *Der Stolz der jungen Männer ist ihre Kraft, und der Schmuck der Alten ist das graue Haar.* (Sprüche 20,29) Der Schmuck für unsere Generation wächst in der Regel nicht plötzlich. Mit einzelnen Silberfäden beginnt es. Die einen ergrauen schon jung, andere erst im hohen Alter und Einzelne überhaupt nicht. Wir alle wissen, dass die Haarfarbe (oder Haar-menge) wenig über unser Alter aussagt. Mir scheint wichtig, dass wir unser Älter werden nicht verdrängen und ihm zugleich nicht mehr Gewicht als nötig beimessen. Trotz abnehmender Kraft und unsicheren Zukunftsaussichten ist noch vieles möglich und gibt es manches, an dem wir uns freuen können. Selber staune ich jeden Frühling wieder neu über die bunten «Blüemli» und das vielseitige Grün der spriessenden Blätter.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viele Gelegenheiten zum sich freuen und damit ein Gegengewicht zu den mühsameren Momenten unseres Lebensalters.

Danke für Euer Interesse und die Unterstützung des ZAK!

Res Flückiger, Präsident

NB. Auf der Homepage www.zaeme-aktiv.org informieren wir laufend, welche Aktivitäten wann stattfinden.

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,
kommen Sie vorbei
oder
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 (Hin- und Rückfahrt)
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

Wanderungen

Für alle Wanderungen gilt:

Der jeweilige Wanderleiter gibt gerne Auskunft über die geplante Wanderung.

- Das Angebot gilt vor allem für Senior:innen wohnhaft im Einzugsgebiet der ref. 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
- **Empfehlung:** Teils finden die Wanderungen über Mittag statt. Wem Schokolade und Dörrfrüchte nicht reichen, nimmt bitte selber eine Zwischenverpflegung mit.



Mittwoch, 26. Juli 2023

250. Wanderung Grimmialp - Anger - Riedli

Zum Jubiläum wird Mittagsverpflegung von ZAK gespendet

Treffpunkt: 08.20 Uhr Bahnhof Konolfingen

Abfahrt: 08.35 Uhr mit Bahn und Bus

Wanderzeit: lang ca. 2 ¼ Std.
kurz ca. 1 ¼ Std.

Rückfahrt: ab Riedli mit Bus und Bahn nach Konolfingen

Ankunft: 16.24 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)

Leitung: Christian Niederhauser, 079 222 70 41/chr.niederhauser@gmail.com
Magdalena Wittwer, 031 791 14 05

Freitag, 25. August 2023

Aeschiried - Suldtal - Aeschiried

Treffpunkt: 10.45 Uhr Bahnhof Konolfingen

Abfahrt: 11.01 Uhr mit Bahn und Bus

Wanderzeit: ca. 2 ½ Std.

Rückfahrt: ab Aeschiried mit Bus & Bahn nach Konolfingen

Ankunft: 17.58 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)

Leitung: Eliane Gassmann, 031 791 25 42/egassmann@gmx.ch

*„Nur wo du zu Fuss warst, bist du auch wirklich gewesen.“
(Johann Wolfgang von Goethe)*

Montag, 25. September 2023

Goldiwil - Winteregg - Homberg

Treffpunkt: 10.45 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 11.01 Uhr mit Bahn & Bus
Wanderzeit: lang ca. 2 ¼ Std.
kurz ca. 1 ¼ Std.
Rückfahrt: ab Homberg mit Bus & Bahn nach Konolfingen
Ankunft: 17.24 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
Leitung: Res Brechbühl, 031 791 05 92/res@brechbuehl.ch
Fritz Rentsch, 031 791 03 61

Dienstag, 17. Oktober 2023

Rossweid - Schönenboden - Sörenberg

Treffpunkt: 08.35 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 08.52 Uhr mit Bahn & Bus
Wanderzeit: lang ca. 2 Std.
kurz ca. 1 Std.
Rückfahrt: ab Sörenberg mit Bus & Bahn nach Konolfingen
Ankunft: 16.06 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
Leitung: Christian Niederhauser, 079 222 70 41/chr.niederhauser@gmail.com

Donnerstag, 16. November 2023

Worb - Vechigen - Schloss Worb

Treffpunkt: 12.10 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.26 Uhr mit Bahn
Wanderzeit: ca. 2 Std.
Rückfahrt: ab Worb-Dorf mit Bus & Bahn nach Konolfingen
Ankunft: 17.04 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
Leitung: Magdalena Wittwer, 031 791 14 05/magdalena.wittwer@bluewin.ch

Montag, 11. Dezember 2023

Oberthal

Treffpunkt: 13.00 Uhr Parkplatz Eintracht Oberthal
Wer keine Fahrgelegenheit hat meldet sich bei Res Brechbühl oder Fritz Rentsch
Abmarsch: 13.15 Uhr Alterswil - Krautberg
Wanderzeit: lang ca. 2 Std.
kurz ca. 1 Std.
Leitung: Res Brechbühl, 031 791 05 92/res@brechbuehl.ch
Fritz Rentsch, 031 791 03 61

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. Es gibt keine Vorschriften.

Wir treffen uns jeweils am 2. Donnerstag im Monat. Freiwillige Kollekte zur Deckung der Unkosten.

Donnerstag

8. Juni 23

15:00 Uhr Spezialstamm
Raclette im Sommer bei der ARA-Brätlistelle
Siehe auch Beilageblatt

Donnerstag

13. Juli 23

14:30 Uhr im Gasthof Kreuz
Die Geschichte vom Gasthof zur Kreuzstrasse
Siehe auch Beilageblatt

Donnerstag

10. August 23

14:30 Uhr im Gasthof Kreuz
Unser Gast: **Renate Bigler**

Donnerstag

14. September 23

14:30 Uhr im Gasthof Kreuz
Unser Gast: **Greti Rutschi**

Donnerstag

12. Oktober 23

14:30 Uhr im Gasthof Kreuz
Unser Gast: **Francis Schön**

Donnerstag

9. November 23

14:30 Uhr im Alterszentrum Kiesenmatte
Alternative, da der Gasthof Kreuz ab Ende Oktober leider geschlossen ist
Unser Gast: **Ruth Meinen-Scholl**

Donnerstag

14. Dezember 23

Spezialstamm
Einladung folgt

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)

Datum: **Mittwoch, 27. September 2023**

Mittwoch, 25. Oktober 2023

Mittwoch, 29. November 2023

Zeit: **14.15 – 16.15 Uhr**

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

Singen



Wir sind glücklich und dankbar, Ihnen das Singen anbieten zu dürfen. Nach dem gelungenen Pilotversuch freut sich Peter Knecht auf viele Sängerinnen und Sänger.

Jeweils am Dienstag von **14.15 bis 15.30 Uhr** findet das Singen im **Kirchgemeindehaus im Saal im 1. Stock** (Lift vorhanden) statt.

Freiwillige Kollekte

Dienstag, 08. August 2023

Dienstag, 22. August 2023

Dienstag, 05. September 2023

Dienstag, 19. September 2023

Herbstferien

Dienstag, 10. Oktober 2023

Dienstag, 24. Oktober 2023

Dienstag, 07. November 2023

Dienstag, 21. November 2023

Dienstag, 05. Dezember 2023

Dienstag, 19. Dezember 2023

Neu im ZAK Vorstand

Finanzen / Adressen

Greti Wisler

031 791 24 46 gwisler@bluewin.ch

**Wir danken Magdalena Rieben ganz herzlich
für ihre Arbeit als Kassierin seit der Gründung 2015 des Vereins**

Nicht nur Senioren gesucht...

Wer möchte nicht gerne möglichst lange im eigenen Zuhause leben. Doch die Gartenarbeit, das Putzen, die alltäglichen Arbeiten und vieles mehr macht im Alter zunehmend Mühe. Um unsere Dienstleistungen verschiedenster Art, die den Alltag erleichtern, brauchen wir jederzeit neue Helfende.

Viele Seniorinnen und Senioren sind froh, wenn sie bei gewissen Tätigkeiten unterstützt werden.

Für Gartenarbeiten - auch wenn es nicht schwere Arbeiten sein müssen - sind wir auf weitere freiwillige Helfende angewiesen. Hier können die Helfenden gerne auch etwas jünger sein.

Haben Sie Freude an Gartenarbeiten und der Nachbarschaftshilfe, dann freuen wir uns auf Ihren Anruf bei der Vermittlungsstelle 031 790 00 32 oder an die Leiterin Susi Blaser 031 791 25 52.

Seniorenessen

Der Frauenverein Konolfingen organisiert ab November 2023 das beliebte Seniorenessen wieder. Folgende Daten sind geplant:

Donnerstag, 09. November 2023

Donnerstag, 11. Januar 2024

Donnerstag, 07. März 2024

Donnerstag, 07. Dezember 2023

Donnerstag, 08. Februar 2024

Donnerstag, 04. April 2024



Frauenverein Konolfingen

Reservationen zum Seniorenessen Ruth Wasem Tel. 079 391 10 16

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: IBAN CH15 0900 0000 6148 8937 5

Adressänderungen bitte an **Greti Wisler**, Stockhornstrasse 10A, 3510 Konolfingen, 031 791 24 46 oder zak@konolfingen.ch. Bei ihr erhalten Sie auch zusätzliche Bulletins.