

# Bulletin



## 1. Halbjahr 2023



**Verein ZAK**  
Zäme aktiv Region Konolfingen  
Kirchweg 10  
3510 Konolfingen  
[www.zaeme-aktiv.org](http://www.zaeme-aktiv.org)

# Vorwort unseres Präsidenten

**«Über alles Geistige und Intellektuelle, über Philosophie und Theologie erhaben ist die Hilfsbereitschaft von Mensch zu Mensch»**

Albert Schweitzer

Liebe Leserin, lieber Leser,

Nachbarn die sich kennen, helfen einander bei Bedarf gegenseitig: Während einer Abwesenheit den Briefkasten leeren oder das Büsi füttern; nach einem Unfall oder einem medizinischen Eingriff für die Betroffenen einkaufen oder Fahrdienste übernehmen; am Morgen schauen ob die Nachbarin die Fensterläden öffnet, usw.

So verstehen wir in der Regel Nachbarschaftshilfe.

In den Dörfern oder älteren Quartieren spielt solche Nachbarschaftshilfe ohne grösseren Organisationsaufwand. In den neuen Überbauungen oder für neu Zugezogene braucht es zuerst Kennenlernzeit. Was aber, wenn in dieser Zeitspanne ein Hilfs-Bedarf entsteht?

In solchen Situationen kommt, nebst professionellen Institutionen, die «Senioren für Senioren-Organisation ZAK» zum Zug. Deren Vermittlungsstelle bemüht sich, bei einer Anfrage eine geeignete HelferIn oder einen Helfer zu finden.

Damit wir als ZAK auch in Zukunft die verschiedenen Dienstleistungen abdecken können, sind wir auf Personen angewiesen, die gerne solche Einsätze übernehmen.

*Sie sind pensioniert, haben freie Kapazitäten oder Fachwissen und möchten sich gerne noch engagieren. Bitte melden Sie sich bei der Leiterin der Vermittlungsstelle Frau Susi Blaser 031 791 25 52.*

*Falls Sie Unterstützung brauchen, helfen wir Ihnen gerne weiter. Melden Sie sich einfach bei der Vermittlungsstelle 031 790 00 32.*

Als Verein freuen wir uns, dass unsere Aktivitäten-Angebote auf reges Interesse stossen. Wir sind froh, dass Peter Knecht bereit ist, die Singgruppe ab Neujahr zu leiten. Alle singfreudigen Frauen und Männer sind herzlich willkommen.

Allen Bereichsverantwortlichen, welche die verschiedenen Angebote ermöglichen, danke ich für ihr grosses Engagement. Ebenfalls danke ich für alle Unterstützung durch Infrastruktur, Finanzen und wohlwollendes Entgegenkommen.

Res Flückiger, Präsident

NB. Auf der Homepage [www.zaeme-aktiv.org](http://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](mailto: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

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

### Tarife Fahrdienste:

<b>Dorf intern</b>	8.- Franken (Hin- und Rückfahrt)
<b>Auswärts</b>	pro Km 80 Rappen ab/bis Wohnort Fahrerin oder Fahrer
<b>Wartezeit</b>	Wartezeiten über 1 Stunde = 8.- Franken pro Stunde
<b>Parkgebühren</b>	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.



---

## Oberdiessbach - Kiesen - Thalgut

**Treffpunkt:** 12.20 Uhr Bahnhof Konolfingen  
**Abfahrt:** 12.35 Uhr mit Bahn  
**Wanderzeit:** ca. 2 Std.  
**Rückfahrt:** ab Thalgut mit Bus nach Konolfingen  
**Ankunft:** 17.19 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)  
**Leitung:** Christian Niederhauser, 079 222 70 41  
chr.niederhauser@gmail.com



---

## Bern - Altenbergsteg - Schwellenmätteli - Dählhölzli

**Treffpunkt:** 12.40 Uhr Bahnhof Konolfingen  
**Abfahrt:** 12.55 Uhr mit Bahn  
**Wanderzeit:** ca. 2 Std.  
**Rückfahrt:** ab Dählhölzli mit Bus & Bahn nach Konolfingen  
**Ankunft:** 17.33 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)  
**Leitung:** Eliane Gassmann, 031 791 25 42  
egassmann@gmx.ch



---

## Riedwil - Mutzbachfall - Riedwil

**Treffpunkt:** 11.20 Uhr Bahnhof Konolfingen  
**Abfahrt:** 11.36 Uhr mit Bahn & Bus  
**Wanderzeit:** Lang ca. 2.15 Std.  
Kurz ca. 1.15 Std.  
**Rückfahrt:** ab Riedwil mit Bus & Bahn nach Konolfingen  
**Ankunft:** 17.23 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)  
**Leitung:** Res Brechbühl, 031 791 05 92, res@brechbuehl.ch  
Magdalena Wittwer, 031 791 14 05



## Uttigen - Thungschneit - Brenzikofen

**Treffpunkt:** 12.20 Uhr Bahnhof Konolfingen  
**Abfahrt:** 12.39 Uhr mit Bus & Bahn  
**Wanderzeit:** ca. 2 Std.  
**Rückfahrt:** ab Brenzikofen mit Bahn nach Konolfingen  
**Ankunft:** 16.47 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)  
**Leitung:** Christian Niederhauser, 079 222 70 41  
chr.niederhauser@gmail.com



## Süderen/Oberei - Wacheldornmoos - Heimenschwand

**Treffpunkt:** 10.45 Uhr Bahnhof Konolfingen  
**Abfahrt:** 11.01 Uhr mit Bahn & Bus  
**Wanderzeit:** Lang ca 2 Std.  
Kurz ca. 1 Std.  
**Rückfahrt:** ab Heimenschwand mit Bus & Bahn nach Konolfingen  
**Ankunft:** 17.24 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)  
**Leitung:** Eliane Gassmann, 031 791 25 42, egassmann@gmx.ch  
Fritz Rentsch, 031 791 03 61



## Oberfrittenbach/Aeugstmatt - Linen - Oberfrittenbach

**Treffpunkt:** 10.50 Uhr Bahnhof Konolfingen  
**Abfahrt:** 11.05 Uhr mit Bahn & Bus  
**Wanderzeit:** ca. 2.5 Std.  
**Rückfahrt:** ab Oberfrittenbach mit Bus & Bahn  
**Ankunft:** 17.06 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)  
**Leitung:** Res Brechbühl, 031 791 05 92  
res@brechbuehl.ch



# 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, 08. Dezember 2022 Spezialstamm "Kino Grünegg"**

Einladung liegt diesem Bulletin bei.

**Donnerstag, 12. Januar 2023** um 14.30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Hubertine Hiltbrand**

**Donnerstag, 09. Februar 2023** um 14.30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Peter Gugger**

**Donnerstag, 09. März 2023** um 14.30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Margret Aebersold**

**Donnerstag, 13. April 2023** um 14.30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Markus Stucki**

**Donnerstag, 11. Mai 2023** um 14.30 Uhr im Gasthof Kreuz

Unser Gast: **Max Good**

**Donnerstag, 08. Juni 2023 Spezialstamm**      Einladung folgt

*Kennenlernen heisst nicht,  
über Jemanden zu urteilen –  
sondern ihm zuzuhören und  
sich am Erfahrenen zu freuen.*

## 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, 25. Januar 2023**

**Mittwoch, 22. Februar 2023**

**Mittwoch, 29. März 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 wieder das Singen anbieten zu dürfen. Peter Knecht startet den Pilotversuch im Januar und freut sich 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.

**Dienstag, 10. Januar 2023**

**Dienstag, 07. Februar 2023**

**Dienstag, 07. März 2023**

**Dienstag, 02. Mai 2023**

**Dienstag, 30. Mai 2023**

**Dienstag, 13. Juni 2023**

**Dienstag, 24. Januar 2023**

**Dienstag, 21. Februar 2023**

**Dienstag, 21. März 2023**

**Dienstag, 16. Mai 2023**

# ZAK Vorstand

## Präsident

Res Flückiger 031 791 25 24 flueckiger.res3510@gmail.com

## Vermittlungsstelle

Susi Blaser 031 791 25 52 susanne.blaser@quickline.ch

## Finanzen / Adressen

Magdalena Rieben 031 791 25 68 rieben.m@bluewin.ch

## Aktuarin

Elisabeth Neuenschwander 031 791 10 35 elisabeth.neuenschwander@bluewin.ch

## Senioren-Stämme

Susanne Brechbühl 031 791 05 92 susanne@brechbuehl.ch

## Wandern

Res Brechbühl 031 791 05 92 res@brechbuehl.ch

## Spielen

Susi Glauser 031 791 14 38 glawuesu@bluewin.ch

## Singen

Peter Knecht 031 791 28 11 p\_knecht@zapp.ch

## Kommunikation

Willi Blaser 031 791 25 52 wbk55@quickline.ch

---

## Seniorenessen

Der Frauenverein Konolfingen organisiert ab November 2022 das beliebte Seniorenessen wieder.

Folgende Daten sind geplant:

**Donnerstag, 08. Dezember 2022**

**Donnerstag, 12. Januar 2023**

**Donnerstag, 09. März 2023**

**Donnerstag, 09. Februar 2023**

**Donnerstag, 13. April 2023**



---

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