

Bulletin

1. Halbjahr 2025



Verein ZAK
Zäme aktiv Region Konolfingen
Kirchweg 10
3510 Konolfingen
www.zaeme-aktiv.org
031 790 00 20

Vorwort unserer Präsidentin

Liebe Leserinnen und Leser

Internet, Facebook, Google, Wikipedia, App Store, Bank App, Post App....unendlich viele Begriffe könnte ich anfügen – sie alle betreffen unsere elektronische Welt, überall präsent und je nach Vorliebe kann sie uns im Alltag hilfreich sein, Angst und Bange auslösen oder ihn sogar dominieren und ein richtiger Zeitfresser werden.

Navigationsgeräte zum Beispiel, sind tolle Hilfsmittel, gesteuert von KI, Künstlicher Intelligenz. Von diesen kleinen Helfern gibt es Unmengen, alle funktionieren ähnlich und doch nicht gleich. Ich verstehe, dass die Anwendung von Apps und Links auch Angst und Verunsicherung auslösen können.

Viele Banken sind aus unserem Dorf verschwunden. Wir haben hier keinen persönlichen Ansprechpartner mehr. Entweder reisen wir ins Nachbardorf oder in die Stadt um unsere finanziellen Verpflichtungen zu erledigen oder wir lassen uns auf das Abenteuer Elektronik ein und versuchen uns mit Hilfe von Handy, Tablet oder PC mit dem Anklicken des entsprechenden Programms selber zuhause zu helfen.

Zugegeben, es braucht manchmal etwas viel Mut und eine gewisse Frustrationstoleranz wird einem auch abverlangt, bis man zum richtigen Programmpunkt durchgeklickt ist und dann endlich das Billett nach Bern gelöst hat. Ob man es bei der Billettkontrolle noch findet, bleibt dann manchmal auch noch Glückssache...

Viele Senioren sind sehr affin mit Handy, Tablet oder Computer unterwegs. Aber ebenso vielen macht diese Technik immer noch Angst. Ich möchte euch alle ermutigen, die Anwendungen zu wagen. Falsch machen kann man eigentlich wenig, denn die KI kennt nur die vorgegebenen und programmierten Wege. Bei ganz freundlichen Einladungen, einen Kauf zu tätigen oder die Kreditkarteninfos zu senden, sollten wir aber immer sehr vorsichtig bleiben.

KI ist nichts Gefährliches und auch nicht intelligenter oder gescheiter als wir. KI kann uns unterstützen, ist in administrativen Belangen viel schneller als wir, aber unsere Stärken sind ihre Schwächen. Sie kann uns zwar im Internet ein Kuchenrezept aussuchen, aber backen und mit Freunden geniessen können wir ihn nur selbst.

Wir, vom ZAK möchten die Zögernden und Ängstlichen von euch ermutigen, mit dem Handy und dem Tablet zu experimentieren und es zu nutzen. Deshalb bieten wir auf unserer Geschäftsstelle im Kirchengemeindehaus jeden ersten Dienstag im Monat einen Beratungsdienst an. Unsere UnterstützerInnen gehen mit ihren Fragen und Informationen selbstverständlich vertraulich um.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen, auf viele Fragen und hoffen Sie bestmöglich beraten und unterstützen zu können.

Frohe Festtage und alles Gute in das Neue Jahr

Ruth Meinen-Scholl

Präsidentin

Vermittlungsstelle "Senioren helfen Senioren"

Nächstes Jahr ändern wir unsere Präsenzzeiten in der Vermittlungsstelle!

Ab Dienstag, 07. Januar 2025 sind wir jeden ersten Dienstag im Monat von 09 - 11 Uhr für Sie im reformierten Kirchgemeindehaus Konolfingen vor Ort.

Neben der normalen Auskunft oder Helfenden-Vermittlung bieten wir Ihnen vor Ort auch bei Fragen oder Problemen mit Ihrem Handy, Tablett oder Laptop Hilfe an. Sehen Sie sich dazu auch die letzte Seite an!

An allen anderen Wochentagen (ohne Samstag/Sonntag) sind wir wie bisher über die Telefonnummer 031 790 00 20 oder 031 791 25 52 (Susi Blaser) erreichbar.

Unser bleibendes Angebot:

Kategorie 1 8.- Franken pro Stunde

- 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.)

Kategorie 2 13.- Franken pro Stunde

- Hilfe bei Computerfragen, Verkehr mit Behörden
- Näh- und Flickarbeiten, bügeln
- Einfache Hausarbeiten, leichte Gartenarbeiten, Reparaturen, 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

Wenn Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen wollen,
danken wir für Ihren finanziellen Beitrag: IBAN CH15 0900 0000 6148 8937 5

Wanderungen

Für alle Wanderungen gilt: Die jeweiligen Wanderleitenden geben gerne Auskunft.

- 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, eine Anmeldung ist nicht erforderlich
- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer, Unkostenbeitrag 5.- Franken pro Person
- Bahn-, Bus- und Konsumationskosten gehen zu Lasten Teilnehmende
- **ZAK bietet keine Zwischenverpflegung mehr an (Schokolade/Dörrfrüchte), auch bei Wanderungen über Mittag ist Verpflegung Sache der Teilnehmenden.**



Mittwoch, 15. Januar 25, Münsingen - Rohrmatt - Thalgut

Treffpunkt: 11.50 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.08 Uhr mit Bus
Wanderzeit: ca. 2 Stunden, 6.4 km Aufstieg 80 m, Abstieg 60 m
Rückfahrt: ab Thalgut
Ankunft: 17.20 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
Leitung: Christian Niederhauser, 079 222 70 41, chr.niederhauser@gmail.com



Donnerstag, 20. Februar 25, Winterwanderung Kandersteg/Sunnbüel

Für diese Wanderung werden Wanderstöcke empfohlen

Treffpunkt: 09.15 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 09.36 Uhr mit Bahn, Bus, Seilbahn
Wanderzeit: ca. 2 Stunden, 4,2 km, Aufstieg 100 m, Abstieg 100 m
Rückfahrt: ab Sunnbüel
Ankunft: 17.24 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
Leitung: Res Brechbühl, 031 791 05 92, res@brechbuehl.ch



Mittwoch, 05. März 25, Emmenmatt - Langnau

Treffpunkt: 12.50 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 13.05 Uhr mit Bahn
Wanderzeit: ca. 1 ¼ Stunden, 3,5 km, flach
Rückfahrt: ab Langnau
Ankunft: 16.06 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
Leitung: Fritz Schafroth, 079 607 24 00, faschafroth51@bluewin.ch



Freitag, 21. März 25, Schwarzwasserbrücke - Thörishaus

Treffpunkt: 09.50 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 10.07 Uhr mit Bahn
Wanderzeit: ca. 2 Stunden, 6,7 km, Aufstieg 210 m, Abstieg 150 m
Rückfahrt: ab Thörishaus
Ankunft: 16.05 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
Leitung: Eliane Gassmann, 079 721 59 51, egassmann@gmx.ch



Freitag, 04. April 25, Meikirch - Uettligen

Treffpunkt: 11.50 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.07 Uhr mit Bahn und Bus
Wanderzeit: ca. 1,5 Stunden, 4,4 km, Aufstieg 20 m, Abstieg 70 m
Rückfahrt: ab Uettligen
Ankunft: 16.33 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
Leitung: Marlis Mosimann 079 657 64 71, marlis.mosiman@bluewin.ch



Donnerstag, 24. April 25, Wolhusen - Kloster Werthenstein - Schachen

Treffpunkt: 09.35 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 09.52 Uhr mit Bahn
Wanderzeit: ca. 2 Stunden, 6,6 km, Aufstieg 90 m, Abstieg 130 m
Rückfahrt: Schachen/Malters
Ankunft: 17.06 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
Leitung: Christian Niederhauser 079 222 70 41, chr.niederhauser@gmail.com



Montag, 12. Mai 25, Baggwil - Lobsigenhöhlen - Aarberg

Treffpunkt: 08.45 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 08.55 Uhr mit Bahn
Wanderzeit: ca. 2,5 Stunden, 7,5 km, Aufstieg 70 m, Abstieg 200 m
Rückfahrt: ab Aarberg
Ankunft: 16.33 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
Leitung: Fritz Schafroth 079 607 24 00, faschafroth51@bluewin.ch



Freitag, 23. Mai 25, Spiez/Bürgstrasse - Faulensee

Treffpunkt: 11.45 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.00 Uhr mit Bahn und Bus
Wanderzeit: ca. 1,5 Stunden, 3,2 km, Aufstieg 50 m, Abstieg 90 m
Rückfahrt: ab Faulensee mit Schiff und Bahn
Ankunft: 16.59 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
Leitung: Res Brechbühl 031 791 05 92, res@brechbuehl.ch



Montag, 16. Juni 25, Rundwanderung Moossee

Treffpunkt: 10.40 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 10.56 Uhr mit Bahn
Wanderzeit: ca. 2 1/4 Stunden, 7,8 km, Aufstieg 70 m, Abstieg 60 m
Rückfahrt: ab Moosseedorf
Ankunft: 16.33 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
Leitung: Marlis Mosimann 079 657 64 71, marlis.mosiman@bluewin.ch

Senioren-Stamm



Lernen Sie interessante Menschen kennen.

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

12. Dezember 2025

14.00 Uhr Kino Grünegg, Konolfingen

Film: "Omegäng"

Nur eine Vorstellung / Platzzahl beschränkt

Donnerstag

09. Januar 2025

14:30 Uhr Alterszentrum Stiftung Lebensart

Chisenmattweg 12A Konolfingen

Unser Gast: **Markus Schüpbach**

Donnerstag

13. Februar 2025

14:30 Uhr Alterszentrum Stiftung Lebensart

Chisenmattweg 12A Konolfingen

Unser Gast: **Fritz Aebersold**

Donnerstag

13. März 2025

14:30 Uhr Alterszentrum Stiftung Lebensart

Chisenmattweg 12A, Konolfingen

Unser Gast: **Katharina Tarabori**

Donnerstag

10. April 2025

14:30 Uhr Alterszentrum Stiftung Lebensart

Chisenmattweg 12A, Konolfingen

Unser Gast: **Barbara Klopfenstein**

Donnerstag

08. Mai 2025

14:30 Uhr Alterszentrum Stiftung Lebensart

Chisenmattweg 12A, Konolfingen

Unser Gast: **Ueli Schenk**

Donnerstag

12. Juni 2025

Spezialstamm, Einladung folgt

Spielen



Spielen

- hält uns geistig fit
- fördert Konzentration
- trainiert logische Fähigkeiten

Wir spielen in einer lockeren Form bekannte sowie neue Karten- und Tischspiele.
Freiwillige Kollekte zur Deckung der Unkosten.

Ort: **Freizeitwerk, Kreuzplatz 1** (Untergeschoss Gebäude UBS)
Datum: **Mittwoch, 29. Januar 2025** **Mittwoch, 26. Februar 2025**
 Mittwoch, 26. März 2025 **Mittwoch, 30. April 2025**
Zeit: **14.15 – 16.15 Uhr**
Leitung: Susi Glauser, Telefon 031 791 14 38, glawuesu@bluewin.ch

Singen



Singen

- tut Körper und Seele gut, ist gesundheitsfördernd
- wirksam gegen Einsamkeit
- schafft Nähe, ist Basis für positive Emotionen
- Ängste und Traurigkeit werden minimiert

Das Singen mit Peter Knecht ist beliebt. Wir freuen uns auf jede neue Stimme (besonders aber auf Männerstimmen).

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 zur Deckung der Unkosten.

Dienstag, 21. Januar 2025

Dienstag, 04. Februar 2025

Dienstag, 04. März 2025

Frühlingsferien

Dienstag, 22. April 2025

Dienstag, 06. Mai 2025

Dienstag, 03. Juni 2025

Dienstag, 18. Februar 2025

Dienstag, 18. März 2025

Dienstag, 20. Mai 2025

Dienstag, 17. Juni 2025

Leitung: Peter Knecht, Telefon 031 791 28 11, p_knecht@zapp.ch

Senioren helfen Senioren



Haben Sie Fragen zu Handy, Tablett oder Laptop?



Kenner sind ab Dienstag, 07. Januar 2025 jeden ersten Dienstag im Monat von 09 - 11 Uhr für Sie im reformierten Kirchgemeindehaus Konolfingen vor Ort und versuchen Ihnen zu helfen.

Bringen Sie ihr Gerät zusammen mit ihrem Passwort, Code und Ladegerät mit ins reformierte Kirchgemeindehaus, Kirchweg 10 in Konolfingen.

Alles selbstverständlich wie bisher vertraulich!

Gerne nehmen wir für unsere Unkosten eine freiwillige Kollekte entgegen.

Angebote für Seniorinnen und Senioren

Seniorenessen im reformierten Kirchgemeindehaus Konolfingen

Das Seniorenessen wird durch den Frauenverein Konolfingen organisiert!

Donnerstag, 09. Januar 2025
Donnerstag, 06. März 2025

Donnerstag, 06. Februar 2025
Donnerstag, 03. April 2025

Reservationen zum Seniorenessen:

Frauenverein Konolfingen
Barbara Stalder Telefon 079 364 45 64