

Bulletin



2. Halbjahr 2024



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

Vorwort unserer Präsidentin

Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.

Mahatma Gandhi

Liebe Leserinnen und Leser

Schneller, rascher, sofort – Zeitungsnotiz von Ende März zum Zahlungsverkehr, der per Druck auf die Entertaste beim Computer unverzüglich erfolgen soll: «Die Erwartung der Notenbanker: dass sich die Wirtschaft durch schnellere Überweisungen besser entwickeln kann, denn die Firmen können das Geld, das bei ihnen auf dem Konto landet, gleich wieder investieren».

Schnell, unverzüglich, per Tastendruck – immer rasanter, immer besser und natürlich Gewinn bringend, in top Qualität...

Dieses rasante Tempo, verbunden mit Leistungs- und Erfolgsdruck stimmt mich immer nachdenklicher. Oft bin ich, wie viele andere – unabhängig von Alter und Herkunft - mit diesen raschen Abläufen und der Information- und Bilderflut überfordert. Wo bleibt die Zeit zum «Verschnufe», zum Sein, zum Überlegen, zum Nachdenken, zu Begegnungen mit unseren Mitmenschen?

WAM: Wait a moment! Warte einen Moment, halte inne. Vielleicht gar nicht so schlecht, es einmal auszuprobieren und so zu versuchen, den oft hektischen Alltag etwas zu entschleunigen – im Sinne von Mahatma Gandhi?

Während des letzten Jahres durfte ich Res Flückiger bei seinen Aufgaben über die Schulter schauen, seine Arbeit kennen lernen, ich nahm an Veranstaltungen vom ZAK teil. Ich bin mit einigen von euch gemütlich unterwegs gewesen, konnte interessante Gespräche führen, lernte neue Menschen kennen, hörte spannende Erfahrungsberichte, habe über den vielfältigen Einsatz unserer Helfer gestaunt und die Tätigkeiten der verschiedenen Aktivitätsgruppen unseres Vereins kennen gelernt. Ich habe beobachtet, dass ZAK verantwortungsvoll, überlegt und ruhig ohne Hast und ständigem Zeitdruck, aber mit viel Freude und Engagement unterwegs ist. Darüber freue ich mich und das ist auch der Grund, weshalb ich mich von Res Flückiger überzeugen liess, das Präsidium dieses vielseitig aufgestellten Vereins zu übernehmen. Ich möchte ihm hier im Namen von uns allen für seine engagierte und kompetente Arbeit während der Zeit im Vorstand und als Präsident ganz herzlich danken und ich bin froh und dankbar, dass er mir als erfahrener Ratgeber erhalten bleibt.

Für all das, was im ZAK organisiert und geleistet wird, empfinde ich grosse Achtung. Ich freue mich, dass ich mit diesem Team unterwegs sein darf und auf viele persönliche, bereichernde Begegnungen mit euch allen. Merci allen, die ZAK aktiv unterstützen und wohlwollend begleiten.

Ruth Meinen-Scholl
Präsidentin

Vermittlungsstelle "Senioren helfen Senioren"

*Zögern Sie nicht, nehmen Sie Hilfe an,
kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an, wir helfen gerne.*

Die Vermittlungsstelle ist jeweils jeden Dienstag von 09.00 bis 11.00 Uhr im Kirchgemeindehaus Konolfingen (Erdgeschoss) geöffnet. Sie erreichen uns zu dieser Zeit auch per Telefon **NEU 031 790 00 20**. 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.

Unsere Angebote

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

Seniorenessen

Der Frauenverein Konolfingen organisiert das beliebte Seniorenessen.

Donnerstag, 07. November 2024

Donnerstag, 05. Dezember 2024

Donnerstag, 09. Januar 2025

Donnerstag, 06. Februar 2025

Donnerstag, 06. März 2025

Donnerstag, 03. April 2025

Reservationen zum Seniorenessen: Barbara Stalder Telefon 079 364 45 64

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

Abbestellen des Bulletins: Sie wollen in Zukunft kein Bulletin mehr, dann danken wir Ihnen, wenn Sie dies an **Greti Wisler**, Stockhornstrasse 10A, 3510 Konolfingen, 031 791 24 46 oder zak@konolfingen.ch melden.

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

Empfehlung: Teils finden die Wanderungen über Mittag statt. Alle nehmen bitte selber eine Zwischenverpflegung mit (Es gibt da keine Schokolade & Dörrfrüchte von ZAK)

Dienstag, 16. Juli 2024 Rundwanderung Rüeggisberg

Treffpunkt: 08.10 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 08.26 Uhr mit Bahn und Bus
Wanderzeit: lang ca. 2 Stunden, 6,6 km, Aufstieg 140 m, Abstieg 140 m
kurz ca. 1 ¼ Stunden, 3,6 km, Aufstieg 60 m, Abstieg 60 m
Rastplatz Than: Getränke und Nussgipfel werden organisiert
Rückfahrt: ab Rüeggisberg Than mit Bus und Bahn nach Konolfingen
Ankunft: 14.52 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
Leitung: Res Brechbühl, 031 791 05 92 / res@brechbuehl.ch
Fritz Schafroth, 079 607 24 00 / faschafroth51@bluewin.ch

Donnerstag, 15. August 2024 Interlaken Ost-Ringgenberg

Treffpunkt: 11.45 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 12.01 Uhr mit Bahn
Wanderzeit: ca. 1 Stunde, 2,6 km, Aufstieg 50 m
Rückfahrt: ab Ringgenberg mit Bus und Bahn nach Konolfingen
Ankunft: 16.58 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
Leitung: Magdalena Wittwer, 031 791 14 05, magdalena.wittwer@bluewin.ch

Donnerstag, 29. August 2024 Rossweid-Salwideli-Kemmeriboden-Bad

Treffpunkt: 08.35 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 08.52 Uhr mit Bahn und Bus
Wanderzeit: ca. 2 ½ Stunden, 8,7 km, Aufstieg 50 m, Abstieg 530 m
Rückfahrt: ab Kemmeriboden mit Bus und Bahn nach Konolfingen
Ankunft: 18.06 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
Leitung: Christian Niederhauser, 079 222 70 41, chr.niederhauser@gmail.com

Dienstag, 10. September 2024 Rundwanderung Blumenstein

Treffpunkt: 09.45 Uhr Bahnhof Konolfingen
Abfahrt: 10.01 Uhr mit Bahn und Bus
Wanderzeit: ca. 2 Stunden, 7 km, Aufstieg 70 m, Abstieg 70 m
Rückfahrt: ab Blumenstein mit Bus und Bahn nach Konolfingen
Ankunft: 15.58 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
Leitung: Eliane Gassmann, 031 791 25 42 / egassmann@gmx.ch

Donnerstag, 19. September 2024 Rundwanderung Gysenstein Mitfahrbänkli

- Treffpunkt:** 13.00 Uhr Schulhaus Gysenstein
Wer keine Fahrgelegenheit hat, meldet sich bei Fritz Schafroth oder Res Brechbühl
- Abmarsch:** 13.15 Uhr
- Wanderzeit:** ca. 1 ½ Stunden, 3,9 km, Aufstieg 60 m, Abstieg 60 m
- Leitung:** Fritz Schafroth, 079 607 24 00 / faschafroth51@bluewin.ch

Mittwoch, 02. Oktober 2024 Bühlweid-Grubenhag-Heiligkreuz

- Treffpunkt:** 10.35 Uhr Bahnhof Konolfingen
- Abfahrt:** 10.52 Uhr mit Bahn und Bus
- Wanderzeit:** ca. 2 Stunden, 5,4 km, Aufstieg 300 m, Abstieg 50 m
- Rückfahrt:** ab Heiligkreuz mit Bus und Bahn nach Konolfingen
- Ankunft:** 17.06 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
- Leitung:** Christian Niederhauser, 079 222 70 41, chr.niederhauser@gmail.com

Donnerstag, 24. Oktober 2024 Rundwanderung Niederhünigen Mitfahrbänkli

- Treffpunkt:** 13.00 Uhr Gemeindehaus Niederhünigen
Wer keine Fahrgelegenheit hat, meldet sich bei Res Brechbühl
- Abmarsch:** 13.15 Uhr
- Wanderzeit:** ca. 1 Stunde, 3 km, Aufstieg 90 m, Abstieg 90 m
- Leitung:** Res Brechbühl, 031 791 05 92 / res@brechbuehl.ch

Freitag, 15. November 2024 Halenbrücke-Worblaufen

- Treffpunkt:** 09.50 Uhr Bahnhof Konolfingen
- Abfahrt:** 10.07 Uhr mit Bahn und Bus
- Wanderzeit:** ca. 2 Stunden, 7,1 km, Aufstieg 50 m, Abstieg 50 m
- Rückfahrt:** ab Worblaufen mit Bus und Bahn nach Konolfingen
- Ankunft:** 15.04 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
- Leitung:** Eliane Gassmann, 031 791 25 42 / egassmann@gmx.ch

Montag, 09. Dezember 2024 Tanne-Aspiegg-Landiswil

- Treffpunkt:** 12.15 Uhr Bahnhof Konolfingen
- Abfahrt:** 12.36 Uhr mit Bahn und Bus
- Wanderzeit:** lang ca. 2 Stunden, 6,2 km, Aufstieg 110 m, Abstieg 250 m
kurz ca. 1 Stunde, 2,7 km, Aufstieg 70 m, Abstieg 60 m
- Rückfahrt:** ab Landiswil mit Bus und Bahn nach Konolfingen
- Ankunft:** 17.23 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)
- Leitung:** Res Brechbühl, 031 791 05 92 / res@brechbuehl.ch
Fritz Rentsch, 031 791 03 61

Senioren-Stamm



Lernen Sie interessante Menschen aus Konolfingen und der Region 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

13. Juni 2024

15:00 Uhr Spezialstamm Raclette im Sommer
(Beilage im Bulletin)

Donnerstag

11. Juli 2024

14:15 Uhr Dorfmuseum alter Bären
Thema: Sonderausstellung "Eisenbahnen des Emmentals" mit Werner Weber, (Beilage im Bulletin)

Donnerstag

08. August 2024

14:30 Uhr Alterszentrum Stiftung Lebensart
Chisenmattweg 12A Konolfingen
Unser Gast: **Inge Stahel**

Donnerstag

12. September 2024

14:30 Uhr Alterszentrum Stiftung Lebensart
Chisenmattweg 12A, Konolfingen
Unser Gast: **Marlis Mosimann**

Donnerstag

10. Oktober 2024

14:30 Uhr Alterszentrum Stiftung Lebensart
Chisenmattweg 12A, Konolfingen
Unser Gast: **Ritchie Mosimann/Gianpietro Barberini**

Donnerstag

14. November 2024

14:30 Uhr Alterszentrum Stiftung Lebensart
Chisenmattweg 12A, Konolfingen
Unser Gast: **Urs Liechti**

Donnerstag

12. Dezember 2024

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, 25. September 2024**

Mittwoch, 30. Oktober 2024

Mittwoch, 27. November 2024

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, 06. August 2024

Dienstag, 03. September 2024

Herbstferien

Dienstag, 08. Oktober 2024

Dienstag, 05. November 2024

Dienstag, 03. Dezember 2024

Dienstag, 20. August 2024

Dienstag, 17. September 2024

Dienstag, 22. Oktober

Dienstag, 19. November 2024

Dienstag, 17. Dezember 2024

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

Angebot für Seniorinnen und Senioren Smartphone – BLS Mobil App – Kurse

1. Kurs Mittwoch, 16. Oktober 14 Uhr

2. Kurs Freitag 8. November 14 Uhr

Die beiden Kurse finden in der **Stiftung Lebensart**
Chisenmattweg 12A in Konolfingen statt

Lernen Sie die App «BLS Mobil» kennen und reisen Sie damit flexibel durch die ganze Schweiz.

Fahrplanabfrage und Billettkauf mit «BLS Mobil»



Kursinhalt

Während des 2½-stündigen Kurses stellen Ihnen BLS-Mitarbeitende die vielseitigen Möglichkeiten von «BLS Mobil» vor.

Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie

- den Fahrplan abfragen
- ÖV-Billette (inkl. Sparbillette) für die ganze Schweiz kaufen
- Mehrfahrtenkarten kaufen
- (Spar-)Tageskarten lösen
- die praktische «Check-in / Check-out»-Funktion anwenden

Bei den Übungen werden Sie fachkundig unterstützt. So gelingt der Einstieg mit «BLS Mobil».

Voraussetzungen

Geübt wird mit **Ihrem eigenen Smartphone**. Es wird vorausgesetzt, dass Sie mit der grundlegenden Bedienung Ihres Gerätes vertraut sind und dass die App «BLS Mobil» zu Kursbeginn auf Ihrem Smartphone installiert ist.

Dazu erhalten Sie **vor dem Kurs** eine Anleitung und bei Bedarf Unterstützung beim entsprechenden BLS-Reisezentrum.

Eine frühzeitige Anmeldung lohnt sich (begrenzte Teilnehmerzahl). Die Kurs-
teilnahme ist kostenlos.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung an Susanne Brechbühl,
Telefon 031 791 05 92, susanne@brechbuehl.ch

Kurs 1: 16. Oktober 2024

Name: _____ Vorname: _____

Mail: _____ Handy-Nummer: _____

Kurs 2: 8. November 2024

Name: _____ Vorname: _____

Mail: _____ Handy-Nummer: _____