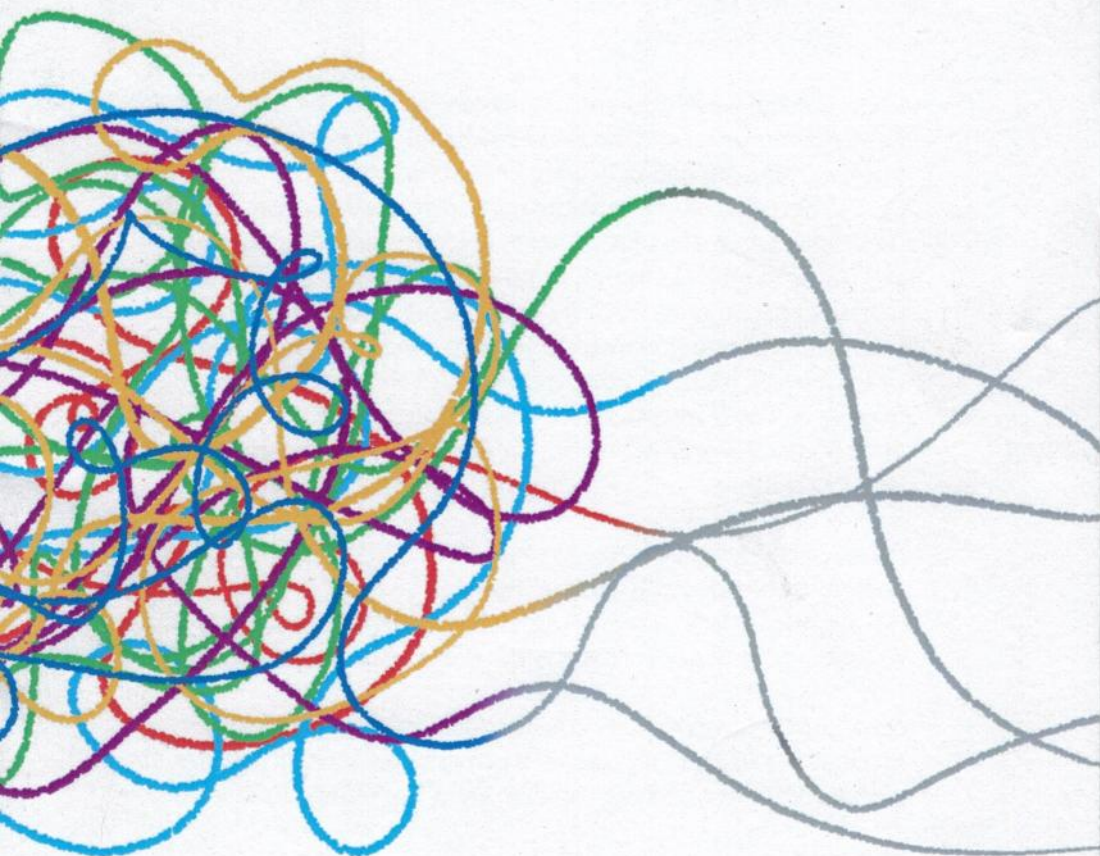


# ZAK

ZÄME AKTIV  
REGION KONOLFINGEN  
2001 - 2011



Im Jahre 2001 hat ZAK das erste Bulletin an alle Seniorinnen und Senioren der Gemeinden Freimettigen, Häutligen, Konolfingen und Niederhünigen versandt und damit seine Tätigkeit in der Region Konolfingen aufgenommen. Heute, im Jahr der Freiwilligenarbeit 2011, wollen wir einen Rückblick auf die vergangenen 10 Jahre werfen. Wir tun dies einerseits anlässlich der Jubiläumsfeier vom 8. September 2011 um 16:00 Uhr im Kirchgemeindehaus Konolfingen, und andererseits in dieser kleinen Jubiläumsschrift.

Mit Genugtuung können wir feststellen, dass ZAK eine gefestigte und anerkannte Einrichtung geworden ist. Sie genießt das Wohlwollen der Behörden und – davon sind wir überzeugt – der Bevölkerung. Die einzelnen Dienstleistungen und Aktivitäten werden in dieser Schrift kurz dargestellt.

Diese Erfolge sind nicht von alleine eingetreten. Sie sind vielmehr das Ergebnis grosser Arbeit einer Vielzahl von Bürgerinnen und Bürgern. Manche haben bei der Gründung mitgewirkt; ich verweise auf die nachstehenden Ausführungen zur Entstehung von ZAK. Dann übernahm ein Leitungsteam die Verantwortung. Es bestand aus Heidy Stäubli (Leitung), Hannelore Schärer (Finanzen), Verena Rentsch und Annemarie Graf (Vermittlungsstelle), Fritz Ruch (Sekretär), Anna Hinnen (Vertreterin von Pro Senectute) und Heinz Gugger (Aktivitäten). Im Jahre 2007 traten einige Änderungen ein: Heinz Gugger wurde Obmann, Ernst Zinniker übernahm das Sekretariat, Fritz Rentsch wurde zuständig für die Wanderungen und die Redaktion des Bulletins und Katharine Buser vertrat Pro Senectute.

Ihnen allen darf ich für den grossen, freiwilligen und ehrenamtlichen Einsatz aufrichtig danken. Der gleiche Dank gilt allen andern, die als Vermittlerin, als Erbringer von Dienstleistungen, als Wanderleiter oder in anderer Weise ihr Bestes gaben und geben.

Eine Einrichtung wie ZAK braucht auch finanzielle Mittel. Diese werden uns in grosszügiger Weise durch den Sozialdienst der Region Konolfingen und den Frauenverein Konolfingen zur Verfügung

gestellt. Die reformierte Kirchgemeinde und das Alterszentrum gewähren uns Gastrecht in ihren Räumen. Auch für diese Unterstützung danke ich im Namen aller Nutzer von ZAK herzlich.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser dieser Festschrift, danke ich für Ihr Interesse, und bitte Sie, ZAK auch künftig mit Wohlwollen zu begleiten.



*Heinz Gugger*

## Entstehung von ZAK

Erste konkrete Schritte für ein Projekt «Senioren für Senioren» erfolgten bereits im April 1993. An einem Altersnachmittag erklärte Res Flückiger, ein zentrales Anliegen von Pro Senectute sei, «die Lebensqualität alter Menschen zu erhalten und zu sichern». Dabei legte er grosses Gewicht auf die gegenseitige Unterstützung der älteren Bevölkerung. Drei Damen aus Zollikofen stellten ein konkretes Beispiel von «Senioren für Senioren» vor.

Das Projekt wurde zunächst nicht weiterverfolgt, weil die Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern (GEF) von den Gemeinden die Erarbeitung eines Altersleitbildes forderte. Die vier Gemeinden Freimettigen, Häutligen, Konolfingen und Niederhünigen setzten eine Arbeitsgruppe ein, die an alle Einwohner über 55 Jahren einen umfangreichen Fragebogen verschickte, um die Bedürfnisse der Senioren zu eruieren und zu prüfen, welche zusätzlichen Massnahmen zu ihrer Befriedigung ergriffen werden können. In der Folge verfasste sie im Jahre 1999 das 'Altersleitbild 2005', das von den zuständigen Instanzen genehmigt wurde.

Darin wird u.a. festgehalten, dass die Art und Weise, wie die Freizeit gestaltet wird, mitbestimmend für die Lebensqualität, und ein breitgefächertes Angebot von Aktivitäten für Senioren wichtig ist. Schwerpunktässig wurde das Bedürfnis nach einem Seniorentreff und nach Spielnachmittagen ermittelt.



Res Flückiger

Spezielles Gewicht legt das Leitbild auf das Projekt 'Senioren für Senioren'. Die Autoren gehen davon aus, dass einerseits viele Senioren früher oder später von zusätzlichen Dienstleistungen Gebrauch machen würden, andererseits es einige Leute gibt, die bereit und in der Lage sind, Dienstleistungen für ihre Altersgenossen zu erbringen.

Gestützt auf das Leitbild versuchte eine Arbeitsgruppe bestehend aus Pro Senectute, Kirchgemeinde, Gemeinderat, Spitex und

Gemeinnützigem Frauenverein Konolfingen ein Projekt 'Senioren für Senioren' auf die Beine zu stellen. Der Frauenverein war grundsätzlich bereit, die Trägerschaft zu übernehmen, konnte die nötigen personellen Kapazitäten jedoch nicht aufbringen. Daraufhin wurde beschlossen, die Senioren und Seniorinnen selbst einzubeziehen. Eine Projektgruppe, bestehend aus der bisherigen Arbeitsgruppe und interessierten Senioren und Seniorinnen übernahm unter der Leitung von Res Flückiger die weitere Bearbeitung des Vorhabens. Diese Gruppe verschickte im März 2000 einen Fragebogen für das Projekt 'Mitenang aktiv' an die ältere Bevölkerung der vier Gemeinden. In 88 von 107 eingegangenen Fragebogen wurde das Vorhaben als sinnvoll erachtet. Insgesamt 18 Personen erklärten sich bereit, bei der Organisation mitzuhelfen.

Die Arbeit konnte demnach fortgesetzt werden. Zu grossen Diskussionen führte die Frage nach der Rechtsform des geplanten Unternehmens. Die Gründung eines Vereins schien die beste Lösung zu sein. Anlässlich einer weiteren Besprechung wurden jedoch grosse Vorbehalte gegen einen 'neuen Verein' geäussert. Es wurde vielmehr der Anschluss an Pro Senectute angestrebt. Schliesslich konnte die Lösung gefunden werden, dass eine Seniorengruppe 'unter dem Dach von Pro Senectute' Platz finden würde.



Heidi Stäubli

Am 7. März 2001 nahmen 15 Personen an einer Sitzung im Kirchgemeindehaus teil. Dabei wurden grundsätzliche Weichen gestellt. Es wurde festgehalten, dass bestimmte Personen die Verantwortung übernehmen mussten, wenn finanzielle Beiträge von Pro

Senectute, von der Kirchgemeinde und von andern Stellen erwartet wurden. Diese Personen müssten sich organisieren und die Chargen aufteilen. Für die Besetzung der geplanten Chargen stellten sich die nötigen Personen zur Verfügung. Beschlossen wurden ferner zwei Abteilungen: eine 'Vermittlungsstelle' und eine 'Gruppe Aktivitäten'. Bereits am 17. April 2001 fand eine erste Sitzung unter dem Namen

'Leitungs-Team ZAK' statt. Daran nahmen Heidi Stäubli (Vorsitz), Hannelore Schärer (Finanzen), Verena Rentsch und Annemarie Graf (Vermittlungsstelle), Fritz Ruch (Sekretär) Anna Hinnen (Vertreterin von Pro Senectute) und Heinz Gugger (Aktivitäten) teil.

Der Zweck von ZAK wurde wie folgt umschrieben

- Förderung der gegenseitigen Hilfe und Unterstützung von Senioren für Senioren
- Organisation und Betrieb einer Vermittlungs-Stelle für kleine nachbarliche Hilfeleistungen
- Förderung und Organisation gemeinsamer Aktivitäten

In der Folge wurden alle notwendigen Abklärungen und Beschlüsse (Finanzierung, Organisation Vermittlungsstelle, Planung der Aktivitäten, Information etc.) zügig an die Hand genommen.

Im Juli 2001 wurde das erste Bulletin an alle Seniorinnen und Senioren der Gemeinden Freimettigen, Häutligen, Konolfingen und Niederhünigen versandt. Das war der Beginn einer erfolgreichen Entwicklung von ZAK. Ueber die Tätigkeit der Vermittlungsstelle und über die angebotenen Aktivitäten in den bisherigen zehn Jahren berichten die zuständigen Ressort-Verantwortlichen.

*Heinz Gugger*

## Vermittlungsstelle ZAK - wer sind wir?

Wir sind eine Gruppe von Pensionierten die noch Freude, Kraft und Zeit haben Mitmenschen denen es weniger gut geht zu unterstützen. Das grösste Gut das wir anzubieten haben ist Zeit. Zeit zum zuhören, Zeit zum vorlesen und spielen, Zeit zum spazieren.

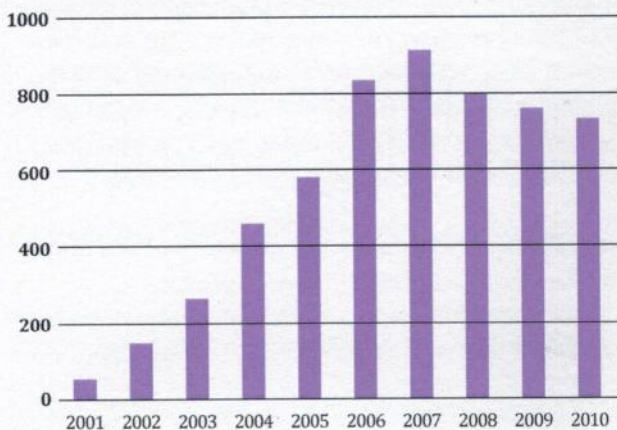
Wir erledigen auch einfache Haus- und Gartenarbeiten, machen Kommissionen, giessen Blumen und füttern Tiere bei Ferienabwesenheit. Auch Rasen mähen und Schneeräumen vor dem Hauseingang kann zur Last werden. Weiter entlasten wir Angehörigen bei ihren Betreuungsaufgaben. Wir sind keine Arbeitgeber, wir versuchen nur Einsatzfreudige an Hilfesuchende zu vermitteln. Diese verhandeln dann selber über Zeitpunkt und Häufigkeit der Einsätze. Anhand eines Flyers geben wir Leitplanken und weisen auf die Schweigepflicht hin. Von den Helfenden verlangen wir einen Rapport, damit wir einen Überblick über unsere Tätigkeit haben.

### ZAK - Einsätze 2010

Kommissionen	62
Spazieren	72
Besuche	89
Spiele	-
Begleiten - Arzt, Fusspflege, Coiffeur	49
Fahrt zum Mittagessen	113
Entlastung von Angehörigen	114
Essen zubereiten	72
Haus- und Putzarbeiten	85
Wäschepflege und Näharbeiten	3
Gartenarbeiten	33
Rasen mähen	14
Tiere füttern	22
Betreuen bei Ferienabwesenheit von Haus und Blumen	-
Hilfe mit Computer	1
Schnee räumen	7
<b>Total</b>	<b>736</b>

Dankbar schauen wir auf die 10 vergangenen ZAK Jahre zurück. Wurden doch in dieser Zeit ungefähr 5800 Einsätze geleistet. Dieser ist nur Dank unseren vielen freiwilligen, einsatzfreudigen und zuverlässigen Helfer/Innen möglich – vielen herzlichen Dank an alle Beteiligten und auf weitere gute Zusammenarbeit.

### Die Entwicklung der ZAK - Einsätze seit 2001





## Das ZAK-Team



vlnr: Graf Annemarie, Grossenbacher Elsbeth, Hiltbrunner Edith, Rentsch Verena,  
Tschanz Hanni

26 Helfer/Innen stehen im Moment zur Verfügung  
12 Personen sind im Einsatz

*Verena Rentsch*  
*Annemarie Graf*

## ZAK – Wanderungen

Wanderungen sind seit Beginn ein Angebot von ZAK. Am Freitag, den 21. September 2001 führte Heinz Gugger erstmals eine Gruppe von Senioren von Konolfingen über Häutligen nach Oberdiessbach. Monat für Monat wird seither eine Wanderung durchgeführt. Zwei Unverwundene liessen sich nicht einmal von heftigem Schnee-Regenwetter abhalten, die angekündigte Wanderroute unter die Füsse zu nehmen. Seither ist allen klar, ZAK wandert bei jeder Witterung. Die 115. Wanderung nun leitet Kurt Schaller am 15. September 2011. Sie führt von Oberburg der Emme entlang nach Burgdorf.

Wandern ist in. Das zeigt sich an der Teilnehmerzahl. Viele Wanderungen werden mit einer Gruppengrösse über 20 Personen, mehrheitlich Frauen, durchgeführt. Das Alter der Teilnehmer liegt zwischen 60 bis über 80 Jahren. Die Gruppe besammelt sich am Bahnhof Konolfingen, fährt zum Ausgangspunkt der Wanderung, die rund 2 Stunden dauert. Bei einer kurzen Pause werden zur Stärkung Schokolade, Nüsse und Trockenfrüchte verteilt. Am Schluss der Wanderung wird eingekehrt – das gesellige Beisammensein gehört einfach dazu. Wieder zuhause sind wir um 17 - 18 Uhr. Das ZAK-Wanderkonzept bewährt sich.



Die Wanderleiter sind für eine attraktive Routenwahl bestrebt. Dank dem gut ausgebauten öffentlichen Verkehr von Konolfingen ist es möglich, dass ein grosses Gebiet für die Routenwahl zur Verfügung steht. Noch nie wurde eine Wanderung ein zweites Mal durchgeführt. Alle Orte, die innerhalb einer Stunde mit Bahn oder Bus erreichbar sind, sind als Startort einer Wanderung geeignet. Damit

reicht das Rayon im Osten bis Wolhusen, im Süden bis Interlaken, Frutigen, im Westen bis Schwarzenburg, Freiburg und im Norden bis Solothurn. Ausgewählt wird eher flaches Gelände mit einer maximalen Höhendifferenz von weniger als 150 m. Das stark hügelige Oberemmental oder das Oberland sind leider wenig geeignet.

Folgende Wanderleiter haben sich bis heute zur Verfügung gestellt: Heinz Gugger, Peter Graf, Fritz Rentsch, Kurt Schaller.

Für Senioren ist Bewegung im Freien die beste Medizin. Zu Fuss lernen wir unsere engere Heimat noch besser kennen. Das gesellige Beisammensein schützt vor Vereinsamung. Es besteht kein Zwang zum Mitmachen, eine Anmeldung ist nicht nötig. Auch hat sich herumgesprochen, dass wirklich alle herzlich willkommen sind, keine(r) sich ausgeschlossen zu fühlen braucht. Neue Wanderer sind herzlich willkommen. Dies sind Trümpfe, die das ZAK-Team bewegen, das Wanderprojekt auch in Zukunft anbieten.



Wir wandern zu jeder Jahreszeit

*Fritz Rentsch*

## Stämme

Jeden zweiten Donnerstag im Monat versammeln sich Seniorinnen und Senioren nachmittags im Gasthof Kreuz in Konolfingen. Meist können sie einen Gast begrüßen. Diese Frauen und Männer berichten aus ihrem Leben, lassen an ihren Hobbys teilhaben oder erzählen sonst, was sie bewegt. In den bisherigen zehn Jahren konnten wir viel Informatives, Lehrreiches, Nachdenkliches und Unterhaltendes erfahren. Wir wurden in alte Zeiten zurückversetzt und lernten manchen Gast, seine Lebensgeschichte und sein Umfeld neu kennen. Wir hörten vom Umgang mit Brieftauben, liessen uns in die Welt der Bergblumen einführen, erfuhren von den Freuden und Leiden einer Kreisrichterin oder eines Schulmeisters, um nur einige wenige Beispiele zu erwähnen. Ausnahmslos erlebten wir interessante und erfüllte Stunden.



Ein Beispiel für die vielfältigen Themen: Hansruedi Kuenzi informierte über Sicherheit im Tunnelbau, Marianne Knecht erklärte und spielte die Violine.

Es ist wahrlich nicht selbstverständlich, dass immer wieder Frauen und Männer dafür gewonnen werden können und sich der Mühe unterziehen, ein Treffen mit Seniorinnen und Senioren zu bereichern. Allen sei an dieser Stelle nochmals aufrichtig gedankt.

Zweimal im Jahr luden wir zu einem Spezialstamm ein. Mehrmals entführte uns Bernhard Salvisberg in einer Tonbildschau in die

schönsten Ecken des In- und Auslands. Und jeweils im Dezember öffnete Dr. Kaspar Bigler die Türen seines Kinos zur Präsentation von Film- und Bilddokumenten aus der Geschichte der Gemeinde Konolfingen und des Zahnärztlichen Instituts oder eines alten Schweizerfilms.



Das Beispiel nostalgisches Kino «Hinter den sieben Gleisen»  
Spezialstamm vom Dezember 2009

Der älteren Bevölkerung von Konolfingen kann der Besuch der regelmässigen ZAK-Stämme mit Überzeugung empfohlen werden.

*Heinz Gugger*

## Singgruppe

Als bei der seinerzeitigen Vorbereitung von ZAK die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung abgeklärt wurden, wurde mehrmals der Wunsch nach einer Singgelegenheit geäußert. Da damals das sog. Siedi-Chörli noch aktiv und bereit war, Sängerinnen und Sänger aufzunehmen, die nicht in der Firma gearbeitet hatten, sah man davon ab, eine Singgruppe zu gründen. Weil das Siedi-Chörli seine Tätigkeit einstellte, beschloss das Leitungsteam von ZAK, einen Ersatz anzubieten. Der erfahrene Chorleiter Karl Jaun aus Biglen war bereit, die Leitung der Gruppe zu übernehmen. Die Alterssiedlung Kiesenmatte stellte ein geeignetes Lokal zur Verfügung.

Am 13. Januar 2009 trafen sich erstmals sangeslustige Seniorinnen und Senioren zum gemeinsamen Singen und zum anschliessenden gemütlichen Zusammensein in der Cafeteria des Alterszentrums. Seither wurde eine stattliche Zahl von bekannten und weniger ge-läufigen alten Volksliedern gelernt.



Karl Jaun, Leiter Singgruppe

Die Zusammenkünfte finden grundsätzlich alle 14 Tage statt. Dabei geht es nicht darum, öffentlich aufzutreten – die Mitwirkung am Jubiläumsanlass ist eine Ausnahme – sondern darum, zur eigenen Freude zusammen zu musizieren. Es wird dreistimmig gesungen. Im Bass, vor allem aber im Alt wäre eine Verstärkung wünschbar. Alle neuen Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen.

*Heinz Gugger*

## Spielgruppe

Frauen (selten auch Männer) treffen sich im Winterhalbjahr von September bis April zum vergnüglichen Spiel im Alterszentrum. Gefragt sind Karten- oder andere Gesellschaftsspiele. Es darf auch gelacht werden. Schauen sie mal vorbei! Wir treffen uns jeweils am letzten Dienstag im Monat ab 14 Uhr.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir uns ganz herzlich bedanken beim Alterszentrum Konolfingen für die unentgeltliche Benützung unserer Spielecke.

*Hannelore Schärer*





Brücke im Bumbach - bei der Wanderung vom  
22. Juli 2011 überschritten.

