

# Bulletin



## 1. Halbjahr 2024



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

# Vorwort unseres Präsidenten

## Nachhaltig – es hält nach mir - auch im ZAK!

Liebe Leserinnen, liebe Leser

„Das Wort Nachhaltigkeit kommt ursprünglich aus der Forstwirtschaft: Wir sollten immer nur so viele Bäume nutzen, wie auch nachwachsen<sup>1</sup>. Es geht dabei also um ein Gleichgewicht aus Geben und Nehmen. Das lässt sich wohl auf alles im Leben übertragen: Zum Beispiel sollten wir immer nur so viel Energie in unsere Arbeit und unser Engagement investieren, wie wir uns auch wieder erholen können.

*«Nachhaltigkeit» heisst für mich ferner, dass Dinge auch dann noch funktionieren, wenn ich nicht mehr dabei bin - dass es nach mir noch hält.“*

*Veronika Henschel (Ref. Kirchen Bern, Jura, Solothurn) in Cevitamin 2023 der Cevi Region Bern*

Dies ist mein letzter Leitartikel im ZAK-Bulletin. An der HV im März 2024 werde ich mein Ämtli als Präsident weitergeben und aus dem Vorstand zurücktreten. Ruth Meinen-Scholl wird meine Aufgabe übernehmen.

Mein erster Artikel vor 10 Jahren war mit «Kontinuität trotz Veränderungen» überschrieben. Es gab damals einige Wechsel bei den Verantwortlichen. Viele Helferinnen und Helfer sind inzwischen selber alt geworden oder bereits gestorben. So gingen die Veränderungen weiter, und heute sind ausser mir alles neue Leute im Vorstand.

Eine besondere Herausforderung war die Pandemie mit dem Veranstaltungsverbot. Bei den Aktivitäten spüren wir aktuell keine Einschränkungen mehr. Dank dem grossen Einsatz der Bereichsverantwortlichen und eurem Interesse floriert ZAK. Die Nachbarschaftshilfe hat noch nicht den Stand von vorher erreicht.

Während meiner Aktivzeit erlebte ich viele interessante und für mich oft neue Wanderungen. Dabei beobachtete ich bei den einen oder anderen die Abnahme der Herzleistung, bis auch die relativ leichten ZAK-Wanderungen zu viel wurden. Aber schwächere Herzleistung bedeutet nicht weniger Herzlichkeit. Humor und positive Lebenseinstellung ist trotzdem möglich, ganz im Sinn des afrikanischen Sprichwortes: «Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich».<sup>2</sup>

Dankbar blicke ich auf 10 gute ZAK-Jahre zurück und zuversichtlich vorwärts. Gerne übernehme ich die Formulierung von Veronika Henschel «nachhaltig – es hält auch nach mir». In dem Sinn wünsche ich ZAK eine gelingende Zukunft und allen Beteiligten Gottes Segen.

Euch allen danke ich für Euer Interesse und die Unterstützung des ZAK durch Teilnahme oder Spenden!

Res Flückiger, Präsident

<sup>1</sup> gemäss Wikipedia: 1713 bei Hans Carl von Carlowitz

<sup>2</sup> aus: Bibliothek der Weisheiten – Mit Gedanken positiver Kraft, SKV-Edition 93484

NB. Auf der Homepage [www.zaeme-aktiv.org](http://www.zaeme-aktiv.org) informieren wir laufend, welche Aktivitäten wann stattfinden.

# Vermittlungsstelle



**Nehmen Sie Hilfe an,  
zögern Sie nicht,  
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 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](mailto:susanne.blaser@quickline.ch), Ihre Anliegen gerne entgegen.

## Unsere Angebote

<b>Kategorie 1 8.- Franken pro Stunde</b>	<b>Kategorie 2 13.- Franken pro Stunde</b>
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.)	Hilfe bei Computerfragen, Verkehr mit Behörden Näh- und Flickarbeiten, bügeln Einfache Hausarbeiten, leichte Gartenarbeiten, Reparaturen, Handwerk, Schnee räumen Betreuung von Haustieren

### 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



**MIT HERZ UND HAND  
SENIOREN HELFEN SENIOREN**



# Wanderungen

## Für alle Wanderungen gilt:

Die jeweiligen Wanderleitenden geben gerne Auskunft über die geplante Wanderung.

- Das Angebot gilt vor allem für Senior: innen wohnhaft im Einzugsgebiet der ref. Kirchengemeinde 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. Alle nehmen bitte selber eine Zwischenverpflegung mit (Keine Schokolade & Dörrrüchte von ZAK).



**Dienstag, 16. Januar 2024**

**Hunzigen - Münsingen - Rubigen**

**Treffpunkt:** 11.50 Uhr Bahnhof Konolfingen  
**Abfahrt:** 12.09 Uhr mit Bus  
**Wanderzeit:** ca. 2 Stunden  
**Rückfahrt:** ab Rubigen mit Bus nach Konolfingen  
**Ankunft:** 16.49 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)  
**Leitung:** Christian Niederhauser, 079 222 70 41  
chr.niederhauser@gmail.com

**Donnerstag, 22. Februar 2024**

**Winterwanderung im Lötschental  
Wiler - Blatten**

Für diese Winterwanderung sind Stöcke empfohlen

**Treffpunkt:** 09.20 Uhr Bahnhof Konolfingen  
**Abfahrt:** 09.35 Uhr mit Bahn und Bus  
**Wanderzeit:** ca. 2 Stunden  
**Rückfahrt:** ab Blatten mit Bus und Bahn nach Konolfingen  
**Ankunft:** 17.24 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)  
**Leitung:** Res Brechbühl, 031 791 05 92 / res@brechbuehl.ch  
**Mittagessen:** In Blatten kann eine Käseschnitte à 10.- Fr. konsumiert werden.

**Freitag, 22. März 2024**

**Krauchthal - Thorberg - Hettiswil**

**Treffpunkt:** 10.10 Uhr Bahnhof Konolfingen  
**Abfahrt:** 10.26 Uhr mit Bahn und Bus  
**Wanderzeit:** ca. 2 Stunden  
**Rückfahrt:** ab Hettiswil mit Bus und Bahn nach Konolfingen  
**Ankunft:** 15.33 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)  
**Leitung:** Eliane Gassmann, 031 791 25 42 / egassmann@gmx.ch

---

**Mittwoch, 17. April 2024**

**Jassbach - Würzbrunnen - Röthenbach**

**Treffpunkt:** 11.45 Uhr Bahnhof Konolfingen  
**Abfahrt:** 12.01 Uhr mit Bahn und Bus  
**Wanderzeit:** lang ca. 2 ½ Stunden  
kurz ca. 1 ½ Stunden  
**Rückfahrt:** ab Röthenbach mit Bus und Bahn nach Konolfingen  
**Ankunft:** 17.25 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)  
**Leitung:** Res Brechbühl, 031 791 05 92 / res@brechbuehl.ch

---

**Donnerstag, 16. Mai 2024**

**Gerzensee - Kirchdorf - Seftigen**

**Treffpunkt:** 12.20 Uhr Bahnhof Konolfingen  
**Abfahrt:** 12.39 Uhr mit Bus  
**Wanderzeit:** ca. 2 ½ Stunden  
**Rückfahrt:** ab Seftigen mit Bahn nach Konolfingen  
**Ankunft:** 18.24 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)  
**Leitung:** Christian Niederhauser, 079 222 70 41  
chr.niederhauser@gmail.com

---

**Mittwoch, 26. Juni 2024**

**Steffisburg - Schnittweierbad - Brenzikofen**

**Treffpunkt:** 09.45 Uhr Bahnhof Konolfingen  
**Abfahrt:** 10.01 Uhr mit Bahn  
**Wanderzeit:** ca. 2 Stunden  
**Rückfahrt:** ab Brenzikofen mit Bahn nach Konolfingen  
**Ankunft:** 14.35 Uhr in Konolfingen (ohne Gewähr)  
**Leitung:** Eliane Gassmann, 031 791 25 42 / egassmann@gmx.ch

# 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

14. Dezember 23

**14:00 Uhr** Spezialstamm im Kino Grünegg  
**Beyond Tradition** – Kraft der Naturstimmen  
Siehe auch Beilageblatt

Donnerstag

11. Januar 2024

**14:30 Uhr** Alterszentrum Stiftung Lebensart  
Chisenmattweg 12, Konolfingen  
Unser Gast: **Anna Kilchenmann**

Donnerstag

08. Februar 2024

**14:30 Uhr** Alterszentrum Stiftung Lebensart  
Chisenmattweg 12, Konolfingen  
Unser Gast: **Francis Schön**

Donnerstag

14. März 2024

**14:30 Uhr** Alterszentrum Stiftung Lebensart  
Chisenmattweg 12, Konolfingen  
Unsere Gäste: **Margret und Beat Schläppi**

Donnerstag

11. April 2024

**14:30 Uhr** Alterszentrum Stiftung Lebensart  
Chisenmattweg 12, Konolfingen  
Unser Gast: **Hansueli Bumann**

Donnerstag

09. Mai 2024

**Auffahrt: kein Stamm**

Donnerstag

13. Juni 2024

**Spezialstamm, Einladung folgt**

# Spiele

**Wer rastet, der rostet!**

**Spiele hält uns geistig fit!**

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, 31. Januar 2024**  
**Mittwoch, 28. Februar 2024**  
**Mittwoch, 27. März 2024**  
**Mittwoch, 24. April 2024**

Zeit: **14.15 – 16.15 Uhr**

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

# Singen



Das Singen mit Peter Knecht ist beliebt. Dennoch freuen wir uns auf neue Männerstimmen. Singen ist nicht nur etwas für junge Menschen, Senioren, die regelmässig singen, leben nicht nur glücklicher, sondern auch deutlich gesünder. 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, 23. Januar 2024**

**Dienstag, 06. Februar 2024**

**Dienstag, 05. März 2024**

**Frühlingsferien**

**Dienstag, 23. April 2024**

**Dienstag, 07. Mai 2024**

**Dienstag, 04. Juni 2024**

**Dienstag, 20. Februar 2024**

**Dienstag, 19. März 2024**

**Dienstag, 21. Mai 2024**

**Dienstag, 18. Juni 2024**

Leitung: Peter Knecht, Telefon 031 791 28 11, p\_knecht@zapp.ch

# Senioren helfen Senioren

Damit wir unsere Dienstleistungen verschiedenster Art aufrechterhalten können, brauchen wir jederzeit neue Helfende.



Aktuell suchen wir Helfende die bei **Handy-** oder **Computer-**Problemen Hilfe oder Unterstützung anbieten könnten.

Auch für Gartenarbeiten oder Schneeräumungen sind wir immer wieder auf freiwillige Helfende angewiesen.



Wollen Sie einen Teil Ihrer Freizeit für die Nachbarschaftshilfe, oder eben Senioren helfen Senioren einsetzen, dann freuen wir uns auf Ihren Anruf.

Die Leiterin Susi Blaser 031 791 25 52 kann Ihnen Ihre Fragen beantworten.



## So können Sie sich schützen:

- Fordert jemand am Telefon von Ihnen Geld und fühlen Sie sich unter Druck gesetzt, beenden Sie das Gespräch sofort, tun Sie auf keinen Fall, was von Ihnen gefordert wird! Sollten die Betrüger immer wieder anrufen, legen Sie ebenfalls einfach auf, immer wieder.
- Übergeben oder überweisen Sie niemals Geld oder Wertgegenstände an eine unbekannte Person, auch wenn Ihnen diese noch so vertrauenswürdig erscheint.
- Geben Sie keine Details zu Ihren familiären und finanziellen Verhältnissen bekannt.

Haben Sie noch Fragen zu diesem Thema? Kontaktieren Sie uns (Schweizerische Kriminalprävention) wir geben gerne Auskunft Telefon 031 511 00 09.

## Seniorenessen

Der Frauenverein Konolfingen organisiert das beliebte Seniorenessen wieder.

Folgende Daten sind geplant:

**Donnerstag, 07. Dezember 2023**

**Donnerstag, 11. Januar 2024**

**Donnerstag, 07. März 2024**

**Donnerstag, 08. Februar 2024**

**Donnerstag, 04. April 2024**

**Reservationen** zum Seniorenessen: Ruth Wasem Telefon 079 391 10 16



Frauenverein Konolfingen

Die engagierte Freiwilligenarbeit ist von unschätzbarem Wert. 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.