

Angebote Februar 2019 - Mai 2019

Mittwoch, 20. Februar, 14:00 Uhr, Kirchgemeindehaus Bolligen, Seniorennachmittag „Blatter singt Matter“. Berndeutsche Chansons zum Nachdenken und Schmunzeln von Mani Matter und anderen Liedermachern, interpretiert von Roland Blatter, Bolligen. Anschliessend Zvieri.

Mittwoch, 20. März, 14:00 Uhr, Kirchgemeindehaus Bolligen, Seniorennachmittag «Gschichte vom Thunersee». Historisches und Mystisches aus der Thunerseegegend **Hans Stalder** ist Schriftsteller und lebt in Thun. Er liest aus seinem spannenden Buch. Nicht verpassen! Anschliessend Zvieri.

Sicher zu Fuss unterwegs trotz Schnee und Eis

Die schneebedeckten Landschaften im Winter sind jedes Jahr wieder schön anzusehen. Schnee, Glätte und frühe Dunkelheit können aber gerade bei älteren Menschen schnell zur Gefahr werden. Stürzen mit schweren Verletzungen, wie Arm- und Beinbrüchen, Rücken- und Kopfverletzungen, kann mit folgenden Massnahmen vorgebeugt werden:

- Ausreichend Zeit für einen Weg einplanen, um nicht unter Zeitdruck zu geraten
- Verwandte oder Nachbarn für Begleitung fragen und sich bei diesen einhaken
- Schuhe mit festem Halt und einer griffigen, rutschsicheren Sohle tragen
- Schuhspikes lassen sich unkompliziert auch an normalen Schuhen befestigen
- Spezielles Zubehör und Stöcke verwenden: Gehstock-Spikes und klappbare Gehhilfen/Stöcke (bei unregelmässigem Untergrund praktisch), evtl. Rollator
- In der Dunkelheit helle oder mit Reflektor-Streifen versehene Kleidung tragen
- Kleine und langsame Schritte machen, geradeaus schauen, auf Randsteine achten, Fussgängerstreifen benutzen
- Lift und Handläufe z. B. an Treppen nutzen

Wiederkehrende Angebote

Senioren-Wanderungen und - Spaziergänge

Fast jeden Monat. Daten und detaillierte Beschreibung: Siehe im „reformiert“ auf der Gemeindeseite oder www.kirchebolligen.ch. Die ref. Kirchgemeinde lädt ein.

Jede Woche eine Wanderung oder ein Spaziergang mit

Pro Senectute, Senioren Wanderungen 60+

Programme erhältlich auf der Gemeindeverwaltung (Sozialdienste) oder weitere Auskünfte bei Pro Senectute, Region Bern, 031 359 03 03

Jeden Dienstag, 08.45 – 09.45 oder 10.00 – 11.00 Uhr Kirchgemeindehaus Bolligen Pro Senectute Fit Gym (Turnen).

Auskunft und Anmeldung Pro Senectute Region Bern: Ursula Wenger, 031 922 40 46

Jeden Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr, obere Turnhalle Schulhaus Lutertal Turnen der Frauenriege - Seniorinnen

Auskunft: Frau Corinne Baumann, 031 922 10 21

Jeden Freitag, 18.15 – 19.45 Uhr obere Turnhalle Schulhaus Lutertal Turnen der Männerriege Senioren

Auskunft: Walter Hämmerli 079 703 42 60

Jeden 1. Dienstag im Monat

11.45 Uhr, Kultur- und Freizeitzentrum Reberhaus

Mittagstisch für SeniorInnen. Organisiert vom Frauenverein Bolligen.

Anmeldung bis Donnerstag vorher unter 031 862 12 12

Kontakt:

Einwohnergemeinde Bolligen, Informationsstelle für Altersfragen

Philippe Triponez, Hühnerbühlstrasse 3 / 3065 Bolligen, 031 924 70 60 / sozialdienste@bolligen.ch