

Angebote Juni 2024 – August 2024

Seniorenachmittage Kirchgemeinde Bolligen: SOMMERPAUSE

Daten Herbst-Winter 2024: 16. Oktober / 13. November / 11. Dezember

Programm im nächsten Seniorinfo

Kontakt: Diakon Martin Arbenz,

diakonie@kirchebolligen.ch / 031 921 15 84

www.kirchebolligen.ch

Wiederkehrende Angebote

Senioren-Wanderungen und -Spaziergänge der Kirchgemeinde Bolligen

Daten und detaillierte Beschreibung: Siehe im „reformiert“ auf der Gemeindeseite oder

www.kirchebolligen.ch

Senioren Wanderungen 60+ mit Pro Senectute

Auskunft: Pro Senectute, Region Bern, 031 359 03 03

Jeden Dienstag, 08:45 – 09:45 oder 10:00 – 11:00 Uhr, Kirchgemeindehaus Auskunft und

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

Jeden Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr, obere Turnhalle Schulhaus Lutertal, Auskunft: Walter

Hämmerli, 079 703 42 60

Jeden 1. Dienstag im Monat, 11:45 Uhr, Reberhaus Bolligen, Achtung: Im Juli und August findet kein Mittagstisch statt!

Velofahren im Alter — ja? und mit was?

Das Sprichwort sagt, Velofahren verlernt man nie!

Mit Sonne und steigenden Temperaturen erhöht sich das Bedürfnis nach frischer Luft und lockt ins Freie.

Ausflüge mit dem Velo können auch im Alter viel Freude bereiten. In der Gemeinde Bolligen mit den vielen Steigungen ist das Fahren mit einem antriebslosen Drahtesel im Alter eher mühsam. Ein modernes E-Bike hilft diese Steigungen überwinden.

Es gibt zwei Kategorien von Motoren:

- langsame E-Bikes (mit Tretunterstützung bis 25 km/h, ohne Velonummer)
- schnelle E-Bikes (mit Tretunterstützung bis 45 km/h, mit gelber Velonummer)

Ein schnelles E-Bike macht in den allermeisten Fällen im Alter keinen Sinn, und mit den langsamen E-Bikes geht's auch zügig voran. Das Schöne, ein solches E-Bike fährt sich nicht gross anders als das altbekannte Velo. Einige kleine Übungsfahrten auf einer wenig befahrenen Strasse reichen, und schon steht einem gemütlichen Ausflug nichts im Wege.

Was muss ich beim Kauf eines E-Bikes beachten:

- » Eine ausgiebige Testfahrt vor dem Kauf machen!
- » Akku: wenn keine langen Reisen geplant sind, dürften die meisten heutigen Akkus genügend Leistung aufweisen. Beachten: Kann ich den Akku am Abstellplatz zu Hause aufladen oder muss ich ihn in die Wohnung nehmen können.
- » Motor: Ein etwas kräftigerer Motor lohnt sich in unserer hügeligen Gegend immer.
- » Ketten: Ein teurer Zahnriemen mit einer Nabenschaltung reduziert den Wartungsaufwand gegenüber herkömmlichen Ketten mit Wechseln um ein Vielfaches.
- » Seitenspiegel: Ist für jedes E-Bike empfehlenswert und sehr hilfreich.
- » Gepäckträger: Ein starker Gepäckträger hilft bei Ausflügen und bringt den kleinen Einkauf nach Hause.
- » Reifen: Die Reifen sollten eher voluminös sein und ein zweckdienliches Profil aufweisen.
- » Service: Repariert und wartet der Händler das gewünschte E-Bike?
- » In jedem Fall muss das E-Bikes auf die Körpermasse und auf Bedürfnisse der Nutzer*innen eingestellt werden (können).

Nützliche Hinweise

- » Einen gutsitzenden Helm tragen, auch wenn beim langsamen E-Bike keine Pflicht besteht.
- » Achtung: Das erhöhte Tempo beim E-Bike führt zu einem längeren Anhalteweg.
- » Sinnvoll mit eingeschaltetem Licht und gut sichtbarer, heller sowie reflektierender Kleidung fahren (Leuchtweste). Gesehen werden kann Leben retten!
- » Diebstahlschutz: Eine entsprechende Versicherung kann nützlich sein (Hausratspolice auf genügende Deckung prüfen)!

Geniessen Sie einen hoffentlich Velo freundlichen Sommer mit vielen wunderbaren Ausflügen!

Einwohnergemeinde Bolligen

Sozialdienste | Informationsstelle für Altersfragen

http://www.bolligen.ch/de/news/meldungen/240530_news_Seniorinfo.php