

## **Seniorenachmittag**

Seniorentheater Wohlen-Bern

«Mörder heis gärn mässerscharf oder Baron Viktor wundert sich»

Kriminalistisches Lustspiel von Christine Steinwasser.

Baron Viktor ist schon seit gestern tot. Die Aufklärung des Mordes betreiben Butler Johann und dessen Cousine, eine forsche Kriminalistin und weitere Helfer\*Innen. Mit vereinten Kräften gelingt es den Lebenden und den «Toten», die Bösen zur Strecke zu bringen.

Anschliessend Zvieri

Mittwoch, 15.März, 14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus Bolligen

### **Nächste Seniorenachmittage**

18. Oktober, 15. November, 6. Dezember

## **Wiederkehrende Angebote**

### **Bolliger Träff**

Sich austauschen, sich treffen, sich informieren, Kaffee trinken, vermitteln, spielen, diskutieren  
– Alle sind willkommen, wir freuen uns!

Donnerstag 09.03.2023, 14:00 - 16:00 Uhr @Kirchgemeindehaus

Samstag, 29.04.2023, 11:00 - 13:30 Uhr @Buchcafé déjà-lu

### **Senioren-Wanderungen und -Spaziergänge der Kirchgemeinde Bolligen**

Daten und Details: Siehe unter „reformiert“ auf der Gemeindeseite oder [www.kirchebolligen.ch](http://www.kirchebolligen.ch)

### **Senioren Wanderungen 60+ mit Pro Senectute**

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

### **Pro Senectute Fit Gym (Turnen)**

Jeden Dienstag, 08.45 – 09.45 oder 10.00 – 11.00 Uhr, Kirchgemeindehaus Bolligen,

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

## **Turnen der Frauenriege**

Jeden Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr, obere Turnhalle Schulhaus Lutertal  
Auskunft: Corinne Baumann, 031 922 10 21

## **Turnen der Männerriege**

Jeden Freitag, 18.15 – 19.45 Uhr, obere Turnhalle Schulhaus Lutertal  
Auskunft: Walter Hämmerli, 079 703 42 60

## **Mittagstisch 60+**

Jeden 1. Dienstag im Monat, 11.45 Uhr, Reberhaus Bolligen,  
Anmeldung bis Donnerstag vorher: Ursina Hepp, 079 270 86 44  
Auskunft: Frauenverein Bolligen

## **Alleinsein oder Einsam — Umgang mit Einsamkeit**

Soziale Kontakte benötigen wir unabhängig vom Alter wie die Luft zum Atmen.

Wenn diese Kontakte immer seltener werden, entsteht oft ein Gefühl des «Nicht - mehr – dazu – Gehörens».

Der Verlust des Lebenspartners stürzt viele Menschen in ein tiefes Loch, aus dem sie aus eigener Kraft schlecht wieder herauskommen. Einsamkeit beginnt meist schleichend und nimmt sukzessive zu.

### **Einsamkeit im Alter erkennen**

Das Gefühl beachtet und gebraucht zu werden fehlt.

Zunahme von körperlichen Beschwerden/Erkrankungen oder von Bewegungs- und Mobilitätseinschränkungen.

Rückzug, zum Beispiel wegen zunehmender Vergesslichkeit.

Wichtige soziale Kontakte gehen verloren, z.B. durch Wegzug oder Tod von Verwandten, Freunden.

Scheu vor Neuem oder schlicht die Angst vor der immer digital werdenden Welt.

### **Nützliche Hinweise für Betroffene und Angehörige/Freunde/Nachbarn**

- Freude am Leben behalten, sich etwas «Gutes tun», z.B. etwas feines Kochen.
- Mit Angehörigen, Freunden, Nachbarn über die Situation reden.
- Mut aufbringen, neue Kontakte zu knüpfen und wichtig, bestehende stets pflegen.

- Regelmässige Bewegung hält körperlich und geistig fit, wählen Sie etwas, das Ihnen Freude bereitet.
- Wohnsituation prüfen, ev. umziehen oder eine Wohngemeinschaft bilden.
- Angebote von Organisationen in Anspruch nehmen, z.B. Besuchsdienst.
- Offen bleiben für Neues: engagieren Sie sich in der Freiwilligenarbeit oder besuchen Sie Kurse, zum Beispiel Sprachkurse für Senioren.

## **Hilfreiche Stellen**

Malreden

Möglichkeit sich telefonisch mit jemandem vertraulich auszutauschen - das Angebot ist gratis!

Telefon: 0800 890 890 | Homepage [www.malreden.ch](http://www.malreden.ch)

TiM

«Tandem im Museum»; Menschen lernen einander und das Museum kennen;

[www.tim-tam.ch](http://www.tim-tam.ch)

bestcom

Besuchsservice – zu Hause, für Personen jeden Alters.

Telefon: 076 260 00 52 | Homepage: [www.bestcompanion.ch](http://www.bestcompanion.ch)

[http://www.bolligen.ch/de/news/meldungen/archiv/1685592068\\_230301\\_seniorinfo-angebote-maerz-mai.php](http://www.bolligen.ch/de/news/meldungen/archiv/1685592068_230301_seniorinfo-angebote-maerz-mai.php)