

Angebote Dezember 2024 – Februar 2024

Seniorenachmittage

Mittwoch, 11. Dezember, 14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus

Senioren Adventsfeier

Legenden, Geschichten, Advents- und Weihnachtslieder.

Mit Diakon Martin Arbenz. Anschliessend Zvieri.

Mittwoch, 15. Januar 2025, 14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus

Seniorenkino

Film «Die Rote Zora» nach dem Roman von Kurt Held und Lisa Tetzner

Anschliessend Zvieri

Mittwoch, 12. Februar, 14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus

«Bäumige Schweiz»

Unterwegs zwischen den Bäumen wunderbarer Wälder.

Gern besucht sind die beeindruckenden Lichtbildervorträge von Pfr. Robert Schneiter aus Schönried. Vor kurzem er hat ein neues Thema aufgenommen. Dabei hat er 13 besonders interessante Wälder besucht. Freuen wir uns auf wunderschöne Bilder!

Anschliessend Zvieri.

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 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 Auskunft: Corinne Baumann, 031 922 10 21

Jeden Freitag, 18.15 – 19.45 Uhr, obere Turnhalle Schulhaus Lutertal

Turnen der Männerriege Auskunft: Walter Hämmerli, 079 703 42 60

Jeden 1. Dienstag im Monat, 11.45 Uhr, Reberhaus Bolligen, Mittagstisch 60+44

Frauenverein Bolligen Anmeldung bis Donnerstag vorher: Ursina Hepp, 079 270 86 44

Sicherheit – Autofahren im Alter

Mobilität hat im Alter einen hohen Stellenwert. Rasch ins Auto einsteigen und losfahren scheint einfach, doch besteht im Alter die Fahrtauglichkeit immer noch? Gemäss BFU gelten Senior*innen im Strassenverkehr als gefährdete Altersgruppe. Unfälle haben meist schlimmere Folgen und Verletzungen heilen langsamer als bei jüngeren Menschen. Alters- oder krankheitsbedingte Veränderungen wie z.B. Abnahme der Reaktionsgeschwindigkeit, Abnahme der Seh- und/oder Hörfähigkeit können zu Unfällen führen. Im Alter ab 75 Jahren müssen alle, die den Fahrausweis behalten wollen, sich einer obligatorischen medizinischen Untersuchung unterziehen, diese muss alle zwei Jahre wiederholt werden.

Sie können auch früher schon einen Fahrsicherheitscheck machen. Geprüft werden folgende Themenbereiche:

- Als Fahrzeuglenkerin und Fahrzeuglenker auf der Strasse
- Sehvermögen
- Denkvermögen
- Fitness
- Gesundheit
- Medikamente und Alkohol

Unter www.fahrsicherheitscheck.ch können Sie den Check online ausfüllen oder bestellen.

Nützliche Hinweise /Tipps

- Fahren Sie grundsätzlich nur, wenn Sie sich wohl und fit fühlen!
- Vermeiden Sie Stosszeiten, um z.B. Ausflüge zu unternehmen, etc.
- Wenn Sie Medikamente einnehmen, besprechen Sie mit Fachpersonen, ob diese Auswirkungen auf Ihre Fahrtüchtigkeit haben.
- Lassen Sie regelmässig Ihre Augen, Ihr Gehör testen und prüfen Sie auch Ihre Reaktionen.
- Wählen Sie einfache und bekannte Strecken, so sind Sie sicherer beim Autofahren.
- Frischen Sie Ihre Fahrfähigkeiten in einem Kurs auf.
- Unternehmen Sie eine Probefahrt mit einer Fahrberater*in; siehe: www.seniordrive.ch.

Sicherheit in der Adventszeit

- Lassen Sie Kerzen nie unbeaufsichtigt, stellen Sie den Kranz auf einer feuerfesten Unterlage ab.
- Vermeiden Sie Durchzug, wenn Kerzen brennen. Ist der Adventskranz/Weihnachtsbaum bereits dürr, zünden Sie die Kerzen nicht mehr an!
- Halten Sie zu brennbaren Materialien wie Vorhängen, Tapeten, Bettdecken und Kissen, Dekorationen, Möbeln, Fernsehgeräten usw. genügend Abstand.
- Stellen Sie Kerzenständer oder Rechaud-Kerzen auch in Aluminiumbechern nie direkt auf Möbel oder Tischtücher.

- Lassen Sie Kinder oder Haustiere nie in der Nähe von brennenden Kerzen spielen. Bewahren Sie Zündhölzer, Feuerzeuge, etc. ausser Reichweite von Kindern auf.

Einwohnergemeinde Bolligen

Infomationsstelle für Altersfragen

http://www.bolligen.ch/de/news/meldungen/20241128_News_Seniorinfo.php