Angebote Juni 2025 – August 2025

Reformierte Kirchgemeinde Bolligen

Erzählcafé – Menschen treffen, Geschichten aus dem Leben erzählen, Teil einer Gemeinschaft sein.

Mittwoch, 18. Juni, 14.00 – 15.30 Uhr, Kirchgemeindehaus, Zimmer 3

Zum Erzählcafé sind alle eingeladen, die Freude daran haben, andere Menschen und ihre Geschichten kennenzulernen. Wir erzählen einander in einer moderierten Erzählrunde unsere Erfahrungen und Erlebnisse zu einem bestimmten Thema.

Es braucht keine Vorbereitung. Nach dem Erzählen trinken wir zusammen einen Kaffee oder einen Tee. Wer Lust hat, kann das Erzählte im Gespräch weiter vertiefen. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Wir freuen uns über Ihren spontanen Besuch!

Therese Tschanz, Sozialpädagogin & Martin Arbenz Diakon

Weitere Informationen unter www.kirchebolligen.ch

Nächstes Erzählcafé: Mittwoch, 27. August, 14.00 -15.30 Uhr, KGH

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 Turnen der Männerriege, obere Turnhalle Schulhaus Lutertal

17.00 – 18.30 Uhr; Männer 75+, Auskunft Walter Hämmerli, 079 703 42 60

20.00 – 21.30 Uhr; Männer 60+, Auskunft Peter Kunz, 079 607 14 31

Jeden 1. Dienstag im Monat, 12.00 Uhr, Reberhaus Bolligen, Mittagstisch 60+, Frauenverein Bolligen

Seniorinnen und Senioren sicher unterwegs (Quelle: bfu)

Mobilität ist auch im Alter ein wichtiges Thema: Kurz zum Einkaufen fahren, Freunde und Verwandte besuchen oder einen Ausflug machen. Seniorinnen und Senioren ab 65 verhalten sich im Schweizer Strassenverkehr grundsätzlich sehr sicher. Sie fahren selten alkoholisiert, sind weniger häufig nachts unterwegs, schnallen sich im Auto praktisch immer an und fahren kaum zu schnell. Trotzdem sind Seniorinnen und Senioren ab 65 die am meisten gefährdete Altersgruppe im Strassenverkehr. Am häufigsten von schweren Unfällen betroffen sind Seniorinnen und Senioren, wenn sie zu Fuss oder mit dem Auto unterwegs sind. Auch mit E-Bike verunfallen immer mehr Senioren.

Gefahr durch Verletzlichkeit und Verlust von kognitiven Fähigkeiten

Menschen werden mit zunehmendem Alter immer verletzlicher. Ein Unfall hat schneller schlimme Folgen als bei jüngeren Personen. Zusätzlich nehmen im Alter die kognitiven Fähigkeiten ab. Es wird schwieriger, Geschwindigkeiten und Distanzen einzuschätzen. Der Verlust der kognitiven Fähigkeiten kann zu einem Unfall führen. So übersieht man vielleicht einen Vortritt oder ist unterwegs abgelenkt und unaufmerksam – die häufigsten Ursachen für Seniorenunfälle im Strassenverkehr.

Im Alter auf Mobilität verzichten?

Sie sollten im Alter auf keinen Fall auf Ihre Mobilität verzichten. Wichtig ist, dass Sie sich der Risiken bewusst sind und versuchen, diese zu reduzieren.

Zum Beispiel: Zu Fuss über den Fussgängerstreifen

Zu Fuss haben Sie an einem Fussgängerstreifen Vortritt. Doch die Fahrzeuge müssen rechtzeitig anhalten können. Als Fussgänger dürfen Sie die Fahrzeuge nicht zu einer Vollbremsung zwingen. Das funktioniert, indem Sie sich klar am Strassenrand positionieren und den Blickkontakt zu den Lenkerinnen und Lenkern suchen – so zeigen Sie an, dass Sie die Strasse überqueren wollen.

Bleiben Sie konzentriert. «Luege, lose, laufe», so haben Sie es einst gelernt.

Ob wir es wollen oder nicht: Für Kinder erfüllen erwachsene Menschen, auch Senioren, eine Vorbildfunktion. Überqueren Sie Fussgängerstreifen deshalb nur so, wie Sie es selbst gelernt haben. Warten, bis alle Fahrzeuge stillstehen und dann über die Strasse gehen, nicht rennen.

Fussgängerstreifen mit Inseln und Trams

Wussten Sie, dass bei Fussgängerstreifen mit Inseln jede Hälfte als unabhängiger Fussgängerstreifen gilt? Sprich: Wenn Fussgänger eine Hälfte überquert haben, müssen sie von Neuem schauen, ob sie die zweite Hälfte ebenfalls gefahrenlos überqueren können.

Eine weitere Besonderheit betrifft Trams: Sie haben gegenüber Fussgängern Vortritt.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, besuchen Sie die Homepage der «Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu»:

<https://www.bfu.ch/de/dossiers/senioren-im-strassenverkehr>

Hier finden Sie weitere Informationen, um sicher, auch als Autofahrer oder E-Bikerin unterwegs zu sein.

Kontakt

Einwohnergemeinde Bolligen, Informationsstelle für Altersfragen, Martin Schmid,
Flugbrunnenstrasse 16, 3065 Bolligen, 031 924 70 61, sozialdienste@bolligen.ch

Einwohnergemeinde Bolligen

Sozialdienste, Informationsstelle für Altersfragen

<http://www.bolligen.ch/de/news/meldungen/20250526-Senior-Info.php>