

Angebote September 2024 – November 2024

Mittwoch, 16. Oktober 2024, 14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus Bolligen

«Lisa Tetzner und Kurt Kläber alias Kurt Held»

Im Tessin der 1940er-Jahre wurden mit «Die rote Zora und ihre Bande» und «Die Schwarzen Brüder» zwei Jugendromane geschaffen, die auch nach 80 Jahren nichts von ihrer Brisanz verloren haben. Die Werke stammen aus der Feder des deutschen Autorenpaars Lisa Tetzner und Kurt Kläber, welches vor den Nazis in die Schweiz geflüchtet ist. In Wort und Bild berichtet Martin Arbenz über das Leben des Autorenpaars. Anschliessend Zvieri. Der Film «Die rote Zora» wird am 15. Januar 2025 gezeigt.

Mittwoch, 13. November 2024, 14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus Bolligen

«Alphornklänge und lustige Geschichten»

Das Alphornquartett 4-Klang ist bei uns zu Besuch. Vier Alphörner im Kirchgemeindehaus, das tönt sicher wunderbar! - Das sollten Sie sich nicht entgehen lassen.

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+

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

Sicherheit im Strassenverkehr — besonders im Alter

Mobilität bleibt im Alter ein wichtiges Thema. Leider sind Senior*innen von Unfällen im Strassenverkehr am häufigsten betroffen. Meistens wenn sie zu Fuss unterwegs sind, immer öfters auch mit dem E-Bike oder dem Auto.

Im Alter wird es schwieriger, Geschwindigkeiten und Distanzen einzuschätzen und das Gehirn braucht länger, um Informationen zu verarbeiten.

Die Veränderung dieser 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.

Wie verhalte ich mich sinnvoll im Strassenverkehr? Was muss ich vorher beachten?

Wichtig ist es das Verhalten dem Alter anzupassen, das heisst die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen, um mögliche Gefahrensituationen besser beurteilen zu können. Hilfsmittel wie Gehhilfen, Brillen oder Hörgeräte auch für kurze Strecken nutzen!

Im Weiteren genügend Zeit einplanen bei der Vorbereitung eines Ausfluges/Spazierganges, den genauen Weg und die beste Reisezeit überlegen sowie die passende (z.B. helle) Kleidung plus Reflektoren verwenden.

Nützliche Hinweise /Tipps

- Nehmen Sie sich genügend Zeit, um Verkehrssituationen einzuschätzen
 - Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen von anderen Verkehrsteilnehmenden
 - Unternehmen Sie Ausflüge etc. gemeinsam, zu zweit ist es sicherer
 - Vermeiden Sie Unternehmungen zu Stosszeiten
 - Gehen Sie tagsüber nach draussen. In der Dämmerung und nachts ist die Unfallgefahr grösser
 - Nutzen Sie zur Überquerung der Strasse immer Fussgängerstreifen, signalisieren Sie Ihre Absicht mit Blickkontakt und überqueren Sie die Strasse erst, wenn Sie sicher sind, dass die Fahrzeuglenkenden anhalten
 - Erzwingen Sie das Vortrittsrecht nicht
 - Warten Sie bei einer Ampel die Grünphase ab und kehren Sie nicht um, wenn die Ampel auf Orange wechselt
 - Laufen Sie möglichst weit weg von der Fahrbahn und benutzen Sie immer das Trottoir
 - Achten Sie beim Laufen auf nasse Stellen oder Unebenheiten
 - Gewähren Sie einem Tram immer den Vortritt auch beim Fussgängerstreifen
 - Bleiben Sie, wenn immer möglich während der Fahrt sitzen oder halten Sie sich stets an einem Griff fest, besonders auch beim Aussteigen
 - Im Hinblick auf den Notfall, tragen Sie einen persönlichen Ausweis und eine aktuelle Medikamentenliste auf sich
 - Wer rastet, der rostet: Machen Sie Ihren täglichen Spaziergang zur Routine
- Einwohnergemeinde Bolligen

Infomationsstelle für Altersfragen

http://www.bolligen.ch/de/news/meldungen/240828_news_Seniorinfo.php