

Angebote September – November 2025

Reformierte Kirchgemeinde Bolligen

Ende September wird Diakon Martin Arbenz pensioniert. Die Seniorenarbeit der Kirchgemeinde wird Sozialdiakonin Franziska Vogt weiterführen.

Seniorenachmittag: Mittwoch, 15. Oktober, 14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus Bolligen
«SÖND WILLKOMM!!!» Mit diesen Worten wird man im Appenzellerland herzlich begrüsst. Franziska Vogt, neue sozialdiakonische Mitarbeiterin, entführt Sie ins vielseitige Appenzellerland. Berge, Leute, Bräuche, Musik, Pantli, Hoseknöpf, ... es gibt vieles zu entdecken. Anschliessend Zvieri. «Sönd willkomm, i freu mi sehr uf eu!!!»

Weitere Seniorenachmittage, jeweils am Mittwoch, 14.00 Uhr
im Kirchgemeindehaus. 19. November, 10. Dezember. Detaillierte Beschreibungen auf der Gemeindeseite der Kirchenzeitung „reformiert“ des jeweiligen Monats oder unter www.kirchebolligen.ch

Die Fachgruppe Altersfragen lädt zum Senior*innen-Nachmittag mit Zvieri ein:

Demenz in unserer Mitte – Digitale Welt: Überforderung in unserem Alltag – Gesundheits-/Bedürfniserhebung Bolligen – mit Blues & Boogie
von «two by two»

Dienstag, 25.11.2025, 14.00 Uhr, Reberhaus Bolligen

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 Anmeldung bis Donnerstag: Ruth Brönnimann, 079 393 83 27

Fit und geistig aktiv im Alter

Bewegung und Gedächtnistraining sind zentrale Bausteine für ein gesundes, selbstbestimmtes Leben im Alter!

Regelmässige körperliche und geistige Aktivität:

- Steigert die Lebenserwartung und senkt das Risiko für Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Infektionskrankheiten oder Typ-2 Diabetes.
- Verbessert das psychische Wohlbefinden und die kognitive Leistungsfähigkeit durch bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns.
- Fördert guten Schlaf und hilft beim Erhalt eines stabilen Körpergewichts.
- Stärkt Mobilität und Selbstständigkeit, schützt vor Stürzen und erhält wichtige Alltagsfähigkeiten.

Empfehlungen für körperliche Aktivität:

- 2,5–5 Stunden Ausdauerbewegung pro Woche (z.#B. zügiges Gehen, Velofahren, Gartenarbeit).
- 2 oder mehr Tage pro Woche muskelkräftigende Übungen, idealerweise mit Gleichgewichtstraining (z.#B. Kniebeugen, Treppensteigen, Übungen mit Bändern).
- Bewegung individuell anpassen – am besten klären Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, wie intensiv Sie trainieren dürfen.

Gedächtnistraining – Fitness für den Kopf:

Das Gehirn braucht regelmässige Herausforderungen, die problemlos in den Alltag integriert werden können, z.#B.:

- Neues lernen (z.#B. Sprache, Umgang mit Internet oder Smartphone)
- Spiele, Rätsel, Denkaufgaben
- Gewohnheiten ändern (z.#B. ohne Einkaufszettel einkaufen)

Fazit: Jede Bewegung zählt – körperlich wie geistig. Bleiben Sie aktiv, um fit, selbstständig und geistig rege zu bleiben.

Quelle: <https://www.prosenectute.ch/de/ratgeber/gesundheit>

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

http://www.bolligen.ch/de/news/meldungen/2520903_news_seniorinfo.php