

## **Mittwoch, 06. Dezember, 14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus Bolligen**

### **Senioren Adventsfeier.**

«Heilige Nächte». Legenden, Geschichten, Advents- und Weihnachtslieder.  
Anschliessend Zvieri. Mit Diakon Martin Arbenz

## **Mittwoch, 17. Januar 2024, 14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus Bolligen**

### **Seniorenkino**

Dimitri – Clown / Film von Friedrich Kappeler (Regie) / 80 Min.

Das Bild des immer lachenden Clowns ist bekannt. Selbst ungeschminkt ist Dimitri überall erkennbar. Seine Soloprogramme haben ihn um die halbe Welt geführt. Der Schweizer Regisseur Friedrich Kappeler vermittelt in diesem Film einen Einblick in das poetische Universum des Menschen Dimitri: ein Clown, der das Publikum mit seiner Poesie und seinem grossen Herzen nicht nur zum Lachen bringt, sondern auch tief bewegt und berührt.  
Anschliessend Zvieri

## **Mittwoch, 14. Februar, 14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus Bolligen**

### **Seniorenachmittag mit Zvieri.**

Thema noch offen. Voraussichtlich «Ämmitaler Örgelifroue».  
Siehe Februarausgabe ‚reformiert.‘

## **Wiederkehrende Angebote**

### **Bolliger Träff**

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

Kirchgemeindehaus: Donnerstag, 14.12.2023, 14.00-16.30 Uhr

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

Daten und detaillierte Beschreibung: Siehe im „reformiert“ auf der Gemeindeseite oder [www.kirchebolligen.ch](http://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 Winter – Sicheres gehen bei nassen und glatten Strassen/Trottoirs**

Rutschige oder vereiste Wege und Strassen, dazu schlechte Sicht durch die schnell einsetzende Dunkelheit, sind einige Herausforderungen, welche im Winter zu meistern sind. Um Unfällen vorzubeugen, helfen folgende Tipps:

- » Festes, rutschsicheres Schuhwerk mit Profil sorgt für besseren Halt.
- » Schuhspikes geben bei Eisglätte und Schneefall zusätzlichen Halt.
- » Beim Treppengehen den Handlauf nutzen.
- » Das Gleichgewicht gezielt trainieren. (Angebot Musikschule Bantiger: Seniorenrhythmik-Sturzprävention; 079 519 15 52)
- » Bei Glatteisgefahr langsam und in kleinen Schritten gehen.
- » Rollator zum Sicherheitscheck bringen, um sicher durch den Winter zu kommen.
- » Abends helle Kleidung und helle Schuhe tragen - Reflektoren an der Kleidung anbringen.
- » Immunsystem stärken, um fit und gesund zu bleiben – (Vitaminreiche Ernährung mit viel Obst, Spaziergänge im Freien, genug Schlaf).
- » Fahrradfahren bei Schnee und Glätte birgt eine hohe Unfallgefahr – das Rad besitzt keine Winterreifen und die Räder rutschen bei Bremsvorgängen extrem schnell zur Seite weg.
- » Dunkle Aussenbereiche / Laufwege mit LED-Strahlern & Bewegungsmeldern ausleuchten.

- » Bei schlechten Sichtverhältnissen eine Stirnlampe tragen.

## **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.

[http://www.bolligen.ch/de/news/meldungen/archiv/1709341262\\_231201\\_news\\_senior-info\\_Angebote\\_Dezember-2023-Februar-2024.php](http://www.bolligen.ch/de/news/meldungen/archiv/1709341262_231201_news_senior-info_Angebote_Dezember-2023-Februar-2024.php)