

**Mittwoch, 27. März, 14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus Bolligen**

**Seniorenachmittag mit dem Seniorentheater Johannes & Markus Bern  
„Super Mario, oder die Geister die ich rief“! Regie Nina Iseli**

Bei Hadorns und Bänzigers steht der Hausseggen schief. Es herrscht Handystress! Vergebens versucht Rolf Hadorn gegen Super Mario anzutreten. Sabine Hadorn bleibt beinhart und spielt sich all abendlich in den Schlaf. Nicht besser geht es Franziska Bänziger, ihr Ehemann Max Bänziger scheint immer mehr mit dem Handy verheiratet zu sein. Zum Glück tummeln sich illustre Gestalten im Quartier, die Rolf und Franziska zur Hilfe eilen...wird es ihnen gelingen den Frieden bei den Ehepaaren wiederherzustellen?

Anschliessend Zvieri.

Weitere Seniorenachmittage im Herbst 2024: 16. Okt./ 13. Nov. /11. Dez.

[www.kirchebolligen.ch](http://www.kirchebolligen.ch)

**Wiederkehrende Angebote**

**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

**Sturzgefahr im Alter — Ursachen und Prävention**

Das Sturzrisiko erhöht sich gerade im Alter und führt nicht selten zu einem Spitalaufenthalt. Gemäss Bundesamt für Statistik (2017) stürzen 33 % der über 80-jährigen Menschen.

Sturzprävention bezeichnet alle Massnahmen, die einen Sturz verhindern sollen. Verschiedene Bereiche werden miteinander kombiniert, um ein gutes Ergebnis zu erzielen.

### **Ursachen, die zu einem Sturz führen können**

- » Abnahme von Kraft und Gleichgewicht
- » Krankheitsbedingte Beeinträchtigungen wie Schwäche, Schwindel oder Schmerzen
- » Eingeschränktes Sehvermögen, Gleichgewichtsstörungen
- » Mangelhafte Infrastruktur wie schlecht erkennbare Stufen, Unregelmässigkeiten im Treppenverlauf, fehlende Handläufe, rutschige Bodenbeläge, zu niedrige Geländer oder schlechte Beleuchtung
- » Ungeeignete Schuhe im Haus / draussen, besonders bei schlechten Witterungsverhältnissen
- » Herumliegende Hindernisse als Stolperfallen, zum Beispiel Kabel oder lose Teppiche

### **Der Sturzgefahr vorbeugen**

Die Gefahr eines Sturzes kann mit einer Kombination aus Bewegung, Muskel- und Gleichgewichtstraining sowie vorbeugenden Massnahmen in den eigenen vier Wänden minimiert werden. Es empfiehlt sich, das eigene Zuhause barrierefrei zu gestalten und sich mit einem Notrufsystem auszustatten.

### **Sturzprävention und Flexibilität – Kursangebot in Bolligen**

Seniorenrhythmik nach Emile Dalcroze mit Marianne Ott, dipl. Rhythmik-Lehrerin

Die Verbindung von Musik und körperlichen Koordinationsaufgaben mobilisiert die geistige und körperliche Flexibilität.

- » Die Übungen bereiten Freude und Spass. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die natürlichen Körperbewegungen bilden die Grundlage aller Übungen.
- » Ideal für ältere (60+) Menschen, welche eine Aktivität zur Erhaltung der geistigen und körperlichen Mobilität suchen.
- » Einstieg jederzeit, unverbindliche Schnupperlektion möglich

» Mittwochs 09:00 / 10:00 / 11:00, Ort: Musikschule Bantiger, Eisengasse 3a, 3065 Bolligen

Weitere Informationen zum Kurs erhalten Sie bei der Musikschule Bantiger:

Jean-Luc Reichel, Eisengasse 3a, 3065 Bolligen, 079 519 15 52

[www.musikschule-bantiger.ch/seniorenrhythmik](http://www.musikschule-bantiger.ch/seniorenrhythmik)

[zurück zur Übersicht](#)

[http://www.bolligen.ch/de/news/meldungen/archiv/1717200064\\_240301\\_news\\_senior-Info\\_Maerz-Mai-2024.php](http://www.bolligen.ch/de/news/meldungen/archiv/1717200064_240301_news_senior-Info_Maerz-Mai-2024.php)