

Mittwoch, 23. März, 14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus

Da das Seniorenkino im Januar nicht durchgeführt werden konnte, zeigen wir den Film im März. Seniorenkino: «UR-Musig» ist eine musikalische Reise durch die «tönenden» Landschaften der Innerschweiz und des Appenzellerlandes. Bilder von atemberaubender Schönheit und Kargheit. Musik und Töne aus einer ursprünglichen Schweiz.

Anschliessend Zvieri

Covid-Massnahmen (Stand 6.2.2022): Anlass mit 2G: Covid–Zertifikat + Maskenpflicht

Weitere Seniorennachmittage 2022

Mittwoch, 19. Oktober; 16. November; 7. Dezember

Wiederkehrende Angebote

Bolliger Träff, Kirchgemeindehaus, Donnerstag, 14.00-16.00 Uhr

24.02./17.03./07.04./12.05./16.06./18.08./22.09./20.10./17.11./15.12.2022

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

Senioren-Wanderungen und -Spaziergänge der Kirchgemeinde Bolligen

Fast jeden Monat. Daten und detaillierte Beschreibung: Siehe im „reformiert“ auf der Gemeindeseite oder www.kirchebolligen.ch.

Jede Woche eine Wanderung oder ein Spaziergang mit Pro Senectute, Senioren Wanderungen 60+

Programme erhältlich auf der Gemeindeverwaltung (Sozialdienste) oder weitere Auskünfte bei 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 - Seniorinnen

Auskunft: Frau Corinne Baumann, 031 922 10 21

Jeden Freitag, 18.15 – 19.45 Uhr obere Turnhalle Schulhaus Lutertal

Turnen der Männerriege Senioren

Auskunft: Walter Hämmerli 079 703 42 60

Jeden 1. Dienstag im Monat

11.45 Uhr, Kultur- und Freizeitzentrum Reberhaus

Mittagstisch 60+. Organisiert vom Frauenverein Bolligen.

Anmeldung bis Donnerstag vorher: Ursina Hepp 079 270 86 44

Cybersicherheit/ Sicherheit im Umgang mit Computern – Tablet – Smartphone – Internet – E-Banking

Achtung: Das Internet ist nicht per se ein sicherer Ort. Jeder Computer lockt Hacker (Einbrecher in den Computer). Ein Antivirenprogramm bietet einen ersten Schutz, um mögliche Bedrohungen abzuwenden. Webseiten ohne Sicherheitszertifikat, Adresse ohne https, sollten nicht benutzt werden! Mail-Nachrichten mit unbekanntem Absender am besten nicht öffnen.

- Vorsicht beim Herunterladen von Dateien: Es gibt unterschiedliche Quellen für Daten, deshalb nachdenken, was Sie von wo herunterladen. Im Internet sind viele legitime Seiten mit sicheren Inhalten, aber auch solche, die schädliche Inhalte mit Viren anbieten. Dies gilt auch für Mail-Anhänge - seien Sie vorsichtig bei unerwarteten oder seltsam benannten Dateien!
- Browser-Sicherheitseinstellungen nutzen: Gängige Browser wie Google, Firefox, etc. verfügen über spezielle Einstellungen, die potenziell schädliche Virenquellen wie Popup-Fenster blockieren.
- Sichern Sie Passwörter: Nicht nur sichere Passwörter ohne Bezug zu Ihnen erstellen. Wichtiger, schützen Sie Passwörter gegen Zugriffe und geben Sie sie nie bekannt.
- Installieren Sie Sicherheit: Ihre Geräte (PC, Tablet, Handy, etc.) sollten mit einem zuverlässigen Antivirenprogramm versehen sein, immer updaten!
- Überlegen Sie gut, bevor Sie auf Links klicken. Evtl. erhalten Sie sehr überzeugend gestaltete Nachrichten von Cyber-Kriminellen. Geben Sie nie Informationen über Kreditkarten und Passwörter an, auch wenn Sie überzeugend aufgefordert werden!
- Melden Sie sich immer von besuchten Webseiten (z.B. E-Banking) oder verwendeten App ab, wenn Sie sich eingeloggt hatten. Unbedingt den Browser regelmässig leeren.
- Daten sichern: Sichern Sie alle Daten laufend mit Kopieren an einen anderen Speicherort. So haben Sie Zugriff auf Ihre Daten, falls Ihr Gerät gehackt wurde.

Kontakt: Einwohnergemeinde Bolligen, Informationsstelle für Altersfragen, Martin Schmid, Hühnerbühlstrasse 3, 3065 Bolligen, 031 924 70 61, sozialdienste@bolligen.ch

http://www.bolligen.ch/de/news/meldungen/archiv/1654041676_senior-info-Maerz-Mai-2022.php