

Angebote Juni 2021 – August 2021

Seniorenachmittag reformierte Kirchgemeinde Bolligen

Während des Sommerhalbjahres finden in der Kirchgemeinde keine Seniorenachmittage statt. Wiederbeginn im Herbst, reservieren Sie sich die Daten:

Mittwoch,	27. Oktober,	14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus
Mittwoch,	17. November	14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus
Mittwoch,	08. Dezember,	14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus

Informieren Sie sich über weitere Angebote unter www.kirchebolligen.ch oder in der reformiert. – Zeitung.

ACHTUNG

Aufgrund der anhaltenden Corona-Pandemie finden möglicherweise nicht alle der nachstehenden Angebote statt. Bitte informieren Sie sich jeweils direkt beim Veranstalter über die aktuelle Situation.

Wiederkehrende Angebote

Senioren-Wanderungen und -Spaziergänge

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

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 für SeniorInnen. Organisiert vom Frauenverein Bolligen.

Anmeldung bis Donnerstag vorher unter 031 862 12 12



Bequem und sicher ausgerüstet unterwegs
Ein gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining kann Stürze vermeiden, steigert die Gehsicherheit und Lebensqualität.



Bis ins hohe Alter lassen sich Kraft & Gleichgewicht trainieren. Regelmässige, mehrmalige Übungen, dem Gesundheitszustand angepasste Belastung führen zu spürbaren Verbesserungen (Übungsvorschläge zu «Sicher stehen – sicher gehen», kostenlos bestellbar 031 390 22 22 oder www.bestellen.bfu.ch).

- Gesunde Füsse erleichtern sicheres, schmerzfreies Gehen – regelmässige Fusspflege unterstützt dies.
- Möglichst geschlossene, dem Wetter angepasste Schuhe tragen; die passende Grösse mit rutschfester Sohle bieten einen sicheren Halt.
- Passende, benötigte Hilfsmittel (Gehhilfen, Haltehilfen usw.) mitnehmen.
- Helle Kleidung tragen, möglichst reflektierende Arm- und Fussbänder verwenden. Tipp: Regenschirm mit reflektierendem Material!
- **Empfehlung**: Wichtige Medikamente, notwendige Notfallnummern, Ausweise für Medikamente (wie Marcumar), Schutzmaske, wenn vorhanden Smartphone, genügend Flüssigkeit, Lese- und Sonnenbrille, zusätzliche Batterien für Hörgeräte mitnehmen.
- **Achtung Fussgängerstreifen**: Vortrittsrecht nicht erzwingen, wenn das Fahrzeug bereits so nahe ist, dass es nicht mehr anhalten kann, Blickkontakt zu Fahrzeuglenkenden suchen.