Seniorengruppe

Hasle Lützelflüh Rüegsau

Ämmestäg

10. Jahresprogramm

2008

Inhaltsverzeichnis **Seite**

Impressum	
Jahresprogramm 2008	1
Rund ums Alter	3
Wanderungen	5-7
Velotouren	9
Kegeln	11
Angebot Jassen	13
Singen und Vorlesen	14/15
Seniorenkino Bern	16

Impressum

Aufgrund des Altersleitbildes der Gemeinden Hasle, Lützelflüh und Rüegsau versteht sich die Seniorengruppe Ämmestäg als Selbsthilfegruppe im Bereich Animation.

Präsident:	Fritz Schöni, Eschenweg 6	034 461 46 09
	3432 Lützelflüh	079 750 58 53
Sekretärin:	Lony Badertscher, Grundbachstr. 4	
	3415 Rüegsauschachen	034 461 25 10
Kassier:	Alfred Gasser, Schlossmattstr. 10	
	3415 Rüegsauschachen	034 461 16 72
Kontaktpersonen:	Alice Brand, Alpenstrasse 22	
	3415 Rüegsauschachen	034 461 08 72
	Gertrud Fankhauser, Innweg	
	3419 Biembach	034 461 22 41

Postkonto: 30 - 796163 - 4
(Gönnerinnen und Gönner können beim Kassier Einzahlungsscheine anfordern.)

Der Rotkreuz-Fahrdienst kann für sämtliche Veranstaltungen angefordert werden:

Hasle + Rüegsau:	Frau Käthi Pernet, Alpenstrasse 17	
	3415 Hasle-Rüegsau	079 751 16 26
Lützelflüh:	Frau Doris Ruch, Dorfstrasse 13	
	3432 Lützelflüh	034 461 30 43

JAHRESPROGRAMM 2008

Liebe junge und jung gebliebene Seniorinnen und Senioren

Wir haben im Team das neue Tätigkeitsprogramm 2008 der Seniorengruppe Ämmestäg ausgearbeitet. Nun liegt das 10. Jahresprogramm vor Ihnen und Sie können auswählen.

Letzten Sommer konnten mangels Sonnenschein nicht alle Aktivitäten, die sich draussen abspielten, ausgeführt werden – oder nur in Begleitung eines Regenschirms.

Trotzdem, die Wanderungen mit Regentropfen im Gesicht wurden zu einem Erlebnis und taten unserer guten Stimmung in der Wandergruppe keinen Abbruch.

Kopf hoch, im nächsten Sommer kann das Wetter nur besser werden!

„Nicht die Lebensjahre, sondern die Sonnenstrahlen, die deinen Weg begleiten – sie sind der Reichtum deines Lebens."

Wir hoffen, dass das neue abwechslungsreiche Tätigkeitsprogramm Euch alle zum Mitmachen begeistern kann. Wir freuen uns auf viele und auch neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer, aber auch auf den Sonnenschein, der uns auf dem Weg im 2008 begleiten wird!

Allen ein gesundes frohes Jahr!

Fritz Schöni
und das leitende Team
„Seniorengruppe Ämmestäg"

PS:
Wir sind interessiert an Tipps und Ideen für neue Aktivitäten. Bitte melden Sie sich über Telefon 034 461 46 09 oder 034 461 25 10.

Dieses Heft behält seine Gültigkeit bis Ende 2008.

UBS Fondskonto.
Wie Sie systematisch ein Vermögen aufbauen.

UBS

UBS AG
Bahnhofplatz, 3415 Hasle-Rüegsau
Tel. 034 460 69 11

BROT VON IHREM BECK

Rüegsaustrasse 20
3415 Hasle-Rüegsau
Tel. 034 461 13 69

Bäckerei-Konditorei
THIERSTEIN

MARMOR • GRANIT • KALKSTEIN • SANDSTEIN

- Küchenabdeckungen
- Natursteintische
- Grabmalkunst
- natürlich ... Naturstein

E. SALVISBERG AG
3417 RÜEGSAU
Marmor- und Granitwerk
Telefon 034 460 35 35
Telefax 034 460 35 36
www.salvisbergag.ch
E-mail: info@salvisbergag.ch

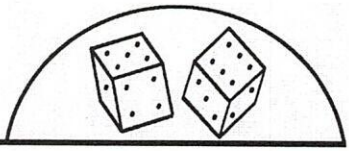
Landi
RÜEGSBACH
3418 Rüegsbach
Vielseitiges Angebot!

Mehr als ein Laden
... angenehm anders!

- Eigene Futterproduktion (Mehl, Würfel, Krümel, Flocken)
- AGROLA Tankstelle
- Heiz- und Dieselöl
- Lebensmittel
- Haus + Garten

Tel. 034 461 12 48
Fax 034 461 54 20

Rund ums Alter



Älter werden mit Qualität –
Ein unterhaltsames Frage- und Antwortspiel

Wir spielen an diesem Nachmittag um folgende Themen:

- Warum altern wir?
- Wie altern wir?
- Wie organisiere ich meine Alterszukunft?

Bei Kaffee und Kuchen würfeln Sie um die Fragen und ich werde sie beantworten.

Dabei erhalten Sie einen Einblick über das Wissen aus der Gerontologie und deren Anwendung.

Leitung:	Susanna Schöni-Stalder, dipl. Gerontologin Eschenweg 6, 3432 Lützelflüh	
Ort:	Kirchgemeindehaus Rüegsauschachen	
Datum:	~~14. Februar~~ 2008 → 13.01.2009	
Zeit:	14.00 - 16.30 Uhr	
Unkostenbeitrag:	Fr. 8.--	
Anmeldung:	Lony Badertscher	034 461 25 10
	Susi König	034 461 23 75

Schöni GmbH
Bodenmatt
3435 Ramsei

Telefon 034 461 17 40
Fax 034 461 05 13

Schöni

Kühni

ELEKTRO
+HAUSHALTGERÄTE

Christian Kühni, dipl. Elektroinstallateur
Alpenstrasse 10/Postfach 2, 3432 Lützelflüh
Telefon 034 461 06 61, Fax 034 461 61 88
MWST-Nr. 138 466

■ *Planung* ■ *Installationen* ■ *Reparaturen*
■ *Licht* ■ *Kraft* ■ *Wärme* ■ *Telefon* ■ *EDV*

Landi

Landiswil-Obergoldbach
3432 Lützelflüh

Ihr Lieferant von:
* **Futter** für Klein- und Grosstiere
* **Heu und Stroh**, auch offen
* **Dünger**, auch Kleinpackungen
* **Geräte** für Haus und Garten
* **Heizöl / Kohlen / Briketts**
* **Weine und Getränke**

Garage Rüfenacht AG
Alpenstrasse 30A
3432 Lützelflüh
Tel. 034 461 33 53
Fax 034 461 22 82

Beratung – Verkauf – Service

Marken-2 Räder finden Sie im Zweirad-Fachgeschäft

Peter Rüfenacht
Velos, Motos, Reparatur-Werkstatt

3432 Lützelflüh
Telefon 034 461 19 07

Wanderungen

Das Wandern ist des Senioren Lust ...

Allgemeine Hinweise

Ausrüstung	gutes Schuhwerk, Regenschutz, Wanderstöcke
Verpflegung	aus dem eigenen Rucksack, je nach Bedürfnis
Anmeldung	nur wenn im Programm besonders erwähnt
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden
Kosten	Fr.3.-- pro Wanderung Fr.5.--, wenn als „Tageswanderung" bezeichnet

Grundsätzlich finden Halbtageswanderungen bei jeder Witterung statt. Änderung der Route vorbehalten.

Dienstag, 19. Februar 2008

Route	Zollikofen-Grauholz-Hindelbank
Treffpunkt	11.45 Bhf Hasle-Rüegsau (Abfahrt 12.03)
Charakter	leichte Wanderung
Wanderzeit	$2^1/_2$ - 3 Std.
Leitung	Fred Gasser 034 461 16 72

Dienstag, 18. März 2008

Route	Heimisbach (Kramershaus)-Unterschwarzen-egg-Geilisguet-Zollbrück
Treffpunkt	11.40 Bhf Hasle-Rüegsau (Abfahrt 11.56)
Charakter	mittlere Hügelwanderung (Höhendiff. ca. 250 m)
Wanderzeit	$2^1/_2$ - 3 Std.
Leitung	Fritz Schüpbach 034 461 23 53

Dienstag, 15. April 2008

Route	Herzogenbuchsee-Inkwil-Wangen an der Aare	
Treffpunkt	11.20 Bhf Hasle-Rüegsau (Abfahrt 11.37)	
Charakter	leichte Wanderung	
Wanderzeit	$2^1/_2$ Std.	
Leitung	Fritz Schöni	034 461 46 09
Anmeldung	bis 11.4. beim Wanderleiter	oder 079 750 58 53

Dienstag, 20. Mai 2008 (Tageswanderung)

Route	Giswil-Steinibach-Sarnen	
Treffpunkt	7.10 Bhf Hasle-Rüegsau (Abfahrt 7.23)	
Charakter	mittelschwere Wanderung	
Wanderzeit	$3^1/_2$ - 4 Std.	
Leitung	Fritz Schüpbach	034 461 23 53
Anmeldung	bis 16. Mai beim Wanderleiter	

Dienstag, 17. Juni 2008 (Morgenwanderung)

Route	Ramsei-Rüderswil-Mützlenberg-Zollbrück	
Treffpunkt	7.10 Bhf Hasle-Rüegsau (Abfahrt 7.23)	
Charakter	mittelschwere Hügelwanderung	
Wanderzeit	3 - $3^1/_2$ Std.	
Leitung	Fred Gasser	034 461 16 72

Dienstag, 15. Juli 2008 (Tageswanderung)

Route	Lenk-Wallbachschlucht-Lenkerhof	
Treffpunkt	6.25 Bhf Hasle-Rüegsau (Abfahrt 6.40)	
Charakter	mittelschwere Bergwanderung	
Wanderzeit	$2^1/_2$ Std.	
Leitung	Fritz Schöni	034 461 46 09
Anmeldung	bis 11.7. beim Wanderleiter	oder 079 750 58 53

Dienstag, 19. August 2008 (Tageswanderung)

Route	Les Bois-Cerneux Veusil-Mont Soleil-St.Imier	
Treffpunkt	7.45 Bhf Hasle-Rüegsau (Abfahrt 8.03)	
Charakter	leichte Jurawanderung	
Wanderzeit	3 - 3½ Std.	
Leitung	Hansruedi Meer	034 461 31 03
Anmeldung	bis 15.8. beim Wanderleiter	

Dienstag, 16. September 2008 (Tageswanderung)

Route	Freiburg-Gottéron-Schlucht-Römerswil-Freiburg	
Treffpunkt	7.20 Bhf Hasle-Rüegsau (Abfahrt 7.37)	
Charakter	leichte Wanderung	
Wanderzeit	2½ - 3 Std.	
Leitung	Fred Gasser	034 461 16 72
Anmeldung	bis 12.9. beim Wanderleiter	

Dienstag, 21. Oktober 2008

Route	Weier-Oberhorn-Schaber-Schüpbachwägli-Wasen	
Treffpunkt	11.40 Bhf Hasle-Rüegsau (Abfahrt 11.56)	
Charakter	mittlere Hügelwanderung	
Wanderzeit	3 Std.	
Leitung	Fritz Schöni	034 461 46 09
Anmeldung	bis 17.10. beim Wanderleiter oder	079 750 58 53

Herr Urs Schüpbach, Bezirksleiter „Berner Wanderwege", wird uns einiges über Entstehung, Unterhalt, Finanzierung etc. der Wanderwege berichten.

Dienstag, 18. November 2008

Route	Oberdiessbach-Münsingen	
Treffpunkt	11.25 Bhf Hasle-Rüegsau (Abfahrt 11.40)	
Charakter	leichte Hügelwanderung	
Wanderzeit	3 - 3½ Std.	
Leitung	Hansruedi Meer	034 461 31 03

«Kundenzufriedenheit macht mich glücklich.»

Isabelle Reinhard

«Ich schätze es, in einem so schönen Naherholungsgebiet zu leben.»

Annagreth Tellenbach

«Mit dem Kunden zusammen Ziele erreichen, ihm dabei beratend zur Seite stehen, das motiviert mich.»

Jürg Marti

«Ich fühle mich mit dem Emmental sehr verbunden und bin seit Jahren im UHC Grünen-matt tätig.»

Christian Reist

Team Hasle-Rüegsau von links nach rechts:
Isabelle Reinhard, Annagreth Tellenbach, Jürg Marti (Filialleiter), Christian Reist

Ihre regionale Bank in Hasle-Rüegsau – einfach persönlich

Clientis Bernerland Bank
Rüegsaustrasse 35
3415 Hasle-Rüegsau
Tel. 034 460 67 67
juerg.marti@bernerlandbank.clientis.ch

Clientis
Bernerland Bank

Velotouren

Velotour ab Lützelflüh

Datum:	Dienstag, 27. Mai 2008
Route:	„Emme aufwärts", ca. 25-30 km
Treffpunkt:	13.00 Uhr, Parkplatz Gasthof Sonne, Rüegsauschachen 13.15 Uhr, Parkplatz Badi, Lützelflüh
Ausrüstung:	Helm empfohlen, auch für Nebenstrassen geeignetes Fahrrad
Kosten:	Fr. 3.--
Versicherung:	Ist Sache der Teilnehmenden
Leitung:	Theo Wirth 034 431 14 25
Anmeldung:	Telefonisch beim Leiter bis 24. Mai 2008

claro **Weltladen – *einkaufen mit gutem Gewissen***

Produkte aus dem fairen Handel garantieren den Produzenten ein menschenwürdiges Dasein.

claro Weltladen
Kirchgemeindehaus
Rüegsauschachen

claro

Öffnungszeiten: Freitag, 14.00 bis 17.00 Uhr, Samstag, 8.30 bis 11.00 Uhr

Stalder mode

IN HASLE - RÜEGSAU

WIR BRINGEN MODE INS EMMENTAL

Ihre Samstagmorgen-Bank

Raiffeisenbank Region Burgdorf, Tel. 034 420 85 85
www.raiffeisen.ch/burgdorf

RAIFFEISEN

Blumen Brechbühl
Rüegsauschachen

Blumengeschäft	034 461 19 70
Fax	034 461 54 79
Gärtnerei	034 461 13 62

Büromaterial
Papeterie
Buchhandlung

S. & R. Burgunder GmbH
Bahnhofplatz, 3415 Hasle-Rüegsau
Tel. 034 461 12 86/Fax 034 461 00 30
pap.burgunder@bluewin.ch

UNSERE DIENSTLEISTUNGEN

Kopierservice inkl. Farbkopien/Spiralbindungen
Laminieren/Stempel nach Wunsch/FAX Service
Geschenkballone/TOMBOLA LOSE
Papeterie-Gutschein/Schweizerische Bücherbon

J. P. Stalder
Drogerie
Foto - Parfumerie
3415 Rüegsauschachen

d

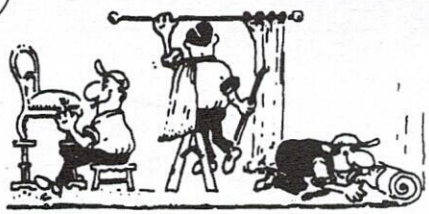
Kegeln

„Guets Holz“

Einfach kommen und mitmachen!

Ort:	Gasthof Bahnhof Grünenmatt
Zeit:	13.30 - ca. 16.30 Uhr
Daten:	Dienstag, 26. Februar 2008
	Dienstag, 25. November 2008
Kosten:	Fr. 9.-- (ab 10 Personen)
Auskunft und Anmeldung:	Fritz Schöni 034 461 46 09
	oder 079 750 58 53

034 431 14 58



Innendekorationen
Polsterwerkstätte
Vorhangatelier
Teppichfachgeschäft

ROTHENBÜHLER

3415 Hasle-Rüegsau Telefon 034 461 32 72, Telefax 034 461 32 72

Wüthrich AG
Baustoffe
3432 Lützelflüh
Tel. 034 461 45 55
Fax 034 461 38 72
E-mail: info@wuebau.ch
www.wuebau.ch

Öffnungszeiten:
Montag - Freitag ganztags
Samstag 8.30 - 11.00 Uhr

Alles für den Bau!

WÜTHRICH Baustoffe

Ihr Fachgeschäft für
Isolationen:
- Flumroc
- Rockwool
- Isover
- Polystyrol EPS/XPS
- Dampfbremsen/Sperren

Fleisch • Wurst • Traiteur • Fisch • Partydienst • Lohnschlachtungen

Dorfstrasse 14
3432 Lützelflüh
Tel. 034 461 13 80
Fax 034 461 32 81

bichsel treibstoffe
AGROLA Weier
(ehem. Bichsel AG)

TANK LEER?
034 435 88 88

agrola.ch

AGROLA
the swiss energy

Auto Gantenbein AG le GARAGE

Ihr Dienstleister
rund ums Auto
für alle Marken

Langnaustrasse 10
3432 Lützelflüh
Tel. 034 461 84 40
Fax 034 461 84 41

le GARAGE – Wegweisend in Qualität und Service.

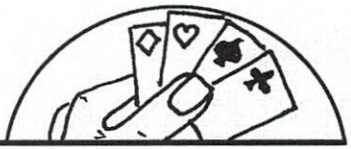
Auge um Auge, Ohr um Ohr

wollen wir Sie, werter Leser, in unserem Geschäft begeistern. Gönnen Sie sich einen Augenblick Zeit und lassen Sie sich in die Welt der Kinos verführen. Erleben Sie das prickelnde Gefühl, mitten im Geschehen zu sitzen. Rufen Sie uns an für eine Vorführung.

Radio TV
Christian Howald
eidg. dipl.
Dorfstrasse 22
3432 Lützelflüh
Telefon 034-461 29 61

Reparaturen aller Marken in der eigenen Werkstatt.

Angebot Jassen



Bei uns gilt die Regel **„Stöck, Wys, Stich“**.

Sind Sie interessiert?
Gleichgesinnte finden Sie am unten angegebenen Ort zur vorgemerkten Zeit.

Ort:	Altersheim Rüegsauschachen
Zeit:	14.00 - 17.00 Uhr
Daten:	Montag, 28. Januar 2008 Montag, 25. Februar 2008 Montag, 31. März 2008 Montag, 28. April 2008 Montag, 26. Mai 2008 Montag, 30. Juni 2008 Montag, 28. Juli 2008 Montag, 25. August 2008 Montag, 29. September 2008 Montag, 27. Oktober 2008 Montag, 24. November 2008 Montag, 29. Dezember 2008

Es ist keine Anmeldung erforderlich.
Seid einfach herzlich willkommen!
Freiwilliger Unkostenbeitrag.

Kontaktperson: Frau Alice Brand
034 461 08 72

Singen und Vorlesen

Ich fang den Tag im Liede an,
damit ich mich erfreuen kann.

Ich hör den Tag im Liede auf:
So runde ich der Stunden Lauf.

So sing ich früh, so sing ich spät,
bis meine Müh vorüber geht. Hans Roelli

Wir singen bekannte Volkslieder und Kanons und erinnern uns dabei ans Singen in Familie, Schule und Chor in unseren jüngeren Jahren.

Wir bieten an:

- Singen 14.00 Uhr
- Zvieri ca. 15.30 Uhr
- Vorlesen ca. 16.00 Uhr

Schluss ca. 16.30 Uhr

Es steht jedermann frei, an allen drei Angeboten oder nur an einem oder zweien teilzunehmen.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.
Freiwilliger Unkostenbeitrag.

Zuständig fürs Singen: Annelies Gasser, 034 461 16 72
Susi König, Vreni Wahlen

Zuständig fürs Zvieri: Trudi Fankhauser, Alice Brand

Dienstag,	8. Januar	Hasle
Mittwoch,	6. Februar	Grünenmatt
Montag,	3. März	Rüegsauschachen
Mittwoch,	2. April	Grünenmatt
Dienstag,	6. Mai	Hasle
Montag,	2. Juni	Rüegsauschachen
Mittwoch,	2. Juli	Grünenmatt
Dienstag,	5. August	Hasle
Montag,	1. September	Rüegsauschachen
Mittwoch,	8. Oktober	Grünenmatt
Montag,	3. November	Rüegsauschachen
Dienstag,	9. Dezember	Hasle

Ort: Jeweils in den Kirchgemeindehäusern

Elektro Beutler AG
Rüegsaustrasse 2
3415 Hasle-Rüegsau
Tel 034 460 11 11
Fax 034 460 11 15

Die Firma die für Power sorgt ...

ELEKTRO BEUTLER

Seniorengruppe "Aemmestäg"

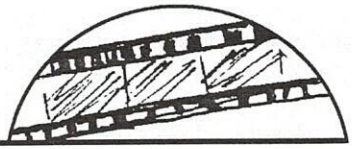
BON 10.–

Gültig bei Ihrem nächsten Einkauf ab Fr. 99.–
Schuhe

BURKHALTER
Hasle-Rüegsau Huttwil

Gültig bis 31.12.08

Seniorenkino Bern



Statt TV wieder einmal ins Kino

Jeden 2. Dienstag im Monat wird im CINEABC in Bern ein Film für Senioren angeboten. Wer kommt mit?

Am 11. März 2008
Am 11. November 2008

Hasle ab 13.03 Filmbeginn 14.15

Wem Bahn und Tram zu beschwerlich sind, kann mit uns im Privatauto vors Kino fahren.

Bahnfahrt (oder Auto) $^1/_2$ Taxe 8.--
Kino (Seniorenpreis) 12.--

Bitte anmelden bis zum vorangehenden Samstag. Dabei kann auch der Titel des Films erfragt werden.

Susi König 034 461 23 75
Lony Badertscher 034 461 25 10

Das gute Geschenk aus dem Mühlenladen:
Mehlsack gefüllt mit Produkten nach Wahl

offen: Mo – Fr 07.15 – 11.45
13.00 – 17.45
Sa 07.15 – 11.30

Mühle Kleeb AG
3418 Rüegsbach Tel. 034 461 14 11

Optik von Gunten

Adrian von Gunten

Brillen / Kontaktlinsenspezialisten
Dipl. Augenoptiker SHFA SBAO
Poststrasse 5. 3400 Burgdorf
Tel. 034 422 59 77

Rüegsaustrasse 19
Rüegsauschachen
3415 Hasle-Rüegsau
Tel. 034 461 00 40

Bracher Bürosysteme

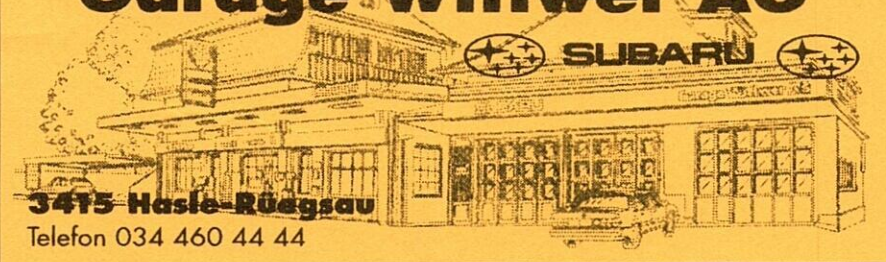
Der Bürofachhändler in Ihrer Nähe!

- Kopierservice
- Verbrauchsmaterial
- Bürogeräte
- Reparatur-Service

Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.00 – 12.00 Uhr
13.30 – 17.30 Uhr

Lützelflühstrasse 2 • 3415 Hasle-Rüegsau
Telefon 034 461 67 17 • Fax 034 461 67 27
bracher.buerosysteme@bluewin.ch

Garage Wittwer AG



Telefon 034 460 44 44

Elternverein Hasle-Rüegsau

Wir suchen laufend Personen für:

Aufgabenhilfe: Das Kind (1. bis 4. Klasse) wird dabei bei den Schulaufgaben unterstützt und begleitet. Die Aufgabenhilfe findet in der Regel ein Mal wöchentlich statt. Haben Sie Freude, Zeit und Geduld, um einem Kind diese Hilfe zu bieten?

Mittagstisch: Sie verpflegen und betreuen ein oder mehrere Kinder (1. bis 9. Klasse) über die Mittagszeit bis zum Schulbeginn am Nachmittag. Die möglichen Tage und die Anzahl Kinder bestimmen Sie selbst.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage
www.elternverein-hasle-rüegsau.ch oder bei Frau Ursula Wälti, Tel. 034 461 36 50.

P.P.
3415 Hasle-Rüegsau

Für Sie drucken wir gerne!

034 461 12 30

P. Mühlethaler
Kalchofenstrasse 23, 3415 Hasle-Rüegsau
E-mail: info@pmh-druck.ch

Seniorengruppe
Hasle Lützelflüh Rüegsau
Ämmestäg

Wir danken Ihnen, werte Empfänger des vorliegenden Jahresprogramms, wenn Sie unsere Inserenten berücksichtigen. Auf deren finanzielle Unterstützung sind wir angewiesen.