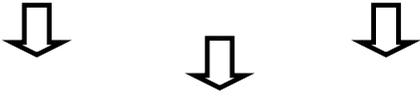


## VEREINE UND ORGANISATIONEN

### NORDIC WALKING KURS Wie geht es richtig?

GESUNDHEIT IST UNSER HÖCHSTES GUT!  
BEWEGUNG EIN WICHTIGER  
BESTANDTEIL DAZU!



### NORDIC WALKING KURS

#### Nordic Walking – die ideale Alternative für jedes Alter!

- verbessert die Herzkreislaufleistung
- löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion

**Wann:** jeden Mittwoch  
von 18.45 bis 20.15 Uhr

**Beginn:** 26. April bis 5. Juli 23  
ausgenommen: 7. und 14. Juni  
**Bei jeder Witterung!**

**Wo:** Sportzentrum Hirzenfeld,  
Zollikofen (auf dem Parkplatz)

**Wer:** Anfänger und Fortgeschrittene,  
jedes Alter

**Kosten:** 9 Abende Fr. 5.–/Abend; **Stöcke zum Ausprobieren sind vorhanden; mit Videoanalyse! TVZ-Mitglieder gratis!**

**Anmeldung:** an Ort! Jederzeit!

**Leitung + Infos:** Urs Schweingruber, 031 869 32 72  
TV Zollikofen  
SNO-Fitness- und NW-Instructor/  
Qualitop-lizenzierter  
NordicWalking-Leiter,  
esa-Experte STV



## Zollikofe mitenang



### Cafeteria Bernerrose

Das Restaurant des Seniorenzentrums an der Bernstrasse 163 wird Montag bis Freitag von 14 bis 17 Uhr von Freiwilligen des Vereins Zollikofe mitenang geführt. Sie kommen, um den Gästen ihre Zeit und ihr Lächeln zu schenken. Neben der Bedienung haben sie nämlich Zeit für einen Schwatz mit den Besuchenden. Das Trinkgeld wird zur Freude der Heimbewohnenden eingesetzt: als blumige Geburtstagsgrüsse oder Lottopreise.

Anna, Sonja und Therese sind drei der etwa 30 treuen Helferinnen und Helfer. Sonja und Therese begannen ihre Freiwilligenarbeit in der Cafeteria des ehemaligen Betagtenheims und führten diese in der Senevita Bernerrose fort. Anna zog kurz vor ihrer Pensionierung nach Zollikofen und begann wenige Monate später ihren Cafeteria-Einsatz. Für sie als Neuzugezogene eine grosse Bereicherung: Durch das freiwillige Engagement lernt sie viele Menschen kennen und nimmt seither aktiv am Dorfleben teil.

Die drei Frauen verbindet die Freude an der sinnvollen Tätigkeit und die Motivation, der Gemeinschaft etwas zurückgeben zu wollen.

Durch die Begegnungen entstehen Kontakte ausserhalb der Cafeteria und es entwickeln sich Freundschaften. Eine echte Win-Win-Situation!

Besuchen Sie die Cafeteria Bernerrose und treffen Sie auf motivierte Freiwillige, zufriedene Gäste und gute Laune! Oder werden Sie Teil unseres Teams und lernen engagierte Menschen kennen!

Tatjana von Gunten gibt Ihnen gerne Auskunft unter **076 424 30 52** oder per **info@zollikofe-mitenang.ch**.

### Unterstützung im Dorf

Sie möchten anderen helfen oder benötigen kleinere Hilfestellungen im Alltag?

Entdecken Sie die vielfältigen Einsatzbereiche und melden sich bei uns!

**076 424 30 52**

**Mo – Fr 10 bis 11 Uhr**

**info@zollikofe-mitenang.ch**

**www.zollikofe-mitenang.ch**



**ZOLLIKOFE  
MITENANG**

Aerifizieren  
Vertikutieren

kräftiger, schöner und voller Rasen?

Jetzt anrufen unter  
**031 921 00 00**  
und einen Termin vereinbaren

info@christen-gartenpflege.ch

Striegeln  
düngen