



Bulletin 2 / 2026

Fit in den Frühling

Liebe Vereinsmitglieder

„Wer rastet, der rostet“ – dieses Sprichwort ist uns allen sicher schon einmal in den Sinn gekommen, wenn wir uns aus irgendwelchen Gründen nicht wie gewohnt bewegen konnten. Gerade im Anschluss an die Winterzeit, wenn wir eher wenig aktiv waren, spüren viele von uns die eingerosteten Gelenke. Dabei ist der Frühling die ideale Zeit, um wieder mit regelmäßiger Bewegung zu beginnen: Wenn die Tage länger werden, die Temperaturen wieder steigen und wir wieder mehr Sonnenstunden geniessen können, stellen sich positive Frühlingsgefühle ein und bei den meisten steigt die Lust, wieder aktiv zu werden.

Besonders gut geeignete Sportarten für Seniorinnen und Senioren:

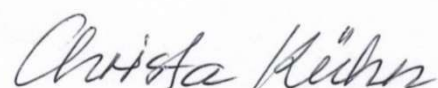
Auch im Alter ist regelmäßige Bewegung und leichtes Training wichtig: Mit zunehmendem Alter lassen Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit und Beweglichkeit nach – mit gezieltem Training bleiben diese Fertigkeiten erhalten oder können sogar wieder verbessert werden. Dadurch können wir Unfallrisiken, (zum Beispiel Stürze) und verschiedenen Erkrankungen (Herz-Kreislaufprobleme, Übergewicht oder Diabetes) vorbeugen. Besonders geeignet sind dabei gelenkschonende Sportarten.

- **Walking oder Nordic Walking:** Eine gelenkschonende Alternative zum Jogging. Bei der Nordic-Variante trainieren wir zusätzlich Rumpf und Arme sowie Koordination und Gleichgewicht.
- **Schwimmen, Aqua-Gym und Aqua-Fit** gehören ebenfalls zu den gelenkschonenden Ausdauersportarten – zugleich verbrennt der Körper viele Kalorien und kann so auch etwas gegen überschüssige Winter-Kilos tun. Wer unter schmerzenden Gelenken leidet, sollte einmal Wassergymnastik ausprobieren: Viele Übungen fallen hier wesentlich leichter.
- **Gymnastik:** Leichte Gymnastikübungen sowohl mit als auch ohne Hilfsmittel und Gewichte können wir sehr einfach in den Tagesablauf integrieren. Dabei gibt es viele Übungen, die man auch im Sitzen absolvieren kann.
- **Krafttraining:** Mit leichtem Krafttraining können wir gezielt Muskeln aufbauen und aktivieren. Dabei ist es wichtig, wie bei allen Sportarten im Alter, langsam anzufangen und sich nicht zu überfordern. Beim Training sollten wir nur leicht schwitzen und keine Schmerzen spüren, dann ist die Intensität richtig. Die Muskulatur braucht genügend Regenerationszeit, 2-3 Trainings pro Woche sind ideal.

Viele dieser Sportarten kann man allein ausüben. Wer nicht gern allein Sport treibt, findet Gleichgesinnte in Angeboten von Vereinen (z.B. in Worb im Frauenverein oder Turnverein), von Pro Senectute oder im Fitnessstudio.

Ich wünsche allen einen schönen Frühling mit viel Bewegung, wenn möglich, an der frischen Luft.

Christa Kühn, Präsidentin



Der VSeSe wird finanziell unterstützt von:





Ein neues Gesicht im Vorstand

Monika Keller aus Worb wurde an der Vereinsversammlung neu in den Vorstand gewählt und übernimmt die Organisation der Vorträge und der Kurse.

Zentrum Alter Worb



Für Fragen rund ums Alter.

Wir geben Ihnen gerne Auskunft und beraten Sie.

Tel. 031 839 02 48

HANDY- UND COMPUTERSPRECHSTUNDE

BRAUCHEN SIE UNTERSTÜTZUNG MIT DEM HANDY ODER LAPTOP?

- Jugendliche von der Jobbörse und Informatiker*innen vom VSeSe beantworten Ihre Fragen.
- Es ist keine Anmeldung erforderlich.
- Das Angebot wird vom VSeSe und der Jugendarbeit Worb finanziert und ist für Sie kostenlos.

**MITTWOCH, 06. MAI 2026 VON 14:00- 16:00
IM COOP RESTAURANT WORB**



Jugendarbeit Worb

www.jugendarbeit-worb.ch/angebote/handy-sprechstunde/ info@jugendarbeit-worb.ch / 031 839 66 68

Worb aktuell

Worberpost 03/26
25. März 2026



Altersbetreuung Worb:

Projekt für altersgerechtes Wohnen in Worb

Die Stiftung Altersbetreuung Worb hat die Liegenschaft des ehemaligen Haushaltwarengeschäfts Rüfenacht an der Bahnhofstrasse 16 übernommen. Auf dem Grundstück sollen in den kommenden Jahren altersgerechte Wohnungen sowie eine Gewerbefläche entstehen.

Das Gebäude stand zuletzt leer, nachdem das Haushaltwarengeschäft seinen Betrieb eingestellt hatte. Mit der Übernahme will die Stiftung den Standort nun neu entwickeln.

Wie viele Wohnungen entstehen werden, ist derzeit noch offen. Zunächst soll analysiert werden, welche Nutzung an diesem Standort möglich und sinnvoll ist. Dafür will die Stiftung mit erfahrenen Architekten zusammenarbeiten. Ziel des Projekts ist es, das Angebot für Seniorinnen und Senioren in Worb zu erweitern. «Mit diesem Projekt soll das Angebot vielfältiger werden, sodass wir noch besser auf die individuellen Bedürfnisse eingehen können», sagt Frank Heepen von der Stiftung Altersbetreuung Worb.

Die geplanten Wohnungen sollen es älteren Menschen ermöglichen, möglichst lange selbstständig zu leben. Durch die Nähe zum bestehenden Altersheim können bei Bedarf auch dessen Dienstleistungen genutzt werden.

Vollständiger Text: <https://worberpost.ch/altersbetreuung-worb-projekt-fuer-altersgerechtes-wohnen-in-worb/>

Der VSeSe wird finanziell unterstützt von:

TAGESTREFF

FÜR SENIORINNEN & SENIOREN

Austausch — Kontakt — Abwechslung —
Aktivitäten im Alltag

Altersbetreuung
Worb

Bei uns erleben Seniorinnen & Senioren:

- Gemeinsame Mahlzeiten
- Aktivierung & Beschäftigung
- Gespräche & Gemeinschaft
- Betreuung durch qualifiziertes Personal
- Barrierefreie Räume & Ruhezonen



Informationen unter:

info@abworb.ch
Tel. 031 838 17 17
Bahnhofstrasse 1, 3076 Worb



www.abworb.ch

Verkehr und Sicherheit in Worb

Der Gemeinderat hat verschiedene Massnahmen zur Verbesserung der Verkehrssicherheit und der Aufenthaltsqualität an der Bahnhofstrasse genehmigt. Geplant ist eine Tempo-20-Zone zwischen dem Altersheim und dem Hirschenplatz. Zudem soll beim Altersheim ein neuer Fussgängerstreifen entstehen. Die Linienführung des Postautos in Worb Dorf wird geändert. Neu ist eine Haltestelle 'Wislenpark' an der Bernstrasse vorgesehen (war zeitweise schon Provisorium). Entlang der Bahnhofstrasse sollen Flächen entsiegelt und begrünt werden. Die Zustimmung des kantonalen Tiefbauamtes steht noch aus. Die installierten Poller auf der Bahnhofstrasse sollen vorläufig nicht aktiviert werden.

Hanspeter Stoll/Walter Hayoz, Vorstandsmitglieder

Siehe auch:

<https://www.bern-ost.ch/Neues-Tempo-und-Fussgaengerstreifen-an-der-Bahnhofstrasse-714987>



Verstärke den Vorstand des VSeSe Worb

Du hast in deinem Leben wertvolle Fähigkeiten entwickelt und vielfältige Erfahrungen gesammelt, die du als Mitglied des Vorstandes des VSeSe der älteren Bevölkerung von Worb zugutekommen lassen kannst.

Die Mitarbeit in unserem Vereinsvorstand könnte auch für dich, befriedigend und sinnstiftend sein.

Gerne gebe ich dir telefonisch Auskunft

Christa Kühn 031 839 90 75

Der VSeSe wird finanziell unterstützt von:



Mittelpunkt

RESTAURANT

Öffnungszeiten

Montag – Sonntag

9.00 – 17.00 Uhr

Restaurant Mittelpunkt

Bahnhofstrasse 1

3076 Worb

031 838 17 12

restaurant-mittelpunkt.ch

Info Café Demenz

Altersbetreuung Worb
Bahnhofstrasse 1, 3076 Worb



Donnerstag, 21. Mai 2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Mehrzweckraum Altersbetreuung Worb

Info Café Demenz: **Der Heimeintritt - gut vorbereitet den Weg gestalten**

Im Gespräch mit Frank Heepen, Heimleiter Altersbetreuung Worb
und Stefanie Hofstetter, Co - Leiterin Demenzhaus Wohn - und Pflegeheim Utzigen



Veranstaltungen Mai bis Juni 2026

(Kursiv: Mitbeteiligung VSeSe)

Datum	Zeit	Wochentag	Ort	Thema
Mai				
05.05.2026	14.30	Dienstag	Saal KGH Worb	Chor
06.05.2026	14.00	Mittwoch	Coop Redstaurant	Handy und Computersprechstunde
13.05.2026	15.00	Mittwoch	Chino	Filmnachmittag
18.05.2026	14.00	Montag	Flora	Erzählcafé
19.05.2026	14.30	Dienstag	Saal KGH Worb	Chor
Juni				
02.06.2026	14.30	Dienstag	Saal KGH Worb	Chor
10.06.2026	15.00	Mittwoch	Chino	Filmnachmittag
16.06.2026	14.30	Dienstag	Saal KGH Worb	Chor
22.06.2026	14.00	Montag	Flora	Erzählcafé
23.06.2026		Dienstag	Utzigen	Chor Auftritt

Das nächste Bulletin erscheint ende August 2026. Wir wünschen allen VSeSe - Mitgliedern einen angenehmen, schönen Sommer!

Der VSeSe wird finanziell unterstützt von:

