

aktiv
Verein 60 plus
Riggisberg

Veranstaltungsprogramm

2019

Veranstaltungsprogramm 2019; sportliche Aktivitäten

Velofahren / E-Bikes

Gruppenleiter Karl Wolf (031 809 17 05)

- Mi, 24. April 2019, 13.30 Uhr Stutz - Rüscheegg-Graben - Kirche Rüscheegg - Guggisberg - Schwarzenburg - Riggisberg, 3 Std., 40 km, 500 Hö-M
- Mi, 29. Mai 2019, 13.30 Uhr Anreise mit PW: Wimmis - Diemtigen - Schwenden - Entschwil - Wimmis, 2 ½ Std., 40 km, 500 Höhenmeter
- Mi, 12. Juni 2019, 10.00 Uhr Anreise mit PW: Bönigen - Giessbach - Meiringen - Brienz und mit dem Schiff nach Bönigen, 3 Std., 35 km, 200 Hö-M
- Mi, 10. Juli 2019, 13.30 Uhr Zimmerwald - Kühlewil - Oberscherli - Gschneit - Riggisberg, 2 ½ Std., 35 km, 300 Höhenmeter
- Mi, 14. Aug. 2019, 13.30 Uhr Kirchdorf - Kiesen - Oberdiessbach - Münsingen - Belp - Riggisberg, 3 Std., 40 km, 400 Höhenmeter
- Mi, 11. Sept. 2019, 10.00 Uhr ab Solothurn der Aare entlang nach Biel und zurück n/So, 3 Std., 50 km, 100 Hö-M, mit anschliessendem Barbecue

Wanderungen

Gruppenleiter Urs Stoller (079 341 04 80)

- Mo, 08. April 2019, 12.41 Uhr der Aare entlang: Worblaufen - Schloss Reichenbach - Zehendermätteli - Felsenau, ↔ 7 km, Rückkehr 17.45 Uhr
- Mi, 08. Mai 2019, 12.45 Uhr Frühlingwanderung Belpberg - Weidli - Fuchsacker - Chutzen, Rundwanderung, 2 ¾ Std., ↔ 8,5 km, ↑↓ 170 m
- Di, 18. Juni 2019, 11.07 Uhr Maibummel Wyden - Bärenwart - Gambachfälle - Kirche Rüscheegg - Wislisau, 3 ½ Std., ↔ 9 km, ↑ 207 m, ↓ 361 m
- Mo, 12. Aug. 2019, 07.41 Uhr der Areuse entlang: Noiraigue - Champ du Moulin - Boudry 4 ½ Std., ↔ 10 km, ↑ 400 m, ↓ 280 m, Rückkehr 17.45 Uhr
- Di, 24. Sept. 2019, 10.41 Uhr auf Gotthelf's Spuren: Lützelflüh - Egg - Sumiswald Grünen 3 Std., ↔ 7,4 km, ↑ 254 m, ↓ 170 m, Rückkehr ca. 16.00 h
- Do, 24. Okt. 2019, 09.11 Uhr Herbstwanderung im Oberland: Heiligenschwendi - Blume - Schwanden, ca. 3 ¼ Std., ↔ 6,5 km, ↑ 256 m, ↓ 313 m

Skifahren

Gruppenleiter Martin Künzi (031 802 01 70)

- Mo, 21. Jan. 2019, 07.15 Uhr **Saanenmöser / Schönried**
Treffpunkt: jeweils Sonnenplatz Riggisberg mit Privatautos, Tagestouren
- Mi, 13. Febr. 2019, 07.15 Uhr **Lenk / Betelberg**
- Fr, 08. März 2019, 07.15 Uhr **Adelboden**

Anmeldung beim jeweiligen Gruppenleiter erforderlich.
Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden.

Veranstaltungsprogramm 2019

Di, 12. Febr. 2019, 20.00 Uhr

3. Hauptversammlung "Verein 60 plus Riggisberg"
mit einem Referat von Frau Barbara Eggo (Pro Senectute)
über Sinn und Zweck von Ergänzungsleistungen (EL)

Di, 11. Febr. 2020, 20.00 Uhr

4. Hauptversammlung "Verein 60 plus Riggisberg"

Vorträge

Di, 19. Febr. 2019, 14.00 Uhr

**Christian Raaflaub spricht über das Gurnigelbad
Die Stadt im Walde**

Ort: Restaurant Adler, Riggisberg

Mo, 25. März 2019, 19.30 Uhr

**Ursula Haller und Reto Vannini halten einen ein-
drücklichen Bildervortrag über ihre Reise
"im Wohnmobil auf der Seidenstrasse"**

Ort: Aula Schulanlage Aebnit; öffentliche Veranstaltung

Generationenanlass

Mi, 06. März 2019
14.00 - 16.00 Uhr

SPIEL OHNE ALTERS-GRENZE

altersgemischte Gruppen beim Gesellschaftsspiel
Ort: Altersheim Riggishof, Riggisberg

Besichtigungen

Do, 16. Mai 2019, 08.30 Uhr

Spargelanbau; Stechen und Verarbeitung in Kerzers
mit anschliessendem Spargeessen in Ried bei Kerzers

Do, 27. Juni 2019, 13.30 Uhr

Schlossgarten Riggisberg: was steckt dahinter?
Einführung / Vorstellung und Rundgang

Mo, 09. Sept. 2019, 13.15 Uhr

Wo landet eigentlich unser Abfallsack? Wir werden es
bei der AG für Abfallverwertung (AVAG) in Thun erfahren

Veranstaltung

Mi, 23. Okt. 2019, 14.00 Uhr

Schlafen im Alter

mit Frau Läderach, Gesundheitsförderung "Zwäg ins Alter"
Ort: Aula Schulanlage Aebnit

Kochkurs für Männer 60 plus

Möchten Sie einfache und schnelle Rezepte kennen und kochen lernen? Sie werden verschiedene Zubereitungsarten erlernen sowie Informationen rund ums Essen und die Ernährung erhalten.

Kursleiterinnen

Daniela Hirsig, Küchenleiterin und Arbeitsagogin
Nadine Hirsig, Ernährungsberaterin

Anmeldung & Informationen

kochen@60plusriggisberg.ch

Daten 1. Kurs 2019:

30. Januar, 8. Mai, 19. Juni

JASSEN

jeweils 1. Donnerstag im Monat
14.00 -17.00 Uhr

Gruppenleiter Christian Dähler (031 809 07 83)

Restaurant Adler, Riggisberg
(siehe www.riggisberg-erleben.ch, Veranstaltungen)

STAMM Brunnen alle 14 Tage,
jeweils Sa-Vormittag, 10.30 Uhr

Gruppenleiter Hans Böhlen (031 809 04 08)

Restaurant Brunnen, Riggisberg
(siehe www.riggisberg-erleben.ch, Veranstaltungen)

Donnschtig STAMM

jeden Donnerstag, 09.30 Uhr

Gruppenleiterin Magdalena Leuenberger (031 809 19 43)

Tea-Room Bäckerei Steiner, Riggisberg

Detailliertes Programm aller Angebote sowie die Anmeldeformulare finden Sie auf
unserer Webseite in der jeweiligen Rubrik.

www.60plusriggisberg.ch

oder

Sie kontaktieren unser Sekretariat.

Rosmarie Gloor • Längackerweg 12 • 3132 Riggisberg
rosmarie.gloor@60plusriggisberg.ch • Tel. 031 809 15 95

Wir senden Ihnen die gewünschten Unterlagen gerne
auch per Post zu.

Unsere Vereinsadresse lautet:

Verein 60 plus Riggisberg • 3132 Riggisberg