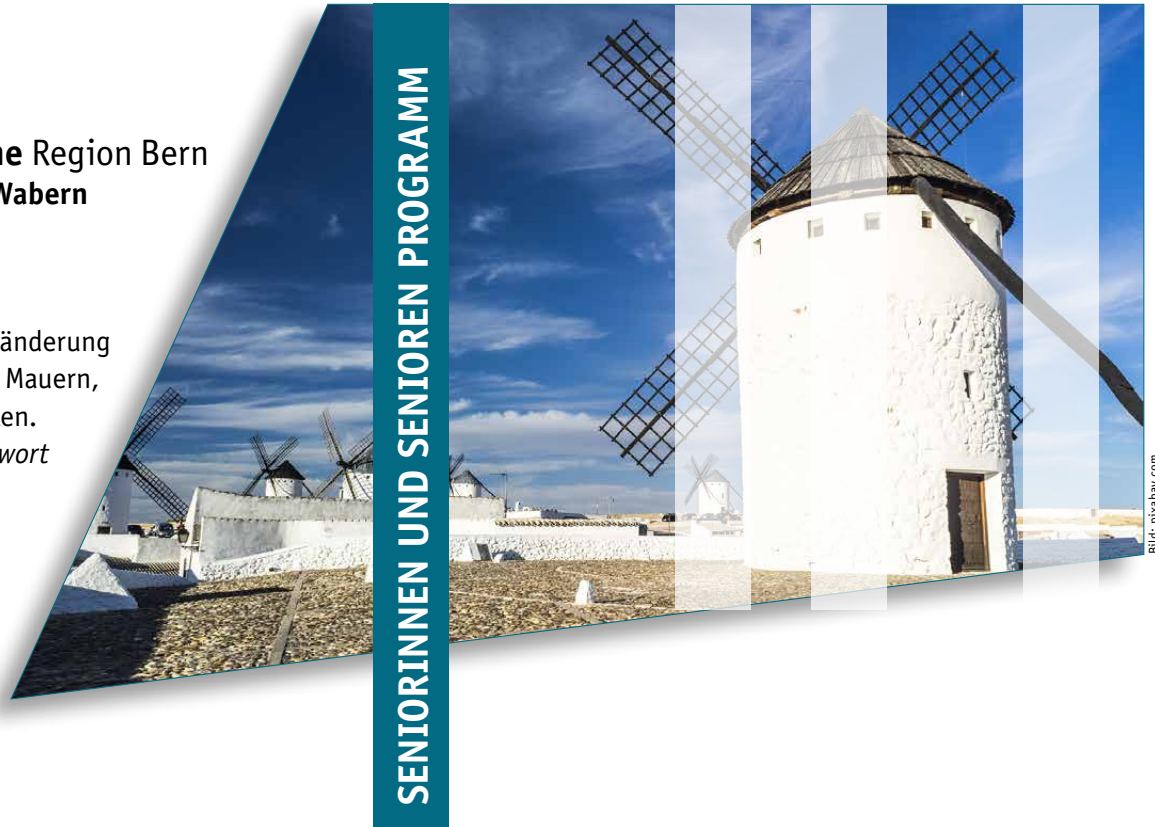




**Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Michael Wabern**

Wenn der Wind der Veränderung
weht, bauen die Einen Mauern,
die Anderen Windmühlen.

Chinesisches Sprichwort



SENIORINNEN UND SENIOREN PROGRAMM

Gemeinschaft, Kultur und Spiritualität

Januar 2022 bis Juni 2022

SPEZIELLE ANLÄSSE

Freitag, 13. Mai

Ökumenischer Ausflug für Senior:innen

Wir reisen zur Würzbrunnenkirche in Röthenbach i. E., mit Mittagessen im Kemmeriboden Bad (zusammen mit den ref. Kirchenkreisen Wabern und Spiegel). Das Datum ist noch provisorisch, genaue Infos folgen.

NEUES AM NACHMITTAG 60 +

In Erinnerungen schwelgen. Erzählen und Zuhören. Die eigenen Lebensgeister spüren. Angeregt werden. An **vier Nachmittagen** tauchen wir ein in die Welt der eigenen Erfahrung und erzählen uns aus unserem Leben. Der Austausch wird moderiert im Sinne eines **Erzählcafés**. An weiteren **zwei Nachmittagen** organisieren wir **Veranstaltungen** im bisherigen Rahmen zu einem **Jahresthema**, im 2022 **«Demenz»**.

Mittwoch, 19. Januar, 14.30 Uhr: Erzählcafé

(Ref. Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 210, Wabern)

Mittwoch, 16. Februar, 14.30 Uhr

Film «Vergiss mein nicht»: Wie meine Mutter ihr Gedächtnis verlor und meine Eltern die Liebe neu entdeckten

Der Filmemacher David Sieveking dokumentiert mit der Kamera liebevoll und mit respektvoller Distanz den geistigen und körperlichen Abbau seiner Mutter, die eine Demenz hat. Mit viel Sinn für

Es gelten die jeweiligen Corona-Schutzmassnahmen des BAG. Für weitere Infos: Sekretariat 031 960 14 60 oder www.sanktmichaelwabern.ch

kleine Gesten und den Zauber des Augenblicks schafft er ein feinfühlig heiteres Familienporträt. (Pfarreiheim St. Michael, Gossetstrasse 8, Wabern)

Mittwoch, 16. März, 14.30 Uhr: Erzählcafé

(Ref. Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 210, Wabern)

Mittwoch, 20. April, 14.30 Uhr: Erzählcafé

(Pfarrei St. Michael, Gossetstrasse 8, Wabern)

Mittwoch, 18. Mai, 14.30 Uhr

Geistig beweglich bleiben

Was sind normale Veränderungen beim Älterwerden? Kann man sich vor Hirnleistungsstörungen schützen? Damit unsere geistigen Fähigkeiten möglichst gut erhalten bleiben, ist es förderlich, das Gehirn auf vielfältige Art und Weise anzuregen. Sie erhalten Infos und praktische Tipps von einer Beraterin Gesundheitsförderung der pro senectute (BE). (Ref. Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 210, Wabern)

Mittwoch, 15. Juni, 14.30 Uhr: Erzählcafé

(Pfarrei St. Michael, Gossetstrasse 8, Wabern)

SOZIALDIENST ST. MICHAEL

Gossetstrasse 8, 3084 Wabern, Tel. 031 960 14 63
E-Mail: michael.wabern@kathbern.ch

EVERDANCE® 60+

Einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes ohne Tanzpartner und schnell gelernt.

Dabei werden beide Gehirnhälften gleichzeitig gefördert sowie Kreislauf, Koordination, Konzentration und Gleichgewicht gestärkt.

Legen Sie mit uns einen Wiener Walzer aufs Parkett? Wir freuen uns auf Sie.

KURSDATEN PFARREIZENTRUM ST. MICHAEL

Gossetstrasse 8, 3084 Wabern

**jeweils Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
(ausser Schulferien)**

KOSTEN

Einzelne Stunde: Fr. 20.–

Einzelne Stunde im Abo: Fr. 15.–

Alle sollen teilnehmen können – bei finanziellen Engpässen hilft ein Fonds der Pfarrei.

TEILNAHME

Der Kurs richtet sich an Personen im Alter von 60+ und ist offen für weitere Interessierte. Vorkenntnisse braucht es keine. Versicherung ist Sache der Teil-



Bild: Pro Senectute Kanton Zürich, Sabine Rock

nehmenden. Eine Anmeldung ist erwünscht und gilt für eine Kursphase. Die Kurse sind so aufgebaut, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Bekleidung: Bequeme Kleidung, passende Schuhe.

ANMELDUNG UND ALLE INFOS

Erika Riesen, ausgebildete Everdance®-Leiterin,
079 703 94 54, riesen.wabern@sunrise.ch

SHIBASHI – MEDITATION IN BEWEGUNG

SHIBASHI IST EINE FORM VON TAI JI-QI GONG UND STAMMT SOMIT AUS DER ALTCHINESISCHEN HEILKUNST. ES UMFASST 18 EINFACHE ÜBUNGEN MIT POETISCHEN, NATURBEZOGENEN NAMEN.

KURSDATEN 2022

4 x pro Jahr am Samstagmorgen

9.30 bis 11.00 Uhr: Stilles Shibashi

11.00 bis 12.30 Uhr: Fließendes Shibashi

22. Januar, 21. Mai

ORT

Katholisches Pfarreizentrum St. Michael,
Gossetstr. 8, 3084 Wabern
(Tramlinie 9 oder Bus 29, Haltestelle Gurtenbahn)

MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder dicke
Socken, Wasserflasche

KURSKOSTEN

Abo 4x Samstagmorgen à 3 Std.: Fr. 176.–
Es ist möglich, **nur** beim Stillen oder **nur** beim
Fließenden Shibashi teilzunehmen:
Abo 4x Samstagmorgen à 1,5 Std.: Fr. 88.–
Einzelmorganen à 3 Std.: Fr. 60.–
Einzelmorganen à 1,5 Std.: Fr. 30.–

Verpasste Kurseinheiten können in anderen Übungs-
gruppen (Köniz, Tafers) nachgeholt werden.
Alle sollen teilnehmen können. Bei finanziellen
Engpässen hilft ein Fonds der Pfarrei. Melden Sie
sich in diesem Fall bei der Kursleiterin.

TEILNAHME

Der Kurs ist offen für alle Interessierten. Für das
Stille Shibashi braucht es weder Fitness noch
sonstige Vorkenntnisse.
Für das Fließende Shibashi ist eine gewisse Ver-
trautheit mit der Stillen Form von Vorteil.

LEITUNG UND ANMELDUNG

Dorothea Egger, Theologin und Shibashi-Lehrerin
thea.egger@bluewin.ch, Tel. 026 322 17 70
Mehr über Shibashi: www.shibashi.ch
Es braucht mindestens 6 Anmeldungen, um das
Angebot durchführen zu können.
Mehr über Shibashi: www.shibashi-net.ch