



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

Selig, die Frieden stiften;  
denn sie werden Kinder Gottes  
genannt werden.

*Matthäus 5,9*

## SENIORINNEN UND SENIOREN PROGRAMM

**Gemeinschaft, Spiritualität, Bewegung und spezielle Anlässe**

**Juli 2022 bis Dezember 2022**

## SPEZIELLE ANLÄSSE

---

### **Mittwoch, 30. November, 14.30–17.00 Uhr Adventsfeier**

Eucharistiefeier mit Pater Markus Bär  
Anschliessend gemütliches Beisammensein,  
Pfarrei St. Michael, Gossetstrasse 8, Wabern

## NACHMITTAGE 60+, ÖKUMENISCH

---

### **Jeweils am dritten Mittwoch des Monats Jahresthema 2022: «Demenz»**

An zwei Nachmittagen finden weitere Veranstaltungen  
zum Jahresthema statt. Ohne Anmeldung.

*Anmeldung für Fahrdienst bis am Freitag vor dem Anlass  
bei der jeweiligen Kirchgemeinde/Pfarrei.*

### **Erzählcafé**

An zwei Nachmittagen tauchen wir ein in die Welt  
der eigenen Erfahrung und erzählen uns aus unse-  
rem Leben.

Anmeldung bis am Vortag um 12 Uhr  
(für Fahrdienst bis am Freitag vor dem Anlass)  
bei der jeweiligen Kirchgemeinde/Pfarrei:  
Pfarrei St. Michael Wabern: Monika Jufer,  
031 960 14 63, monika.jufer@kathbern.ch  
Evang.-ref. Kirchgemeinde Köniz: Eva Schwegler,  
031 978 32 73, eva.schwegler@kg-koeniz.ch

### **Mittwoch, 17. August, 14.30 Uhr**

**«Demenz verstehen – Hilfestellung für Nahe-  
stehende»: Vortrag und Austausch mit Natalie  
Hamela, Alzheimer Bern**

Ref. Kirchgemeindesaal, Kirchstrasse 210, Wabern

### **Mittwoch, 21. September, 14.30 Uhr**

### **Erzählcafé**

Pfarrei St. Michael, Gossetstrasse 8, Wabern

### **Mittwoch, 19. Oktober, 14.30 Uhr**

### **Erzählcafé**

Ref. Kirchgemeindesaal, Kirchstrasse 210, Wabern

### **Mittwoch, 16. November, 14.30 Uhr**

**«Hin zu einer demenzfreundlichen Gesell-  
schaft»: Vortrag, nähere Angaben folgen**

Pfarrei St. Michael, Gossetstrasse 8, Wabern

## SOZIALBERATUNG UND SENIOR:INNEN- ARBEIT, ST. MICHAEL

---

Monika Jufer

Gossetstrasse 8, 3084 Wabern, Tel. 031 960 14 63

E-Mail: monika.jufer@kathbern.ch

www.sanktmichaelwabern.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

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

### ORT

Pfarrzentrum St. Michael, Gossetstrasse 8,  
3084 Wabern

### 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



Bild: Pro Senectute Kanton Zürich, Sabine Rock

braucht es keine. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. 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](mailto: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

17. September, 12. November

## 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 Übungsgruppen (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 Vertrautheit 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](http://www.shibashi.ch)  
Es braucht mindestens 6 Anmeldungen, um das Angebot durchführen zu können.  
Mehr über Shibashi: [www.shibashi-net.ch](http://www.shibashi-net.ch)