



Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Josef Köniz

Was Du auf dem Feld Deines Lebens
anbaust, ist wichtiger als die
Grösse des Feldes.

Sprichwort aus Afrika

SENIORIN- UND SENIORENPROGRAMM

Gemeinschaft, Kultur und Spiritualität
Juli 2023 bis Dezember 2023

TANZNACHMITTAG

PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

18. Oktober / 8., 15. und 22. November /
6. und 13. Dezember, jeweils an einem Mittwoch,
von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Gelegenheit, zu Live-Musik zu tanzen. Kaffee
und Kuchen. Neue Tänzer:innen sind herzlich
willkommen. Ohne Anmeldung.

JASSNACHMITTAGE

PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

30. August / 27. September / 25. Oktober /
29. November, jeweils am letzten Mittwoch
des Monats um 13.30 Uhr

Neue Jasser:innen sind herzlich willkommen.
Ohne Anmeldung.

ÖKUMENISCHER MITTAGSTISCH

PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

Jeden zweiten Donnerstag im Monat
um 12.00 Uhr: 10. August / 14. September /
12. Oktober / 9. November / 14. Dezember
Menüpreis: Fr. 13.–; mit KulturLegi: 8.– (Informa-
tionen zur KulturLegi erhalten Sie bei Monika Jufer).
Anmeldungen bis am Montagabend vor dem
jeweiligen Datum des Mittagstisches beim
Sekretariat der Pfarrei St. Josef. Tel: 031 970 05 70,
E-Mail: josef.koeniz@kathbern.ch

SOZIALBERATUNG UND SENIOR:INNEN- ARBEIT, ST. JOSEF

Monika Jufer

Stapfenstasse 25, 3098 Köniz, Tel. 031 960 14 63

E-Mail: monika.jufer@kathbern.ch

www.sanktjosefkoeniz.ch

KRAFTVOLL LANGSAM: SHIBASHI 60+ – 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.

DATEN 2023

Jeweils an einem Montag von 9.30 bis
11.00 Uhr:

14. und 28. August, 11. September,
16. und 30. Oktober, 13. und 27. November,
4. und 18. Dezember

ORT

Katholisches Pfarreizentrum St. Josef,
Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz

MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder dicke
Socken

KOSTEN

Einzelmorgan nach Wahl: Fr. 30.–, mit KulturLegi
Fr. 20.–

Abo 7 x, August bis Dezember 2023: Fr. 182.–,
mit KulturLegi Fr. 125.–, einlösbar an 9 Daten
(Informationen zur KulturLegi erhalten Sie bei
Monika Jufer)

TEILNAHME

Der Kurs richtet sich an Personen im Alter von 60+,
ist aber offen für alle Interessierten. Es braucht
weder körperliche Fitness noch sonstige Vorkennt-
nisse. In angepasster Form können die Übungen
auch sitzend praktiziert werden.

AUSKUNFT UND LEITUNG

Dorothea Egger, Theologin und Shibashi-Lehrerin
thea.egger@bluwin.ch, Tel. 026 322 17 70
Mehr über Shibashi: www.shibashi.ch und
www.shibashi-net.ch