



**Katholische Kirche** Region Bern  
Pfarrei St. Josef Köniz

«Denn Gott hat uns nicht einen  
Geist der Verzagtheit gegeben,  
sondern den Geist der Kraft, der  
Liebe und der Besonnenheit.»  
*2. Timotheus 1, 7*



**SENIORINNEN UND SENIOREN PROGRAMM**

**Gemeinschaft, Kultur und Spiritualität**  
**Januar 2023 bis Juni 2023**

## **SPEZIELLE ANLÄSSE** **PFARREIZENTRUM ST. JOSEF**

**Donnerstag, 2. März, 14.00 Uhr**

Das **Seniorentheater Wohlen** ist mit ihrem aktuellen Stück «Mörder heiß gären mässerscharf» zu Gast. Ein kriminalistisches Lustspiel von Christine Steinwasser.

**Freitag, 12. Mai**

**Ökumenischer Ausflug für Seniorinnen und Senioren**

Zusammen mit den reformierten Kirchenkreisen Wabern und Spiegel. Genaue Informationen folgen im Pfarrblatt.

## **TANZNACHMITTAG** **PFARREIZENTRUM ST. JOSEF**

**Zwei Mal im Monat, jeweils mittwochs, 14.00 Uhr:**

**11. + 18. Januar / 1. + 15. Februar / 8. + 22. März / 5. + 19. April / 10. + 24. Mai / 7. + 21. Juni**

Live-Musik, Kaffee und Kuchen, ohne Anmeldung, neue Tänzer:innen sind herzlich willkommen.

## **JASSNACHMITTAGE** **PFARREIZENTRUM ST. JOSEF**

**Jeweils am letzten Mittwoch des Monats um 13.30 Uhr:**

**25. Januar / 22. Februar / 29. März / 26. April / 31. Mai / 28. Juni**

Ohne Anmeldung. Neue Jasser:innen sind herzlich willkommen.

## **ÖKUMENISCHER MITTAGSTISCH** **PFARREIZENTRUM ST. JOSEF**

**Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 12.00 Uhr:**

**12. Januar / 9. Februar / 9. März / 13. April / 11. Mai / 8. Juni**

Menüpreis: Fr. 13.– (bei finanziellen Engpässen unterstützen wir Sie gerne).

**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:INNENARBEIT, 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:**

16. und 30. Januar, 13. und 27. Februar, 13. und 27. März, 24. April, 8. und 22. Mai, 5. und 19. Juni

### **ORT**

Katholisches Pfarreizentrum St. Josef, Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz

### **MITBRINGEN**

Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder dicke Socken

### **KOSTEN**

Einzelmorgan nach Wahl: Fr. 30.–

Abo 9 x, Januar bis Juni 2023:

Fr. 234.–, einlösbar an 11 Daten

Alle sollen teilnehmen können. Bei finanziellen Engpässen hilft ein Fonds der Pfarrei. Melden Sie sich in diesem Fall bei der Kursleiterin.

### **TEILNAHME**

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

### **AUSKUNFT UND LEITUNG**

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) und [www.shibashi-net.ch](http://www.shibashi-net.ch)