



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 **Senioertheater Wohlen** ist mit ihrem aktuellen Stück «Mörder hei's gärrn 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 und www.shibashi-net.ch