



**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 2024 bis Dezember 2024**

## TANZNACHMITTAG PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

jeweils an einem Mittwoch, von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
18. September / 16. Oktober /  
6. + 20. November / 4. + 11. Dezember  
Gelegenheit, zu Live-Musik zu tanzen. Kaffee und Kuchen. Neue Tänzer:innen sind herzlich willkommen. Ohne Anmeldung.

## JASSNACHMITTAGE PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

Jeweils am letzten Mittwoch des Monats um 13.30 Uhr  
28. August / 25. September / 30. Oktober /  
27. November  
Neue Jasser:innen sind herzlich willkommen. Ohne Anmeldung.

## ÖKUMENISCHER MITTAGSTISCH PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 12.00 Uhr  
8. August / 12. September / 10. Oktober /  
14. November / 12. Dezember  
Menüpreis: Fr. 13.–; mit KulturLegi: 8.– (Informationen 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, Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz,  
031 960 14 63, 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 2024

Jeweils an einem Montag von 9.30 bis 11.00 Uhr:  
12. und 26. August, 2. und 16. September,  
14. und 28. Oktober, 4. und 18. November,  
2. und 16. 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 8 x, August bis Dezember 2024: Fr. 208.–,  
mit KulturLegi Fr. 140.–, einlösbar an 10 Daten

### 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