



Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Josef Köniz

Ich lebe mein Leben in wachsenden
Ringen...

Rainer Maria Rilke



SENIORIN- UND SENIORENPROGRAMM

Gemeinschaft, Kultur und Spiritualität
Januar 2024 bis Juni 2024

SPEZIELLE ANLÄSSE

PFARREIZENTRUM ST. MICHAEL, WABERN

Samstag, 24. Februar um 18.30 Uhr

Jodlermesse mit dem Oberländer Chörli Interlaken

PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

Donnerstag, 25. April 14:00 Uhr

Die **Theatergruppe Dreifaltigkeit Bern** ist mit ihrem aktuellen Stück «Nid i dim Alter» zu Gast.

Ein Lustspiel in einem Akt von Maja Gmür

Donnerstag, 30. Mai

Ökumenischer Ausflug für Seniorinnen und Senioren

Carfahrt nach Augst und Besuch der Augusta-Raurica-Führung und Mittagessen vor Ort – zusammen mit den ref. Kirchenkreisen Wabern und Spiegel – Detailprogramm folgt im Pfarrblatt.

TANZNACHMITTAG

PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

Zwei Mal im Monat, jeweils mittwochs, 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

10. + 24. Januar / 7. + 21. Februar / 6. + 20. März / 10. + 17. April / 1. + 15. Mai / 5. + 19. 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

31. Januar / 28. Februar / 27. März / 24. April / 29. Mai / 26. Juni

Neue Jasser:innen sind herzlich willkommen.

Ohne Anmeldung.

ÖKUMENISCHER MITTAGSTISCH

PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 12.00 Uhr*:

11. Januar / 8. Februar / 14. März / 11. April / 16. Mai* / 13. Juni

* im Mai am dritten Donnerstag (wegen Auffahrt)

Menüpreis: Fr. 13.–; mit Kultur**Legi**: 8.– (Informationen zur Kultur**Legi** 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:

8. und 22. Januar, 12. und 26. Februar,
11. und 25. März, 15. und 29. April, 13. und 27. Mai,
3. und 17. Juni, 1. Juli – SOMMERPAUSE –

ORT

Katholisches Pfarreizentrum St. Josef,
Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz

MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder dicke Socken

KOSTEN

Einzelmorgan nach Wahl: Fr. 30.–, mit Kultur**Legi** Fr. 20.–

Abo 11 x, Januar bis Juli 2024: Fr. 286.–,
mit Kultur**Legi** Fr. 200.–, einlösbar an 13 Daten
(Informationen zur Kultur**Legi** 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 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