



Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Michael Wabern

«Du bist schön, ganz wunderschön,
meine Freundin, und kein Makel
ist an dir.»

Hohelied 4,7

SENIORINNEN UND SENIOREN PROGRAMM

Gemeinschaft, Kultur und Spiritualität
Januar 2024 bis Juni 2024

SPEZIELLE ANLÄSSE

Donnerstag, 30. Mai

Ökumenischer Ausflug für Seniorinnen und Senioren
Car-Fahrt nach Augusta Raurica – Führung und Mittagessen vor Ort – zusammen mit den ref. Kirchenkreisen Wabern und Spiegel – Detailprogramm folgt im Pfarrblatt.

NACHMITTAGE 60+, ÖKUMENISCH

**Jeweils am dritten Mittwoch des Monats
(im Juli Sommerpause)**

Jahresthema 2023: «Schönheit»

Über das ganze Jahr verteilt finden an vier Nachmittagen Veranstaltungen zum Jahresthema «Schönheit» statt. Ohne Anmeldung. Anmeldung für Fahrdienst bei der jeweiligen Kirchgemeinde/Pfarrei.

Erzählcafé

In Erinnerungen schwelgen. Erzählen und Zuhören. Die eigenen Lebensgeister spüren. Angeregt werden. Sechs Mal im Jahr tauchen wir wiederum ein in die Welt der eigenen Erfahrung.

Anmeldung bis am Vortag um 12 Uhr bei der jeweiligen Kirchgemeinde/ Pfarrei:
Pfarrei St. Michael Wabern: Gerd Hotz, 031 960 14 64, gerd.hotz@kathbern.ch
Evang.-ref. Kirchgemeinde Köniz: Eva Schwegler, 031 978 32 73, eva.schwegler@kg-koeniz.ch

DATEN

Mittwoch, 17. Januar, 14.30 Uhr: Erzählcafé
Ref. Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 210, Wabern

Mittwoch, 21. Februar, 14.30 Uhr
«Schönheit in der Bibel»: Was sagt die Bibel über die Schönheit in verschiedenen Texten
Vortrag von Maja Zimmermann, ref. Pfarrerin, und Gerd Hotz, kath. Standortkoordinator.
Pfarrei St. Michael, Gossetstrasse 8, Wabern

Mittwoch, 20. März, 14.30 Uhr: Erzählcafé
Ref. Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 210, Wabern

Mittwoch, 17. April, 14.30 Uhr: Erzählcafé
Pfarrei St. Michael, Gossetstrasse 8, Wabern

Mittwoch, 15. Mai, 14.30 Uhr
«Land-Art mit Ralf Assmann, Ausdrucksünstler»
Park und alter Friedhof hinter dem Ref. Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 210, Wabern

Mittwoch, 19. Juni, 14.30 Uhr: Erzählcafé
Pfarrei St. Michael, Gossetstrasse 8, Wabern

Voranzeigen:

Samstag, 24. Februar, 18.30 Uhr,
St. Michael Wabern – Jodlermesse
Mittwoch, 21. August, 14.00 Uhr,
Ausflug zur Abegg-Stiftung

EVERDANCE® 60+

Einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes ohne Tanzpartner und schnell gelernt. Dabei werden beide Gehirnhälften gleichzeitig gefördert sowie Kreislauf, Koordination, Konzentration und Gleichgewicht gestärkt.
Legen Sie mit uns einen Wiener Walzer aufs Parkett? Wir freuen uns auf Sie.

KURSDATEN

**jeweils Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr
(ausser Schulferien)**

ORT

Pfarrzentrum St. Michael, Gossetstrasse 8, 3084 Wabern

KOSTEN

Einzelne Stunde: Fr. 20.–/ mit Kultur**Legi**: 15.–
Einzelne Stunde im Abo: Fr. 15.–/ mit Kultur**Legi**: 10.–
Informationen zur Kultur**Legi** erhalten Sie bei Gerd Hotz.



Bild: Pro Senectute Kanton Zürich, Sabine Rock

TEILNAHME

Der Kurs richtet sich an Personen im Alter von 60+ und ist offen für weitere Interessierte. Vorkenntnisse braucht es keine. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Eine Anmeldung ist erwünscht und gilt für eine Kursphase. Die Kurse sind so aufgebaut, dass ein Einstieg jederzeit möglich ist. Bekleidung: Bequeme Kleidung, passende Schuhe.

ANMELDUNG UND ALLE INFOS

Erika Riesen, ausgebildete Everdance®-Leiterin,
079 703 94 54, riesen.wabern@sunrise.ch

SHIBASHI – 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.

KURSDATEN 2024

4 x pro Jahr am Samstagmorgen

9.30 bis 11.00 Uhr: Stilles Shibashi

11.00 bis 12.30 Uhr: Fliessendes Shibashi

20. Januar, 27. April, 31. August, 16. November

ORT

Katholisches Pfarreizentrum St. Michael,
Gossetstrasse 8, 3084 Wabern
(Tramlinie 9 oder Bus 29, Haltestelle Gurtenbahn)

MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder dicke
Socken, Wasserflasche

KURSKOSTEN

Abo 4x Samstagmorgen à 3 Std.: Fr. 208.–,
mit Kultur**Legi** Fr. 140.–

Es ist möglich, nur beim Stillen oder nur beim
Fliessenden Shibashi teilzunehmen:

Abo 4x Samstagmorgen à 1,5 Std.: Fr. 104.–,
mit Kultur**Legi** Fr. 70.–

Einzelmorgan à 3 Std.: Fr. 60.–, mit Kultur**Legi** Fr. 40.–
Einzelmorgan à 1,5 Std.: Fr. 30.–, mit Kultur**Legi** Fr. 20.–
Verpasste Kurseinheiten können in anderen Übungs-
gruppen (Köniz, Tifers) nachgeholt werden.
Informationen zur KulturLegi erhalten Sie bei Gerd
Hotz.

TEILNAHME

Der Kurs ist offen für alle Interessierten. Für das
Stille Shibashi braucht es weder Fitness noch
sonstige Vorkenntnisse.
Für das Fliessende Shibashi ist eine gewisse Vertraut-
heit mit der Stillen Form von Vorteil.

LEITUNG UND ANMELDUNG

Dorothea Egger, Theologin und Shibashi-Lehrerin
thea.egger@bluewin.ch, Tel. 026 322 17 70
Es braucht mindestens 6 Anmeldungen, um das
Angebot durchführen zu können.
Mehr über Shibashi: www.shibashi-net.ch