



Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Josef Köniz

Nicht müde werden
Sondern dem Wunder
leise wie einem Vogel
die Hand hinhalten
Hilde Domin

SENIORIN- UND SENIORENPROGRAMM



Bild: Karl Dichter, pixelio.de

Gemeinschaft, Kultur und Spiritualität
Januar 2025 bis Juni 2025

SPEZIELLE ANLÄSSE PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

Donnerstag, 24. April, 14.00 Uhr

Das **Seniorentheater Wohlen-Bern** ist mit seinem aktuellen Stück «**En Ybruch mit Näbewürkige**» zu Gast.

Eine Kriminalkomödie von Ueli Remund

Freitag, 23. Mai

Ökumenischer Ausflug für Seniorinnen und Senioren

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

8. + 22. Januar / 5. + 19. Februar / 5. + 19. März / 2. + 23. April / 7. + 21. Mai / 4. + 18. Juni

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

Unkostenbeitrag: Fr. 5.–

JASSNACHMITTAG PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

Jeweils am letzten Mittwoch des Monats um 13.30 Uhr
29. Januar / 26. Februar / 26. März / 30. April / 28. Mai / 25. Juni

Neue Jasser:innen sind herzlich willkommen.
Ohne Anmeldung.

ÖKUMENISCHER MITTAGSTISCH PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 12.00 Uhr:
9. Januar / 13. Februar / 13. März / 10. April / 8. Mai / 12. Juni

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 oder per 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 2025

Jeweils an einem Montag von 9.30 bis 11.00 Uhr:

13. und 27. Januar, 10. und 24. Februar,
10. und 24. März, 14. und 28. April, 12. und 26. Mai,
2. und 16. Juni – 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 10 x, Januar bis Juni 2025: Fr. 260.–,
mit Kultur**Legi** Fr. 200.–, einlösbar an 12 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