



Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Josef Köniz

«Wer dankt,
sieht, was er hat.
Wer bittet,
sieht, was er nicht hat.»
*(Georg Sporschill,
Jesuitenpater)*

SENIORIN- UND SENIORENPROGRAMM

Gemeinschaft, Kultur und Spiritualität
Juli 2025 bis Dezember 2025

TANZNACHMITTAG

PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

Jeweils an einem Mittwoch, von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

17. September / 1. und 15. Oktober /
5. und 19. November / 3. und 17. Dezember

Gelegenheit zu Live-Musik zu tanzen.

Kaffee und Kuchen. Neue Tänzer:innen sind herzlich willkommen. Ohne Anmeldung.

Unkostenbeitrag Fr. 5.–.

JASSNACHMITTAGE

PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

Jeweils am letzten Mittwoch des Monats um 13.30 Uhr

27. August / 24. September / 29. Oktober /
26. November

Neue Jasser:innen sind herzlich willkommen.

Ohne Anmeldung.

ÖKUMENISCHER MITTAGSTISCH

PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 12.00 Uhr
14. August / 11. September / 9. Oktober /
13. November / 11. 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 oder per E-Mail: josef.koeniz@kathbern.ch

SOZIALBERATUNG UND SENIOR:INNEN-ARBEIT, ST. JOSEF

Monika Jufer, Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz,
Tel. 031 960 14 63, monika.jufer@kathbern.ch,
www.kathbern.ch/bern-sued

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:

11. und 25. August, 8. und 15. September,
13. und 27. Oktober, 10. und 24. November,
1. und 15. 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 2025: 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