



Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Josef Köniz

Selig, die Frieden stiften;
denn sie werden Kinder Gottes
genannt werden.

Matthäus 5,9



SENIORINEN UND SENIOREN PROGRAMM

Gemeinschaft, Gastronomie, Spiritualität und Bewegung

Juli 2022 bis Dezember 2022

TANZNACHMITTAG

PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

21. September / 5. + 19. Oktober / 23. November / 7. Dezember, jeweils mittwochs um 14.00 Uhr, und am Mittwoch, 14. Dezember mit Mittagessen um 13.00 Uhr

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

JASSNACHMITTAGE

PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

31. August / 28. September / 26. Oktober / 30. November, jeweils mittwochs, 13.30 Uhr:

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und neue Jasser:innen sind herzlich willkommen.

ÖKUMENISCHER MITTAGSTISCH

PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

Jeden zweiten Donnerstag im Monat um 12.00 Uhr: 11. August / 8. September / 13. Oktober / 10. November / 8. Dezember
Menüpreis: Fr. 13.– (bei finanziellen Engpässen hilft ein Fonds der Pfarrei).

Anmeldung 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

Stapfenstasse 25, 3098 Köniz, Tel. 031 960 14 63

E-Mail: 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 2022

Jeweils an einem Montag von 9.30 bis

11.00 Uhr:

15. und 29. August, 5. und 19. September,
17. und 31. Oktober, 14. und 28. November,
12. und 19. Dezember

ORT

Katholisches Pfarreizentrum St. Josef,
Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz

MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder dicke
Socken

KOSTEN

Einzelmorgen nach Wahl: Fr. 30.–

Abo 8 x, August bis Dezember 2022:

Fr. 176.–, einlösbar an 10 Daten

Alle sollen teilnehmen können. Bei finanziellen
Engpässen hilft ein Fonds der Pfarrei. Melden Sie
sich in diesem Fall bei der Kursleiterin.

TEILNAHME

Der Kurs richtet sich an Personen im Alter von 60+,
ist aber offen für alle Interessierten. Es braucht
weder körperliche Fitness noch sonstige Vorkennt-
nisse. 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