



Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Josef Köniz

Bei
Dir allein
kommt meine Seele zur Ruhe
von Dir
kommt meine Hoffnung
Nach Psalm 62,6

SENIORINNEN UND SENIOREN

Gemeinschaft, spezielle Anlässe, Gastronomie, Spiritualität und Bewegung
Januar 2021 bis Juni 2021

SPEZIELLE ANLÄSSE PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

Dienstag, 16. März, 14.30 Uhr:

**Das Seniorentheater Wohlen-Bern mit dem Theaterstück von Thomas Berger: «D Verena muess wäg!»
Wird auf Herbst/Winter 2021 verschoben.**

Dienstag, 18. Mai:

Ökumenischer Ausflug ins Land der Adler und Mönche für Seniorinnen und Senioren

Zusammen mit den reformierten Kirchenkreisen Wabern und Spiegel. Genaue Informationen folgen.

TANZNACHMITTAG PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

13. + 20. Januar/abgesagt / 10. + 17. Februar / 10. + 24. März / 14. + 21 April / 5. + 19. Mai / 2. + 16. Juni, jeweils mittwochs um 14.00 Uhr:
DJ-Musik, Kaffee und Kuchen

JASSNACHMITTAGE PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

27. Januar / 24. Februar / 31. März / 28. April / 26. Mai / 30. Juni, jeweils mittwochs, 13.30 Uhr:
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und neue Jasserinnen und Jasser sind herzlich willkommen.

Aufgrund von Corona-Schutzmassnahmen können sich kurzfristig Änderungen ergeben. Erfragen Sie bitte die aktuellen Informationen per Telefon: 031 970 05 70 oder auf der Website: www.sanktjosefkoeniz.ch

MITTAGESSEN PFARREIZENTRUM ST. JOSEF

14. Januar/abgesagt / 11. Februar/abgesagt / 11. März / 8. April / 20. Mai / 10. Juni, jeweils donnerstags, 12.00 Uhr:

Menüpreis: Fr. 13.– (bei finanziellen Engpässen hilft ein Fonds der Pfarrei).

An- und Abmeldungen 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

SOZIALDIENST ST. JOSEF

Magdalena Krah, Alterspastoral
Stapfenstasse 25, 3098 Köniz, Tel. 031 960 14 63
E-Mail: magdalena.krah@kathbern.ch
Bürozeiten: Dienstag bis Donnerstag

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 2021

Alle zwei Wochen montags von 9.30 bis 11.00 Uhr:

11. und 25. Januar, 8. und 22. Februar,
8. und 22. März, 19. April, 3., 17. und 31. Mai,
14. und 28. Juni

ORT

Katholisches Pfarreizentrum St. Josef,
Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz

MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Turnschlappen oder dicke Socken

KOSTEN

Einzelmorgan nach Wahl: Fr. 30.–
Abo 10 x, Januar bis Juni 2021:
Fr. 220.–, einlösbar an 12 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 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