



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 SENIORENPROGRAMM

Gemeinschaft, Kultur und Spiritualität

Juli 2024 bis Dezember 2024

NACHMITTAGE 60+, ÖKUMENISCH

Jeweils am dritten Mittwoch des Monats
(im Juli Sommerpause)

Jahresthema 2024: «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.

Musikcafé

Heinz Wittwer Casparone singt und spielt am Klavier Klassiker aus Jazz und Schlager der 50er bis 80er Jahre. Das Konzert kann sitzend genossen werden: Wer mag, kann auch das Tanzbein schwingen, mitsingen oder mitsummen. Mit Zvieri – ohne Anmeldung. 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, 21. August, 14.00 Uhr: Schönheit in Kunst und Mode (Abfahrt ref. Kirchgemeindehaus)

Ausflug mit dem Car zur Abegg-Stütung mit Führung und Einkehr.

Anmeldung: Pfarrei St. Michael Wabern, Gossetstr. 8, Wabern, Gerd Hotz, 031 960 14 64, gerd.hotz@kathbern.ch

Mittwoch, 18. September, 14.30 Uhr: Musikcafé
Ref. Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 210, Wabern

Mittwoch, 18. Oktober, 14.30 Uhr

Schönheit im Menschen

Verwöhhnachmittag im Weyergut Bethanien, Mohnstr. 4, Wabern

Seien Sie gespannt, was sie erwartet.

Anmeldung: Pfarrei St. Michael Wabern, Gossetstr. 8, Wabern, Gerd Hotz, 031 960 14 64, gerd.hotz@kathbern.ch

Mittwoch, 20. November, 14.30 Uhr: Musikcafé

Kath. Pfarrei St. Michael, Gossetstr. 8, Wabern

Mittwoch, 4. Dezember, 14.30 Uhr: Eucharistiefeier mit Pater Markus Bär im Advent

anschliessend Zvieri

Kath. Kirche St. Michael, Gossetstrasse 8, Wabern

SENIOR:INNENARBEIT, ST. MICHAEL

Gerd Hotz, Gossetstrasse 8, 3084 Wabern,
Tel. 031 960 14 64, gerd.hotz@kathbern.ch
www.sanktmichaelwabern.ch

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

2 x pro Halbjahr am Samstagmorgen

9.30 bis 11.00 Uhr: Stilles Shibashi

11.00 bis 12.30 Uhr: Fliessendes Shibashi

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. 145.–

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. 72.–

Einzelmorgan à 3 Std.: Fr. 60.–, mit Kultur**Legi** Fr. 42.–
Einzelmorgan à 1,5 Std.: Fr. 30.–, mit Kultur**Legi** Fr. 21.–
Verpasste Kurseinheiten können in anderen Übungs-
gruppen (Köniz, Tifers) nachgeholt werden.
Alle sollen teilnehmen können. Bei finanziellen
Engpässen hilft ein Fonds der Pfarrei. Melden Sie sich
in diesem Fall bei der Kursleiterin.

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