

Jahresprogramm für Seniorinnen und Senioren



REFORMIERTE KIRCHE
OSTERMUNDIGEN

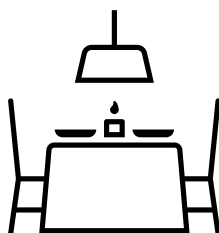
Mittagstisch

Der Mittagstisch – eine kleine Auszeit aus dem Alltag! Der Mittagstisch wird mit einem besinnlichen Einstieg eröffnet. Beim Essen haben Sie Gelegenheit, bestehende Kontakte zu pflegen und neue zu knüpfen. Bei Kaffee und Kuchen liest jemand eine Geschichte vor: zum Schmunzeln, zum Nachdenken, oder um in alten Erinnerungen zu schwelgen. Dank freiwillig Mitarbeitenden dürfen Sie sich für einmal verwöhnen lassen.

Wo: im Saal des Kirchgemeindehauses

Zeit: jeweils am Mittwoch, 11.30 – ca. 13.15 Uhr

Kosten 14 CHF, inklusiv Getränke



Termine:

1.Quartal	2. Quartal	3. Quartal	4. Quartal
12. Januar	13. April	17. August	16. November
16. Februar	18. Mai	21. September	14. Dezember
16. März	22. Juni	12. Oktober	

Info | Anmeldung, telefonisch oder per E-Mail bis spätestens am Vortag, 10 Uhr. Myrtha Schwarzenbach, Sozialdiakonin, 031 930 86 06, myrtha.schwarzenbach@refmundigen.ch



«Gemeinsam durchs Jahr» – ein Nachmittag für Seniorinnen und Senioren

Wo: im Saal des Kirchgemeindehauses

Zeit: 14.30 – ca. 16.30 Uhr

Termine:

- | | |
|--------------|--|
| 18. Januar | Kriminalprävention, Kantonspolizei Bern, André Weber, informiert und berät zum Thema «Sicherheit im Alltag» (Enkeltricks etc.) |
| 8. März | Seniorenbühne Belp mit dem Stück: „Ybruch mit Näbewürkige“ |
| 10. Mai | Alles neu macht der Mai mit Regula Gasser, Stilberaterin und Hairstylistin |
| 9. August | «Wer einmal lügt dem glaubt man nicht...», ein Nachmittag zum Thema Wahrheit. Myrtha Schwarzenbach |
| 25. Oktober | Patientenverfügung; was gehört in eine Patientenverfügung, wie gehe ich vor, was muss sie formal erfüllen, etc.? mit Anna Hirsbrunner, Pro Senectute |
| 20. Dezember | Adventsfeier |

Info: Myrtha Schwarzenbach, Sozialdiakonin, 031 930 86 06.

Anmeldung erwünscht.

Das Zvieri wird vom gemeinnützigen Frauenverein offeriert und serviert.



Erzählcafé

Das Erzählcafé lässt in die Vergangenheit geratene Erzählkultur aufleben.

Wo: im Kirchengemeindehaus, Unterrichtszimmer rechts

Zeit: jeweils am Dienstag, 9 – 11 Uhr

Termine:

1. Quartal	2. Quartal	3. Quartal	4. Quartal
18. Januar	17. Mai	16. August	11. Oktober
15. Februar	14. Juni	6. September	15. November
15. März			13. Dezember

Info | Anmeldung: Béa Hertig, Sozialdiakonin, 031 930 86 05



Meditatives Malen

Sich eine Auszeit nehmen und entspannt im meditativen Malen zum eigenen kreativen Ausdruck finden.

Wo: im Kirchengemeindehaus, Kreativraum im Untergeschoss

Zeit: 18.30 – 20.30 Uhr

Termine: jeweils freitags

21. Januar, 25. Februar, 25. März,

14. Oktober, 11. November, 2. Dezember

Info | Anmeldung: Béa Hertig, Sozialdiakonin, 031 930 86 05.



Zmorge +

Ein neues Angebot, probieren Sie es aus!

Wir starten mit einem feinen Zmorge. Um 10 Uhr gibt es einen thematischen Input, durch eine externe Referentin oder einen externen Referenten.

Kosten: 6 CHF

Anmeldung bis am Vortag um 12 Uhr.

Wo: im Saal des Kirchgemeindehauses

Zeit: 9 – 11 Uhr

Termine:

Freitag, 25. Februar Referat Mission 21

Sie erfahren den spannenden Prozess, wie sich das Missionsverständnis im Laufe der Zeit veränderte - vom Sklavenhandel bis zur interreligiösen Friedensförderung.

Dienstag, 22. März

Referat über die Geschichte und die Steinbrüche von Ostermundigen mit Thomas Werner, pensionierter Lehrer.

Freitag, 28. Oktober

Pflegende Angehörige in Sorge verstrickt. Wie kann der Balanceakt zwischen Fürsorge für andere und Selbstsorge für sich gelingen? Dr. Melanie Werren, Assistentin und Postdoktorandin am Institut für Systematische Theologie/Ethik.



Info | Anmeldung, bis spätestens am Vortag 12 Uhr. Myrtha Schwarzenbach, Sozialdiakonin, 031 930 86 06 myrtha.schwarzenbach@refmundigen.ch

«fasch wie Ferie»

Für alle unternehmungslustigen Seniorinnen und Senioren, die ein paar schöne Ferientage in der Region verbringen möchten. Von Mai bis September werden wir verschiedene Ausflüge und Angebote anbieten, welche in einem separaten Flyer und in der Monatszeitschrift «bewegt» publiziert werden.

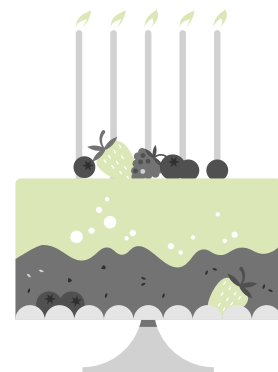


Feier für die Geburtstagskinder mit Jahrgang 1942, 1937 und 1952

Alle 70-, 80-, und 85-Jährigen dürfen sich freuen! Im Verlauf des Jahres werden Sie **persönlich** eingeladen. Wir möchten mit Ihnen diesen besonderen Anlass feiern. Reservieren Sie sich jetzt schon diesen Termin!

Termine:

Feier für die 80- Jährigen	7. April
Feier für die 85- Jährigen.	8. September
Apéro für die 70- Jährigen	1. Dezember



Xundheitstag

Am **10. September** findet ein Thementag zur Gesundheit im Alter statt. Mit verschiedenen Akteuren aus dem Bereich Alter.

Info: Béa Hertig, Sozialdiakonin, 031 930 86 05.



MOVE

Monatliche Wanderungen. Nähere Infos, siehe separaten Flyer, Monatszeitschrift «bewegt» sowie auf der Webseite:

www.refmundigen.ch.

Info | Anmeldung: Myrtha Schwarzenbach, 031 930 86 06.

Termine: jeweils freitags

14. Januar, 11. Februar, 11. März, 22. April,
13. Mai, 10. Juni, 1. Juli, 19. August

Kurzferien für Seniorinnen und Senioren vom 27. – 29. Juni in Montmirail in der Nähe des Neuenburgersees

Unterkunft im Gästehaus der reformierten Kommunität Montmirail, im Einzel- oder Doppelzimmer. Für die Ausflüge steht uns ein Kleinbus zur Verfügung. Zeit haben und miteinander plaudern, spielen, lachen, singen und Kontakt mit bekannten und neuen Menschen pflegen. Das Programm umfasst Heiteres, Besinnliches, Morgengymnastik, Spielerisches und täglich kurze Morgen-gedanken.

Es bleibt genügend Freiraum für die individuelle Gestaltung.

Info | Anmeldung: Béa Hertig, Sozialdiakonin, 031 930 86 05.
Anmeldeschluss, 16. März 2022



Ferien für Seniorinnen und Senioren, vom 20. – 27. August, Schloss Wartensee, Rorschacherberg

Sie möchten gemeinsam mit anderen Menschen eine schöne, unbeschwerte Woche Ferien geniessen.

Leichte Wanderungen stehen auf dem Programm. Wer nicht (täglich) wandern will, kann am Parallelprogramm teilnehmen, (Ausflüge und Spaziergänge). Den Tag lassen wir besinnlich ausklingen.

Teilnahmebedingung: Sie müssen öffentliche Verkehrsmittel benutzen können.

Kosten inkl. Halbpension:

- Einzelzimmer nord, 1085 CHF
- Doppelzimmer zur Einzelbenutzung, 1365 CHF
- Doppelzimmer zur Einzelbenutzung, mit Seesicht 1575 CHF

Info | Anmeldung:

Myrtha Schwarzenbach, Sozialdiakonin, 031 930 86 06.



Besuchsdienst für betagte Menschen

Fühlen Sie sich manchmal einsam? Ist es Ihnen nicht möglich, ausserhalb Ihres Daheims Kontakte zu pflegen? Haben Sie den Wunsch, mit jemandem zu reden und von sich zu erzählen? Wünschen Sie, sporadisch besucht zu werden? Dann nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf. Gerne besprechen wir mit Ihnen die Möglichkeiten und vermitteln Ihnen eine geeignete Person.

Seelsorge

Möchten Sie mit jemandem aus unserem Team über ein Anliegen sprechen? Wissen Sie gerade nicht so recht, wie es in Ihrem Leben weitergehen soll, und möchten sich neu orientieren? Wir sind für Sie da und helfen Ihnen gerne dabei, neue Perspektiven und Wege zu finden. Kontaktieren Sie uns per Telefon, E-Mail oder mit einem Brief. Wir melden uns so schnell wie möglich bei Ihnen.

Heimseelsorge

Als Seelsorger begleite ich auf Wunsch die Bewohnerinnen und Bewohner unserer Seniorenheime, bin aber auch da als Ansprechpartner für Angehörige. Gerne nehme ich mir Zeit für Sie oder Ihre Angehörigen. Info: Andreas Scognamiglio, 031 930 86 04.

Fahrdienst TIXI

Für gehbehinderte Personen ist der Fahrdienst für Anlässe der Reformierten Kirche kostenlos. Anmeldung, wenn möglich 7 Tage im Voraus, jedoch nicht früher. Spitex Ostermundigen, 031 932 14 14.

Publikationen

Im Kirchgemeindehaus liegen zu den einzelnen Veranstaltungen Flyer mit detaillierten Angaben auf. In der Monatszeitschrift «bewegt» und in der «Bantiger Post» werden die Angebote ebenfalls publiziert. Zudem sind die Informationen auf der Website www.refmundigen.ch/events aufgeschaltet.

Kontakte und weitere Informationen

Andreas Scognamiglio, Pfarrer, 031 930 86 04,
andreas.scognamiglio@refmundigen.ch

Béa Hertig, Sozialdiakonin, 031 930 86 05,
bea.hertig@refmundigen.ch

Myrtha Schwarzenbach, Sozialdiakonin, 031 930 86 06,
myrtha.schwarzenbach@refmundigen.ch