

Jassen, Spiel und Spass

Jeden Mittwoch im Kirchgemeindehaus, von 13.15 – 16.45 Uhr, Jassen und andere Gesellschaftsspiele.

Gemütliches Beisammensein beim gemeinsamen Zvieri.

Besuchsdienst von betagten Menschen

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

Wir suchen Sie als Freiwillige für den Besuchsdienst

Möchten Sie jemandem Ihre Zeit schenken, indem Sie eine Person zu Hause besuchen und so eine Abwechslung in den Alltag bringen. Zwischenmenschliche Kontakte tragen zur Lebensfreude bei und helfen Menschen aus ihrer Isolation herauszukommen. Besuchte Menschen erfahren, dass sie wahrgenommen werden, spüren die Anteilnahme an ihrem Leben.

Oder würden Sie lieber eine Jubilarin oder einen Jubilar zum runden Geburtstag besuchen, gute Wünsche und ein Geschenk überbringen? Sie können gut zuhören und auf Menschen empathisch

eingehen und sind verschwiegen? Dann sind Sie genau die richtige Person für unseren Besuchsdienst. Wir freuen uns über die Kontaktaufnahme.

Info | *Béa Hertig*

Ehemalige Aktivgruppe/ Spaziergruppe

Stamm ehemalige Aktivgruppe: Jeden ersten Dienstag im Monat, 15 – 17 Uhr, im Restaurant «National la Favorita.»
Spaziergruppe: Spaziergänge siehe «bewegt» und Flyer liegen im Kirchgemeindehaus auf.

Reservieren Sie sich bereits jetzt diese Termine

Filmabend mit der SPITEX

1. November von 17 – 20 Uhr.

Feier für die Geburtstagskinder mit Jahrgang 1958, 1948 und 1938

Alle 60-, 70- und 80-Jährigen dürfen sich freuen! Im Verlauf des Jahres werden Sie persönlich eingeladen. Wir möchten mit Ihnen diesen besonderen Anlass feiern.
25. Okt., Feier für die 80-Jährigen.
12. Sept., Feier für die 70-Jährigen.
23. Nov., Feier für die 60-Jährigen.

Ausstellung «KreAktiv»

15. – 18. November, organisiert durch die Fachkommission für das Alter.

Freiwillige

Sind Sie interessiert, als Freiwillige in der Kirchgemeinde mitzuarbeiten? Es gibt viele verschiedene Einsatzmöglichkeiten. Einzelne oder wiederkehrende Einsätze, abgestimmt auf Ihre Stärken und Vorlieben. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir freuen uns auf Sie!

Seelsorge

Möchten Sie gerne ein bestimmtes Anliegen mit jemandem besprechen? Oder sind Sie an einem Punkt in Ihrem Leben angekommen, an dem Sie eine Neuorientierung suchen und noch nicht recht wissen, wie es weitergehen soll? Für solche Gespräche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir möchten Ihnen helfen, dass Sie selbst eine neue Perspektive und einen gangbaren Weg für Ihre aktuelle Lebenssituation finden. Sie können uns gerne via Telefon, E-Mail oder Brief kontaktieren. Wir werden uns so bald als möglich bei Ihnen melden.

Heimseelsorge

Als Seelsorger bin ich in Ostermundigen Ansprechpartner für die Bewohnerinnen und Bewohner des Tertianums und in der Häuser der tilia-Gruppe. Gerne nehme ich mir Zeit für Sie und Ihre Angehörigen.

Info | *Andreas Scognamiglio*

Bühne frei für Ihre eigenen Ideen und Projekte

Falls Sie eine Idee haben für eine Veranstaltung, ein neues Angebot oder ein Projekt, dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Gemeinsam besprechen wir Ihr Vorhaben und klären, was möglich ist und wie wir Sie bei der Umsetzung unterstützen können.

Fahrdienst TIXI

Für gehbehinderte Personen ist der Fahrdienst für Anlässe der Reformierten Kirche kostenlos. Anmeldung ein Tag im Voraus, Spitex Ostermundigen, Tel. 031 932 14 14.

Publikationen

Detailinformationen zu den Veranstaltungen werden in der Monatszeitschrift «bewegt» und in der Bantiger Post publiziert. Ebenso sind die Informationen auf der Website www.refmundigen.ch 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



REFORMIERTE KIRCHE
OSTERMUNDIGEN

Angebote für Seniorinnen und Senioren Programm 2018

«Gemeinsam durchs Jahr» – ein ökumenischer Nachmittag für Seniorinnen und Senioren | **Programm**

16. Januar | Reformierte Kirche

Glück & Lottospiel

Einleitend ein paar Gedanken zum Thema Glück, anschliessend spielen wir Lotto. Dazu bringen Sie 2–3 Geschenke (nicht verpackt), im Wert von ca. 3–5 Franken mit.

13. Februar | Pfarrei Guthirt

Valentinstag

Am 14. Februar wird Sankt Valentin gefeiert, dieser Tag ist der Liebe und der Freundschaft gewidmet. Liebe und Freundschaft sind auch im Alter wichtige Themen. Darum wollen wir zusammen feiern!

13. März | Reformierte Kirche

Senioren Bühne Belp

«Wer zuletzt stirbt ...», eine schwarze Komödie von Lorenz Keiser, Bearbeitung und Regie: Urs Hirschi.

17. April | Pfarrei Guthirt

Umgang mit Schmerzen und Entspannung

Mit Anna Hirsbrunner, Gesundheitsförderung «Zwäg ins Alter», Pro Senectute Region Bern.

15. Mai | Reformierte Kirche

Aus dem Leben einer Hebamme und Krankenschwester

Lydia Werren hat im Spital über viele Jahre als Krankenschwester und Hebamme gewirkt. Sie erzählt anschaulich aus ihrem reichen Berufsleben. Auch Sie haben sicher Erinnerungen, die Sie vielleicht gerne mit uns teilen.

10. Juli

Jassen und Spielen | Pfarrei Guthirt

Ab 17.30 Uhr werden Sie von Margrit und René Brunner mit Köstlichkeiten vom Grill mit Salaten verwöhnt.

14. August | Reformierte Kirche

schön – alt

Ist Schönheit nur der Jugend vorenthalten? Wie können wir unseren Alltag gestalten und ihm, allen Widrigkeiten zum Trotz, schöne Seiten abgewinnen? Ein Wellness-Nachmittag für alle Sinne!

18. September | Pfarrei Guthirt

Themennachmittag «Demenz»

Anlässlich des «Welt-Alzheimer-tages» vom 21. September, wollen wir auf die Situation der geschätzten 35 Millionen betroffenen Alzheimer- und Demenzerkrankten und deren Angehörigen aufmerksam machen.

23. Oktober | Reformierte Kirche

Spielnachmittag mit der Spitex

«Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen!»

Oliver Wendell Holmes

Keine Angst vor komplizierten Spielregeln, denn die Freude steht im Vordergrund, aber auch der Geist darf gefordert sein. Ein Nachmittag für Kopf, Hand und Herz.

20. November | Pfarrei Guthirt

Qi-Gong

Qi Gong sind einfach zu erlernende Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Bewegungsübungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, TCM. Damit stärken Sie die Lebenskraft und die Funktionen der Organe und Sinne.

4. Dezember | Reformierte Kirche

Adventfeier

Adventsfeier mit einer Geschichte, dargestellt mit Schwarzenberger Krippenfiguren von Ruth Erne und Barbara Ruf, aus Rapperswil, BE.

Bei allen Anlässen gibt es ein feines Zvieri. In der Reformierten Kirche offeriert vom Gemeinnützigen Frauenverein.

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 den freiwilligen Mitarbeitenden dürfen Sie sich für einmal verwöhnen lassen.

Wo | im Saal des Kirchgemeindehauses

Wann

10. / 24. Januar	22. August
7. / 21. Februar	19. September
7. / 21. März	17. Oktober
11. April	7. / 21. November
9. Mai	12. Dezember
13. Juni	

Zeit | 11.30 – ca. 13.15 Uhr

Kosten | Fr. 11.– inklusiv Getränke

Anmeldung | telefonisch oder per E-Mail bis spätestens am Vortag um 10 Uhr

Info | Myrtha Schwarzenbach

MOVE

Schneeschuhtouren – Pilgertage – Velotouren

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die gerne in der Natur unterwegs sind und auf diese Weise in den Dialog mit Gott und sich selbst kommen möchten. Mit kurzen anregenden Texten und Gedankenanstössen. Kunst und Kultur entlang der Route, werden in die Inputs integriert. Ab und zu werden Teilstrecken schweigend zurückgelegt. Freude und Spass sollen dabei nicht zu kurz kommen. Wir sind in überschaubaren Gruppen von maximal 15 Teilnehmenden unterwegs. Sind Sie interessiert, dann melden Sie sich bereits jetzt unverbindlich an. Termine und ausführliche Informationen zu den einzelnen Angeboten sind im separaten Flyer zusammengestellt oder auf der www.refmundigen.ch abrufbar.

Info | Myrtha Schwarzenbach

«Dem Sommer entgegen»

Für alle unternehmungslustigen Seniorinnen und Senioren, die ein paar schöne Ferientage in der Region verbringen möchten.

Carausflug am 31. Mai «Blueschtfahrt» und 11. September «über Land».

Weitere Ausflüge und Angebote werden ab Mai in einem separaten Flyer aufgeführt.

Ferien

Seniorenferien vom 2.–8. Juli 2018 im Toggenburg

Unterkunft im heimatlichen Hotel Schweizerhof, in Alt St. Johann, im Einzel- oder Doppelzimmer.

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 Morgengedanken. Es bleibt genügend Freiraum für individuelle Gestaltung.

Info | Béa Hertig

Wanderferien vom 1.–8. September 2018 im Saanenland

Unterkunft im schönen 4* Golfhotel Saanenmöser, im Einzel- oder Doppelzimmer.

Das Saanenland ist ein vielfältiges Wandergebiet mit einem gut ausgebauten öffentlichen Verkehrsnetz. Leichte bis anspruchsvolle Wanderungen, abhängig von der Kondition, sind möglich. Hier ein paar Highlights: Lauenensee, Turbachtal, Hornberg – Rinderberg. Es sind Wanderungen von mindestens zwei bis vier Stunden geplant.

Anmeldung ab sofort möglich, Anmeldeschluss 30. Juni 2018, Informationsanlass 2. August, 14 Uhr.

Info | Myrtha Schwarzenbach