

ANGEBOTE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

2023



**REFORMIERTE KIRCHE
OSTERMUNDIGEN**

Mittagstisch

Der Mittagstisch – eine kleine Auszeit vom 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.

Im Saal des Kirchgemeindehauses

Jeweils am Mittwoch, 11.30 – ca. 13.15 Uhr

Kosten 14 CHF, inklusiv Getränke

Termine

11. Januar	12. April	16. August	15. November
8. Februar	24. Mai	13. September	13. Dezember
8. März	21. Juni	11. Oktober	

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



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

im Saal des Kirchgemeindehauses

Dienstag, 14.30 – ca. 16.30 Uhr

Termine

24. Januar zum Jahresanfang, ein Nachmittag zur Zahl «Eins» mit Spielen, Rätseln, und einer Geschichte.
Myrtha Schwarzenbach & Béa Hertig
14. März Theater «In Vino Veritas»
Senioren Bühne Belp
16. Mai «Blumen schenken Freude» und es gibt viel über sie zu wissen – ein blumiger Nachmittag.
Wenn Sie möchten, können Sie unter Anleitung und mit Hilfe einer Fachperson, ihr eigenes Blumensträusschen binden oder stecken.
29. August «Umgang mit Verlusten»
Das Älterwerden fordert, immer wieder, dass wir Dinge loslassen und uns verabschieden müssen.
Interaktive Auseinandersetzung mit dem Thema.
Anna Hirsbrunner, «zwäg is Alter», Pro Senectute.
24. Oktober «Über Geld spricht man nicht – wirklich?» – vom Umgang mit Geld. Was bedeutet mir Geld und wann ist man reich?
Sie erhalten auch wertvolle Tipps, wo Sie Vergünstigungen erhalten und Geld sparen können.
19. Dezember Adventsfeier

Das Zvieri wird vom gemeinnützigen Frauenverein offeriert und serviert.

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

Anmeldung erwünscht.



Erzählcafé

Das Erzählcafé lässt in die Vergangenheit geratene Erzählkultur aufleben.

Im Kirchgemeindehaus, Unterrichtszimmer rechts

Dienstag, 9 – 11 Uhr

Termine

17. Januar	16. Mai	15. August	17. Oktober
14. Februar	13. Juni	12. September	14. November
14. März			12. Dezember

Info | Anmeldung: Béa Hertig, 031 930 86 05

Meditatives Malen

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

Im Kirchgemeindehaus, Kreativraum im Untergeschoss

Freitag, 18.30 – 20.30 Uhr

Termine

27. Januar	27. Oktober
24. Februar	17. November
24. März	15. Dezember

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



Zmorge+

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

Kosten: 8 CHF

Im Saal des Kirchgemeindehauses
9 – 11 Uhr



Termine

Donnerstag, 19. Januar	Dienstag, 18. April
Dienstag, 21. Februar	Dienstag, 2. Mai
Freitag, 31. März	Donnerstag, 29. Juni

Info | Anmeldung, bis spätestens am Vortag 12 Uhr.

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

MOVE – Wanderungen

Monatliche Wanderungen. Nähere Infos, siehe separaten Flyer, Monatszeitschrift «bewegt» sowie auf der Webseite: www.refmundigen.ch und per Gruppenchat auf WhatsApp. Wer in den Chat aufgenommen werden möchte, melde sich bitte bei mir.

Termine

Freitag, 27. Januar	Freitag, 23. Juni
Freitag, 17. Februar	Freitag, 18. August
Freitag, 17. März	Freitag, 15. September
Freitag, 28. April	Freitag, 20. Oktober
Freitag, 26. Mai	

Info | Anmeldung: Myrtha Schwarzenbach, 031 930 86 06

«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 1943, 1938 und 1953

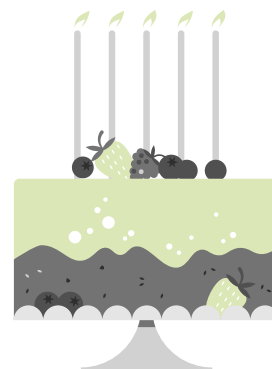
Alle 70-, 80-, und 85-Jährigen dürfen sich freuen! Im Verlauf des Jahres werden Sie **persönlich** eingeladen. Wir möchten mit Ihnen diesen besonderen Anlass feiern. Reservieren Sie sich jetzt schon diesen Termin!

Termine

Feier für die 80-Jährigen: Dienstag, 28. März

Feier für die 85-Jährigen: Dienstag, 7. November

Apéro für die 70-Jährigen: Donnerstag, 24. August



Xundheitstag

Am **9. September** findet ein Themenhalbtage zur Gesundheit im Alter statt. Mit verschiedenen Akteuren aus dem Bereich Alter.
Info: Béa Hertig, 031 930 86 05



Trauercafé

Das Trauercafé ist ein offenes Angebot für alle, die um einen verstorbenen Menschen trauern, unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt. Ein Austausch im geschützten Rahmen einer Gruppe, wo Erzählen, Zuhören und Schweigen Platz haben. Jeder Mensch ist willkommen.

Das Trauercafé findet in der Bibliothek Ostermundigen statt.
Bernstrasse 72, 3072 Ostermundigen.

Montag, 18 Uhr

Termine

16. Januar	12. Juni	16. Oktober
27. Februar	21. August	13. November
24. April		18. Dezember

Es ist keine Anmeldung notwendig.

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

Ferien für Seniorinnen und Senioren

Montag, 26. Juni – Samstag, 1. Juli 2023

in Schaffhausen

Unterkunft im Einzel- oder Doppelzimmer im Hotel Restaurant Promenade in Schaffhausen. 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 Morgengedanken.

Es bleibt genügend Freiraum für die individuelle Gestaltung.

Info | Anmeldung bis 15. März 2023

Béa Hertig, 031 930 86 05

Kosten: ca. CHF 1000.- (EZ), bez. CHF 950.- (DZ). Die definitiven Kosten sind abhängig von der Anzahl Anmeldungen und Ausflügen.



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