

---

# ANGEBOTE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

2024

---

JANUAR – JUNI



**REFORMIERTE KIRCHE  
OSTERMUNDIGEN**

## Mittagstisch

Der Mittagstisch – eine kleine Auszeit im 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 freiwilligen Mitarbeitenden dürfen Sie sich für einmal verwöhnen lassen.

Im Saal des Kirchgemeindehauses  
Jeweils mittwochs, 11.30 – ca. 13.15 Uhr  
Kosten: 14 Franken (inklusive Getränke)

## Termine

17. Januar	6. März	15. Mai
7. Februar	10. April	12. Juni

Info | Anmeldung bis am Vortag, 10 Uhr:  
Susanne Kaiser, Sozialdiakonin, 031 930 86 06,  
susanne.kaiser@refmundigen.ch

## Theater Seniorenbühne Belp

Ein Nachmittag für Seniorinnen und Senioren  
Im Saal des Kirchgemeindehauses  
Dienstag, 20. Februar, 14.30 – ca. 16.30 Uhr

Das Zvieri wird vom gemeinnützigen Frauenverein offeriert und serviert.

Info | Anmeldung bis 15. Februar:  
Susanne Kaiser, 031 930 86 06, susanne.kaiser@refmundigen.ch

## Erzählcafé

Das Erzählcafé lässt in die Vergangenheit geratene Erzählkultur aufleben.

Im Kirchgemeindehaus, Unterrichtszimmer rechts  
Jeweils dienstags, 9 – 11Uhr

### Termine

16. Januar	16. April
13. Februar	7. Mai
12. März	

Info | Anmeldung bis eine Woche vorher:  
Béa Hertig, Sozialdiakonin, 031 930 86 05,  
bea.hertig@refmundigen.ch

## Meditatives Malen

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

Im Kirchgemeindehaus, Kreativraum im Untergeschoss  
Jeweils freitags, 18.30 – 20.30 Uhr

### Termine

26. Januar	22. März
23. Februar	

Info | Anmeldung bis eine Woche vorher:  
Béa Hertig, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch

## Zmorge+

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

Kosten: 8 Franken

Im Saal des Kirchgemeindehauses  
Jeweils dienstags, 9 – 11 Uhr



## Termine

23. Januar	19. März
------------	----------

Info | Anmeldung bis spätestens am Donnerstag vorher:  
Susanne Kaiser, 031 930 86 06, [susanne.kaiser@refmundigen.ch](mailto:susanne.kaiser@refmundigen.ch)

## MOVE – Wanderungen

Nähere Infos siehe Monatszeitschrift «bewegt» sowie auf der  
Webseite: [www.refmundigen.ch](http://www.refmundigen.ch) und per Gruppenchat auf  
WhatsApp. Wer in den Chat aufgenommen werden möchte, melde  
sich bitte bei Susanne Kaiser.

## Termine

26. Januar	8. März
23. Februar	

Info | Anmeldung:  
Susanne Kaiser, 031 930 86 06, [susanne.kaiser@refmundigen.ch](mailto:susanne.kaiser@refmundigen.ch)

## Feier für die Geburtstagskinder mit Jahrgang 1954, 1944 und 1939

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.



## Xundheitstag

Am Samstag, den **25. Mai** findet ein Themenhalbtage zur Gesundheit im Alter statt. Mit verschiedenen Akteuren aus dem Bereich Alter. Details folgen.

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. Alle sind willkommen.

Das Trauercafé findet in der Bibliothek Ostermundigen jeweils montags um 18 Uhr statt. Bernstrasse 72, 3072 Ostermundigen.

## Termine

15. Januar	6. Mai
4. März	17. Juni

Es ist keine Anmeldung notwendig.

Info: Béa Hertig, 031 930 86 05, [bea.hertig@refmundigen.ch](mailto:bea.hertig@refmundigen.ch)

## Ferien für Seniorinnen und Senioren

### Montag, 24. Juni – Samstag, 29. Juni 2024 in Interlaken

Unterkunft im Hotel Restaurant Artos in Interlaken. Wir entdecken die Ferienregion Interlaken und geniessen den einmaligen Blick auf die imposanten Berge Eiger, Mönch und Jungfrau und erfreuen uns an den Farben des türkisen Brienersees und tiefblauen Thunersees. Zeit haben, miteinander plaudern, spielen, lachen und singen. Das Programm umfasst Heiteres, Besinnliches, Morgengymnastik, Spielerisches sowie einen Einstieg in den Tag, Ausflüge und vieles mehr. Es bleibt genügend Freiraum für die individuelle Gestaltung.

Kosten inkl. Vollpension, Hin- und Rückreise und Ausflügen: ca. 1000 Franken (EZ) und 950 Franken (DZ). Die definitiven Kosten sind abhängig von der Anzahl Anmeldungen und Ausflügen.

Info | Anmeldung bis 15. März 2024:

Béa Hertig, 031 930 86 05, [bea.hertig@refmundigen.ch](mailto:bea.hertig@refmundigen.ch)

## 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, Pfarrer, 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](http://www.refmundigen.ch/events) aufgeschaltet.

## Kontakte und weitere Informationen

Andreas Scognamiglio, Pfarrer, 031 930 86 04,  
[andreas.scognamiglio@refmundigen.ch](mailto:andreas.scognamiglio@refmundigen.ch)

Béa Hertig, Sozialdiakonin, 031 930 86 05,  
[bea.hertig@refmundigen.ch](mailto:bea.hertig@refmundigen.ch)

Susanne Kaiser, Sozialdiakonin, 031 930 86 06,  
[susanne.kaiser@refmundigen.ch](mailto:susanne.kaiser@refmundigen.ch)