

Freitag, 19. Juli 24

11.00 – 12.00 Uhr, **Musik zum Geniessen**
mit *TrioLaRonde* (Barbara Künzler,
Peter Künzler, Katrin Luterbacher)

Die drei Musiker:innen spielen für uns
Lieder und Tänze aus der Schweiz und
Europa - mal heiter und beschwingt,
dann wieder besinnlich oder sehnsüchtig
– und manchmal auch zum Mitsin-
gen. Eine Freude für Herz und Ohr!

12.30 - 16.00 Uhr, **Grillplausch mit
Salatbuffet gemütliches Ausklingen**
Zum Abschluss der Woche gibt es ein
gemeinsames Grillen auf Feuerschalen.
Es hat einen Grundstock an Cervelats,
Salate und Brote. Weiteres Essen kann
gerne mitgebracht werden.



Kontakte

Kirchgemeinden Frieden und Heiliggeist
Regula Rhyner, 076 248 54 26
regula.rhyner@refbern.ch

Kirchgemeinde Matthäus
Antonia Jud
antonia.jud@refbern.ch, 031 301 81 17

Kirchgemeinde Nydegg
Liliane Möri, 031 352 73 43
liliane.moeri@refbern.ch
Julia Schaller, 031 352 73 43
Julia.schaller@refbern.ch

Kirchgemeinde Münster
Vanessa Büikofer-Cavegn, 076 281 52 20
vanessa.buetikofer-cavegn@refbern.ch

Kirchgemeinde Paulus
Katharina Jakob, 031 309 00 02
katharina.jakob@refbern.ch



Kirchgemeinde
Heiliggeist

Kirchgemeinde
Frieden
Bern



Evangelisch-reformierte Kirche
Matthäus
Bern und Bremgarten



KIRCHGEMEINDE
NYDEGG BERN

evangelisch-reformierte
Kirchgemeinde **Paulus**



SOMMER WOCHEN


für die ältere
Generation

Erzählen
Zuhören
Philosophieren
Singen
Spielen
Geniessen



Montag, 15. bis Freitag, 19. Juli 2024

Kirchliches Zentrum Nydegg
Nydeggstalden 9, 3011 Bern
(Linie 12 Richtung Kleezentrum
Haltestelle Nydegg;
der Zugang ist nicht barrierefrei,
mit dem Taxi aber gut erreichbar)





Herzlich Willkommen zur Sommer- Woche!

Auch dieses Jahr wird in und um die Räumlichkeiten der Kirchgemeinde Nydegg ein Ort des Treffens und Verweilens für Menschen der älteren Generation geschaffen. Kitzeln Sie mit uns Ihr Gedächtnis, nehmen Sie Teil am Austausch im Erzählcafé, finden Sie Ihr Glück im Spiel, singen und tanzen Sie kräftig mit, philosophieren Sie mit Gleichgesinnten übers Alter(n), genießen Sie die kleinen Z'Vieri-Köstlichkeiten und noch vieles mehr.



Programm

Montag bis Donnerstag ab 16.00 Uhr
Z'Vieri mit süssen und salzigen Köstlichkeiten. Wir freuen uns über einen Unkostenbeitrag.

Montag, 15. Juli 24

13.30 – 14.00 Uhr, Achtsames Ankommen
und spielerische Einstimmung auf den Nachmittag mit der Dramatherapeutin und Theaterschaffenden Susann Rieben.

14.15 – 15.45 Uhr, Erzählcafé

mit *Claudia Sollberger*

«Wenn Hände erzählen könnten»

Jeden Tag, ohne gross zu überlegen, sind unsere Hände im Einsatz!

Wir brauchen sie für so viele Dinge, ohne sie wäre unser Leben fast nicht zu bewältigen. Heute stellen wir sie in den Mittelpunkt. Was haben meine Hände bewirkt, geformt, ermöglicht? Für was brauche ich meine Hände in meinem Leben? Was würde ich gerne noch einmal mit meinen Händen erschaffen.

Dienstag, 16. Juli 24

13.30 – 14.00 Uhr, Achtsames Ankommen
und spielerische Einstimmung auf den Nachmittag mit der Dramatherapeutin und Theaterschaffenden Susann Rieben.

14.15 – 15.45 Uhr

Wann ist man eigentlich alt?

mit *Cornelia Kazis, Journalistin, Autorin*

Die Frage klingt banal. Sie ist aber auch knifflig. Die Vierzigjährigen gelten als die alten Jungen, die Fünfzigjährigen als die jungen Alten. Aber auch später schwanken die meisten von uns zwischen Gefühlen der Jugendlich- und Ältlichkeit, Zwischen «nie mehr» und «jetzt erst recht!» In Zeiten der Langlebigkeit muss die Frage neu gestellt werden. Cornelia Kazis lädt ein zu einer ebenso unterhaltsamen wie lehrreichen Tour d'Horizon durch gerontologisches,



soziologisches, psychologisches und philosophisches Wissen.

Mittwoch, 17. Juli 24

13.30 – 14.00 Uhr, Bewegtes Denken
mit *Liliane Möri Kirby*

Bewegtes Denken ist ganzheitliches, humorvolles Gedächtnistraining, welches unser Gehirn fordert und fördert.

14.15 – 15.45 Uhr Singen und eine Geschichte hören

mit *Annekäthi Bischoff und
Béatrice Staubli*

Zum Thema «Zeit» nehmen wir uns Zeit zusammen zu singen und Geschichten zu hören und auch Pausen zu machen.

Donnerstag, 18. Juli 24

13.30 – 14.00 Uhr

Raum für Gedankenreisen

mit *Pfarrerin Sabine Müller Jahn*

Ein meditativer Einstieg in der Kirche

14.15 – 15.45 Uhr Spielnachmittag

mit *Elsbeth Vurchio und
Margareta Herren*

Danach ist Spielen angesagt!

Vom modernen Klassiker über einfache Würfel- bis zu Kartenspielen ist für alle etwas dabei. Es gibt mehrere angeleitete Spielgruppen.

