



Donnerstagstreff 2024/2

Vielleicht ist für Sie auch etwas Interessantes dabei? Oder Sie möchten selbst zu einem Thema einen Input geben oder ähnliches? Dann melden Sie sich bei Vanessa Bütikofer-Cavegn.

Datum Donnerstag, 8. August, 5. September, 17. Oktober, 14. November

Zeit 14.30 Uhr bis ca. 16.45 Uhr

Ort Herrengasse 11, 3011 Bern

Dienstag, 22. Oktober und 26. November 14.00 bis 16.30 Uhr in Wittigkofen

Donnerstag, 8. August, 14.30 Uhr, Herrengasse 11

Achtsamkeit- Was ist das? Wozu dient sie? Und wie können wir diese im Alltag anwenden? Dazu gibt Vanessa Bütikofer-Cavegn einen Einblick aus dem besuchten MBSR-Kurs.

Donnerstag, 5. September, 14.30 Uhr, Herrengasse 11

« Es ist für unser Gedächtnis viel wichtiger, die Lösung zu suchen, als de zu finden!» (Spaß mit Denktraining, Ines Moser- Willi/ Ingrid Grube, 1. Auflage 2007)

Heute sind wir aktiv beim Gehirnjogging. Wir üben die Sinne, die Sprache, die Merkfähigkeit und die Logik.

Donnerstag, 17. Oktober, 14.30 Uhr, Herrengasse 11

Ukraine und das Alltagsleben der Senioren in der Ukraine ein Bildervortrag von Vladimir Poperetschenko

"Wir haben so vor 70 Jahren gelebt" - sagen Schweizer Senioren.

Aktuell und aufmunternd. Was Senioren unternehmen, um ihre Rente - ca. 70CHF- zu ergänzen.

Donnerstag, 14. November, 14.30 Uhr, Herrengasse 11

Vorlesenachmittag mit Vanessa Bütikofer-Cavegn. Einstimmung auf die Advents- und Weihnachtszeit mit Geschichten von verschiedenen Schweizer Autorinnen und Autoren.

Dienstag, 22. Oktober und Dienstag, 26. November, 14.00 bis 16.30 Uhr, Quartierzentrum Wittigkofen

Bewegung und Begegnung im Café Santé

Im Quartierzentrum Wittigkofen bieten wir die Gelegenheit, sich bei einem Zvieri auszutauschen, sich spielerisch zu bewegen und praktische Tipps und Informationen zu verschiedenen Gesundheitsthemen zu erhalten. Anmeldung an Vanessa Bütikofer unter 076 281 52 20 bis spätestens 2.Oktober (Teilnehmerzahl beschränkt)

Treffpunkt Tramhaltestelle Helvetiaplatz um 13.15 Uhr für gemeinsame Hinfahrt.

Vanessa Bütikofer- Cavegn (KG Münster),

vanessa.buetikofer-cavegn@refbern.ch

Tel. 076 281 52 20