

PROGRAMM

OKTOBER 2023 BIS MÄRZ 2024

**Für jeden Anlass ist grundsätzlich eine Anmeldung
erforderlich!**

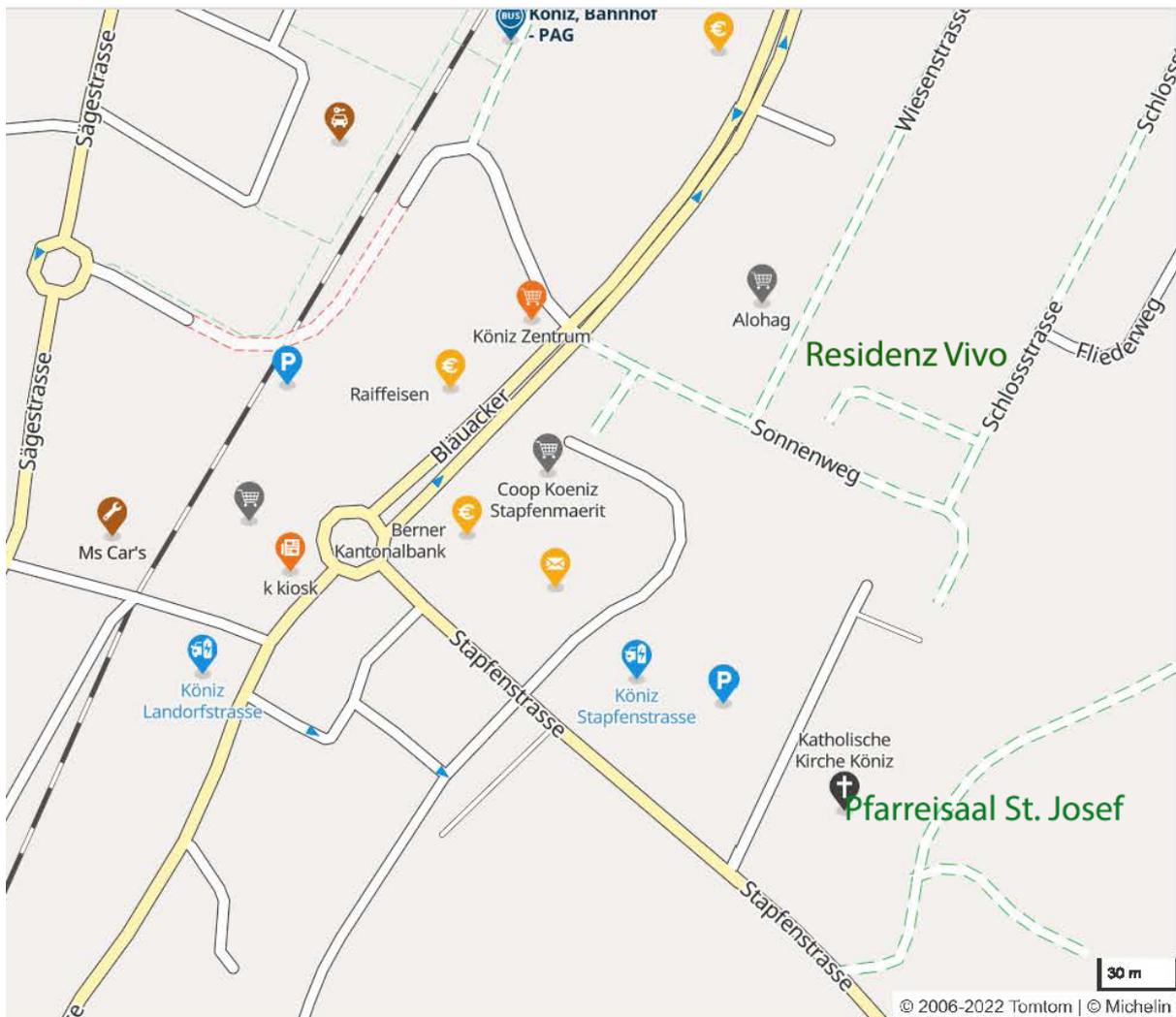
Gäste sind stets willkommen



Alle Anmeldungen

bitte über unsere Homepage, mit Talon oder per E-Mail

Bei den einzelnen Programmpunkten steht der Name der für den Anlass zuständigen Person. Alle übrigen Angaben finden Sie auf der letzten Seite dieses Heftes.



Montag, 16.10.23, 13.20 h, Bahnhof Bern, Treffpunkt



Besichtigung des Briefzentrums Härkingen

Stets dieser Poststempel mit dem Vermerk „Härkingen“, wo auch immer der Brief eingeworfen wurde! Wir erfahren, was dahintersteckt.

Anzahl Teilnehmende beschränkt auf 20 Personen

Anmeldung bis 29.09. (Maria Kopp)

Montag, 23.10.23, 15.00 h, Ref. Kirche St. Peter und Paul (Schloss Köniz)



Von Aussen nach Innen – Kirchenführung

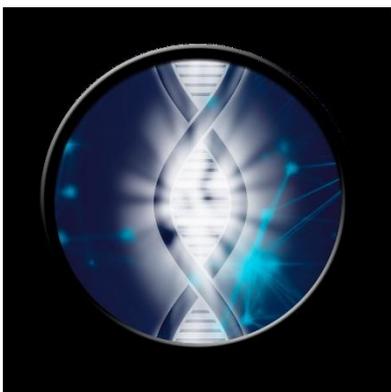
Die über Köniz thronende Dorfkirche ist das Resultat einer über 1000-jährigen Entwicklung.

Stephan Leuenberger, Sigrist und ausgebildeter Kirchenführer, nimmt uns mit auf eine Reise "vom Sichtbaren zum Unsichtbaren" und öffnet uns die Augen für die Bedeutung und den Wert der einzelnen künstlerischen Gegenstände.

Anzahl Teilnehmende beschränkt auf 25 Personen

Anmeldung bis 20.10. (Trudy Bussard)

Montag, 30.10.23, 15.00 h, Pfarreisaal St. Josef, Stapfenstrasse 25, Köniz



Neue Gentechnologien - schöne neue Welt?

mit Referent **Heinz Müller**, emeritierter Professor für medizinische Biochemie

Neue Technologien, wie gezielte Eingriffe ins Erbgut von Pflanzen, Tieren und Menschen, verändern die Welt. Diese Methoden haben ein grosses Potenzial zur Krankheitsbekämpfung und der sicheren Welternährung. Es ist abzusehen, dass dazu gesetzliche Regulierungen notwendig werden und der Souverän darüber abstimmen wird. Diese Veranstaltung möchte aufzeigen, wie die neuen Techniken funktionieren und Fragen dazu angehen und diskutieren.

Anmeldung bis 27.10. (Heinz Müller)

Montag, 06.11.23, 14.50 Uhr, Nordring 30, Bern (Bus 20, Haltestelle „Lorraine“, direkt vor dem Ringhof POLICE) / **ID-Karte mitnehmen!**



Besuch des Kriminalmuseums Bern

Wir lernen die zu Lehrzwecken ausgewählte Dokumentation historischer und aktueller Kriminalitätsformen und polizeiliche Aufklärungsmittel kennen (Tonbildschau/Rundgang, ca. 2 Std.)

Anzahl Teilnehmende beschränkt auf 20 Personen

Anmeldung bis 30.10. (Maria Kopp)

Montag, 13.11.23, 15.00 h, Pfarreisaal St. Josef, Stapfenstrasse 25, Köniz



Information der Gemeinde: **Senioren sicher unterwegs im Winter**

Glatteis und Schnee können die Bewegungsfreiheit im Alltag einschränken. **René Röthlisberger**, Dienstzweigleiter Unterhalt der Gemeinde Köniz, berichtet über die vielfältigen Bemühungen der Gemeinde, die Wege auch im Winter möglichst begehbar zu halten. Zudem gibt er Tipps, was man selber tun kann, um in der kalten Jahreszeit möglichst sicher unterwegs zu sein. Anschliessend haben wir Gelegenheit, Fragen und Anliegen vorzubringen.

Anmeldung bis 10.11. (Trudy Bussard)

Montag, 20.11.23, 14.00 – ca. 16.30 h, Residenz Vivo, Schlosstrasse 34, Köniz



Autobiografisches Schreiben – die eigene Lebensgeschichte erzählen

Referentin: **Regula Tanner**, Schreibpädagogin, Journalistin und Autorin

Möchten Sie schon lange Ihre Erinnerungen aufschreiben? Zögern Sie, weil Sie nicht wissen, wie und wo beginnen? An diesem Nachmittag erhalten Sie Ideen, wie Sie das Projekt angehen könnten: Sie werden nicht nur zuhören, sondern auch schreiben. Mit kleinen Übungen begeben wir uns auf die Spur des Lebens.

Mitbringen: Schreibzeug, Notizblock oder Heft.

Anzahl Teilnehmende beschränkt auf 20 Personen

Anmeldung bis 18.11. (Marianne Knuchel)

Dienstag, 28.11.23, 15.00 h, Residenz Vivo, Schlosstrasse 34, Köniz



Informationsanlass zum Kurs: Sicherer Umgang mit Computer und Smartphone im Internet

Manuel Vogler wird einen Kurs anbieten für Interessierte, die sich im Umgang mit Computer und Smartphone gewohnt sind, bzw. über entsprechende elementare Kenntnisse verfügen.

Der Kurs wird 6 Themenblöcke à 1.5 bis max. 2 h mit praktischer Arbeit an den eigenen Geräten umfassen. Einen Link zur Beschreibung der Kursthemen und der Kursvoraussetzungen finden Sie ab Mitte September auf unserer Homepage (unter Programm 2023). Der Informationsanlass dient der Vorbesprechung des Kurses, der Klärung der Teilnahmevoraussetzungen, der Abstimmung der 6 Termine und der Kursinhalte.

Anmeldung bis 24.11. nur über die Homepage oder per eMail (manuel.vogler@bluewin.ch)

Montag, 04.12.23, 15.00 h, Pfarreisaal St. Josef, Stapfenstrasse 25, Köniz



Livia Anne Richard liest aus ihrem zweiten Buch
"Anna der Vater"

Der Roman hat die "Lesefieber Feder 2022" gewonnen. Die Begründung macht gluschtig: "Livia Anne Richard hat einen zutiefst bewegenden Roman über das bedingungslose Menschsein verfasst. Da öffnen sich Wege, die unserer Zeit weit voraus sind." Tauchen wir mit Livia ab und wieder auf, mit viel Liebe und Zuversicht in Bauch und Seele!

Anmeldung bis 01.12. (Maria Kopp)

Montag, 11.12.23, 15.00 h, Pfarreisaal St. Josef, Stapfenstrasse 25, Köniz



**Rückblick auf die Reise vom Mai 2023 ins Elsass /
Ausblick auf die Reise ins Badische im Mai 2024**

Mit Bildern von unserer Reise 2023 werden wir uns an drei wunderschöne Maientage im Elsass erinnern. Zudem informieren wir über die nächste geplante Reise. Sie wird uns vom 14.- 16. Mai 2024 ins Badische führen. Natur – Kultur – Kulinarik: Auf unserem Weg durch Süddeutschland werden wir den Schwarzwald, alte Städtchen, Drehorgeln und Maultaschen genießen.

Nach dem Infoanlass werden die detaillierten Angaben zur Reise 2024 und die Anmeldeformalitäten auch auf unserer Homepage zu finden sein.

Anmeldung bis 08.12. (Franz Widmer)

Montag, 18.12.23, 14.30 h, Pfarreisaal St. Josef, Stapfenstrasse 25, Köniz



Weihnachtsstamm

Festlich gedeckte Tische, Tee und Grittibänze laden zum gemütlichen Beisammensein ein. Eine Weihnachtsgeschichte und etwas Musik werden auf die Festtage einstimmen.

Anmeldung bis 12.12. (Martha Häberli)

Montag, 08.01.24, 15.00 h, Pfarreisaal St. Josef, Stapfenstrasse 25, Köniz



Eine kurze öV-Winterreise von Köniz auf die Lofoten und zurück

Mit der Fotoshow nimmt uns **Manuel Vogler** mit auf eine beschauliche und abwechslungsreiche Reise mit Bus, Zug und Schiff in den hohen Norden. Die Inseln der Lofoten, Vesterålen und Senja sind auch im Winter schöne und spektakuläre Reiseziele und bieten eine Vielfalt von eindrucklichen Landschaften und abenteuerlichen Erlebnissen bei Sturm und Schnee, aber auch beschauliche Momente an sonnigen Tagen.

Anmeldung bis 05.01. (Manuel Vogler)

Mittwoch, 17.01.24, 14.00 – 16.30 h, Residenz Vivo, Schlosstrasse 34, Köniz



Wenn der Schlaf ausbleibt – Schnarchen - Schlafapnoe

Referent: **Dr. Beat Pfäffli**, FMH Innere Medizin und Lungenkrankheiten

Schlafstörungen sind häufig (10 – 35 % der Bevölkerung) und haben vielfältige Ursachen (körperliche und psychische Erkrankungen, Umweltfaktoren) und Auswirkungen auf die Betroffenen.

Im Referat wird auf die physiologische Funktion des Schlafes sowie auf Ursachen und Folgen eines gestörten Schlafes eingegangen. Weiter wird auf die Themenkreise Schnarchen und Schlafapnoesyndrom eingegangen, da diese einerseits häufig sind, andererseits eine erhebliche Komorbidität damit verbunden sein kann.

Anmeldung bis 14.01. (Marianne Knuchel)

Januar 2024

Montag, 22.01.24, 15.00 h, Pfarreisaal St. Josef, Stapfenstrasse 25, Köniz



Wissensdurst junger Talente stillen: Schweizer Jugend forscht

Referenten: **Rebecca Bächler**, Studentin, und **Heinz Müller**, ehemaliger Stiftungsratspräsident

Was kann die Stiftung Schweizer Jugend forscht bei einsatzwilligen Kindern und Jugendlichen bewirken? Rebecca Bächler, 20 Jahre jung, Studentin der Tiermedizin in Bern und ehemalige Teilnehmerin am nationalen Wettbewerb, wird Sie begeistern. Lassen Sie sich vom Enthusiasmus anstecken!

Anmeldung bis 19.01. (Heinz Müller)

Montag, 29.01.24 15.00 h, Pfarreisaal St. Josef, Stapfenstrasse 25, Köniz



Die Gemeindepräsidentin Tanja Bauer zu Gast

Sie wird berichten, was ihr als Gemeindepräsidentin wichtig ist und welche Themen sie aktuell beschäftigen. Zudem möchte sie gerne auf unsere Fragen eingehen.

Anschliessend wird ein kleiner Apéro einen ungezwungenen Austausch ermöglichen.

Anmeldung bis 26.01. (Martha Häberli)

Februar 2024

Montag, 05.02.24, 15.00 h, Pfarreisaal St. Josef, Stapfenstrasse 25, Köniz



Wir machen Radio – Radio Silbergrau

Seit über 20 Jahren tritt der Verein Radio Silbergrau monatlich mit einer einstündigen Sendung auf Radio RaBe Bern, weiteren Stationen und im Internet auf. Jede Sendung setzt sich aus fünf bis sechs Beiträgen aus allen Lebensbereichen zusammen und wird durch Musik aufgelockert. (www.radiosilbergrau.ch - Radio ist Kino im Kopf)

Anmeldung bis 02.02. (Franz Widmer)

Mittwoch, 14.02.24, 14.30 – 16.30 h, Residenz Vivo, Schlosstrasse 34, Köniz



Einsam - gemeinsam! Umgang mit Einsamkeit

Referentin: **Eve Bino**, Co-Geschäftsleiterin von malreden (ein telefonisches Gesprächsangebot gegen Einsamkeit im Alter)

Rund ein Drittel der älteren Bevölkerung in der Schweiz kennt Gefühle der Einsamkeit und die Situation des Alleinseins. Soziale Interaktionen sind wichtige Voraussetzungen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Dennoch sind Einsamkeit und soziale Isolation im Alter häufig. Was verbirgt sich hinter dem Wort Einsamkeit, und wie gehen wir damit um? Wie kann ich dazu beitragen, dass es mir und meinem Umfeld gut geht?

Wir tauchen ein in ein Thema, das uns alle angeht. Wir sammeln Ideen und stellen Weichen, wie wir damit umgehen, um das Glück immer auch an der Seite zu sehen.

Anmeldung bis 11.02. (Marianne Knuchel)

Montag, 26.02.24, 15 h, PTT-Archiv, Sägestrasse 77, 3098 Köniz



Führung durch das PTT-Archiv

Das PTT-Archiv ist zusammen mit dem Museum für Kommunikation Teil der Stiftung für die Geschichte der Post und Telekommunikation in der Schweiz und befindet sich in Köniz.

Unsere Führung durch die Räume und das Magazin des Archivs wird uns Einblick in die Geschichte der PTT (1849-1997) geben. Dabei werden wir auch einiges über die Rolle der Frauen bei der damaligen PTT erfahren.

Anzahl Teilnehmende beschränkt auf 15 Personen

Anmeldung bis 23.02 (Martha Häberli)

März 2024

Mittwoch, 13.03.24, 14.30 h, Thomaskirche Liebefeld, grosser Saal



Hauptversammlung Senioren Köniz

Unterlagen mit Anmeldeöglichkeiten werden Anfang Februar verschickt.

**Dienstag, 19.03.24, 13.30 h, Swisstopo, Seftigenstrasse 264, Wabern
(Endstation Tram 9)**



SWISSTOPO

Landeskarten der Schweiz: Wir nutzen sie oft, wenn wir unterwegs sind. Hergestellt werden sie im Bundesamt für Landestopographie.

Wir haben die Gelegenheit, hinter die Kulissen zu schauen: Wie wird eine Landeskarte hergestellt – und was tut swisstopo sonst noch?

(www.swisstopo.admin.ch)

Anzahl Teilnehmende beschränkt auf 30 Personen

Anmeldung bis 16.03. (Franz Widmer)

Montag, 25.03.24 Pfarreizentrum St. Josef, Stapfenstrasse 25, Köniz



16.30 h Apéro im Foyer

17.15 h Konzert mit Chor der Musikschule

18.00 h Fondueplausch für Vereinsmitglieder

Unkostenbeitrag CHF 20.00 pro Person. Angemeldeten, die nicht erscheinen oder sich erst am Tag des Anlasses abmelden, wird der Betrag in Rechnung gestellt.

Anmeldung bis 18.03. (Franz Widmer)

Anmeldeinformationen

Falls Sie über einen Internet-Anschluss verfügen, können Sie sich über www.senioren-koeniz.ch (Programme – Programm 2023 bzw. 2024) anmelden: Im Programmpunkt "Anmeldung" anklicken, Formular ausfüllen und senden. Die Formulare sind so gesteuert, dass sie immer direkt zu der die Anmeldungen sammelnden Person gelangen. Sie können sich auch mit Talon anmelden.

Die angegebenen Telefonnummern dienen für allfällige kurzfristige Abmeldungen oder Rückfragen. Melden Sie sich bitte wenn möglich **nicht per Telefon** an.

Speziell zu beachten:

Bei Ausflügen lösen in der Regel alle Teilnehmenden ihre Fahrausweise selbst oder verfügen über GA oder Tageskarten. Sofern dies als sinnvoll erscheint, werden jedoch Platzreservierungen in Zügen und andern Verkehrsmitteln vorgenommen.

Anmeldetalons

Die Talons, die Sie als Vereinsmitglied mit dem Programm erhalten haben, sind von unten nach oben angeordnet, d.h. Sie können immer den untersten abschneiden und die Blätter zur Seite legen, bis Sie sich für die Anmeldung zum nächsten Anlass entschieden haben.

Anmeldungsempfänger	E-Mail	Telefon
Bussard Trudy	bussardg46@gmail.com	079 561 41 56
Häberli Martha	martha.haeberli@vtxmail.ch	079 817 15 46
Knuchel Marianne	marianne.knuchel@bluewin.ch	079 334 56 49
Kopp Maria	mar.kopp@bluewin.ch	079 292 37 53
Müller Heinz	heinz.mueller@dixit.ch	079 371 24 75
Vogler Manuel	manuel.vogler@bluewin.ch	079 663 12 29
Widmer Franz	franzwidmer@gmx.net	079 458 77 63