



(Gemeinde
Ostermundigen)

Anlässe und Bewegungsangebote im Dezember 2020 in Ostermundigen

unter anderem für Personen ab 60 Jahren

Veranstaltungen können aufgrund der Situation mit dem Corona-Virus kurzfristig abgesagt werden. Anmeldungen sind erforderlich.

Haben Sie Fragen zu den verschiedenen Angeboten in Ostermundigen? Dann melden Sie sich gerne bei der Infostelle Mundige 60+ (Ansprechperson Pia Oetiker):

- 031 930 12 78 (Dienstag 15.00-16.30 und Donnerstag 08.30-10.00)
- alter@ostermundigen.ch
- Informationen unter www.ostermundigen.ch/60+

Pia Oetiker
Telefon direkt +41 31 930 12 78
pia.oetiker@ostermundigen.ch

Soziales

Mitteldorfstrasse 6A
Postfach 101
CH-3072 Ostermundigen 1

Mundige 60+

Telefon +41 31 930 12 00
Telefax +41 31 930 11 34
www.ostermundigen.ch/60+

Wöchentliche Bewegungsangebote an der frischen Luft

Regelmässige Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung, erhält die Mobilität und tut der Psyche gut. Auch in Zeiten von Corona ist dies unter Beachtung ihres eigenen Schutzes gut möglich und sinnvoll.

Anlass	Tag	Zeit	Ort	Veranstalter	Information / Anmeldung
Spaziergruppe - gemütlich, gemäch- lich, rücksichtsvoll, sozial	Montag	15.00-15.45 (ab 7.12)	Schulhaus Bern- strasse (Bushalte- stelle Zollgasse)	Spitex, Refor- mierte Kirche, Ka- tholische Kirche, Gemeinde (Mun- dige 60+)	Hotline Nachbarschaft Os- termundigen ➤ 031 930 12 90 ➤ nachbarschaft@oster- mundigen.ch
Walking	Donnerstag	9.00 oder 16.00 (abwechselnd)	Reservoir Rüti	Quartierverein Rüti	Roger Hubschmid ➤ 079 215 82 10 ➤ roger.hub- schmid@bluewin.ch

Spaziergruppe - gemütlich, gemächlich, rücksichtsvoll, sozial	Freitag	10.00-10.45 (ab 11.12)	Rüti	Spitex, Reformierte Kirche, Katholische Kirche, Gemeinde (Mundige 60+)	Hotline Nachbarschaft Ostermundigen ➤ 031 930 12 90 ➤ nachbarschaft@ostermundigen.ch
Walking	Freitag	9.00-10.30	Schulhaus Bernstrasse (Bushaltestelle Zollgasse)	Damenturnverein	Jacqueline Röthlisberger ➤ 031 931 37 64 ➤ info@dtvostermundigen.ch

Wöchentliche Bewegungsangebote in Ostermundigen

Anlass	Tag	Zeit	Ort	Veranstalter	Information / Anmeldung
Qigong	Dienstag	10.00-11.00	Skema Ostermundigen Bernstr. 28	Rheumaliga Bern und Oberwallis	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 031 311 00 06 ➤ info.be@rheumaliga.ch ➤ rheumaliga.ch/be/kurs/qi-gong
Energietraining (Tai Chi, Qi Gong)	Dienstag Donnerstag Freitag	19.00; 19.50 9.00; 19.00; 19.50 9.00	Skema Ostermundigen Bernstr. 28	Skema	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 031 974 19 21 ➤ bern@skema.ch ➤ www.skema.ch
Yoga für Seniorinnen und Senioren	Dienstag Donnerstag	16.30-17.45 16.45-18.00	Seven Soul Space Blankweg 2a	Yoga Glück	<p>Bettina Ammann</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ bettina@yoga-glueck.ch ➤ Tel. 079 214 10 39 ➤ yoga-glueck.ch
Shibashi - Meditation in Bewegung	Donnerstag	9.00	Kath. Kirche Guthirt, Obere Zollgasse 31, 3072 Ostermundigen	Katholische Kirche Guthirt	<p>Rosmarie Itel</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 031 931 27 07 ➤ rosmarie.itel@bluewin.ch

Anlässe in Ostermundigen – Dezember 2020

Datum	Zeit	Anlass	Ort	Veranstalter	Information / Anmeldung
Mittwoch, 2.12.	9.30 – 11.30	120 Minuten Zwischenzeit für Seniorinnen und Senioren – anregend, erfrischend, ermutigend.	Ref. Kirche Ostermundigen, Saal im Kirchgemeindehaus	Reformierte Kirche Ostermundigen	Béa Hertig ➤ 031 930 86 05 ➤ bea.hertig@refmundigen.ch
Donnerstag, 3.12	14.00-16.00	Sterne im Dunkeln Miteinander Sterne gestalten, macht - mit Abstand - Begegnungen möglich	Pfarrei Guthirt Obere Zollgasse 31	Pfarrei Guthirt der Katholischen Kirche	Angela Ferrari ➤ 031 930 87 18 ➤ angela.ferrari@kathbern.ch ➤ www.kathbern.ch/advent2020
Freitag, 4.12	18.30-20.30	Meditatives Malen	Ref. Kirchgemeindehaus Obere Zollgasse 15	Reformierte Kirche Ostermundigen	Béa Hertig ➤ 031 930 86 05, ➤ bea.hertig@refmundigen.ch

Montag, 7.12.	18.00-19.00	Montagsmeditation	Ref. Kirche, Krypta Obere Zollgasse 15	Reformierte Kirche Ostermundigen	Katharina Leiser ➤ 078 675 46 23 ➤ katharina.leiser@gmx.ch
Dienstag, 8.12	16.45-21.05	Nachtwanderung. Wiehnachtswäg Aeschi b. Spiez	Treffpunkt Bahnhof Bern	Pfarrei Guthirt der Katholischen Kirche	Heinrich Gisler ➤ 031 348 35 55 ➤ 079 446 81 21 ➤ gislerh@bluewin.ch
Mittwoch, 9.12.	9.30 – 11.30	120 Minuten Zwischenzeit für Seniorinnen und Senioren – anregend, erfrischend, ermutigend.	Ref. Kirche Ostermundigen, Obere Zollgasse 15 Saal im Kirchgemeindehaus	Reformierte Kirche Ostermundigen	Myrtha Schwarzenbach ➤ 031 930 86 86 ➤ myrtha.schwarzenbach@refmundigen.ch
Mittwoch, 9.12	14.00-16.00	Sterne im Dunkeln Miteinander Sterne gestalten, macht - mit Abstand - Begegnungen möglich	Pfarrei Guthirt Obere Zollgasse 31	Pfarrei Guthirt der Katholischen Kirche	Angela Ferrari ➤ 031 930 87 18 ➤ angela.ferrari@kathbern.ch ➤ www.kathbern.ch/advent2020

Samstag, 12.12	15.00-18.00	Sakrales Tanzen	Ref. Kirchgemeinde- haus Obere Zollgasse 15	Reformierte Kirche Ostermundigen	Agathe Zinsstag ➤ 031 932 07 21 ➤ agatheskulptu- ren@bluewin.ch
Mittwoch, 16.12.	9.30 – 11.30	120 Minuten Zwi- schenzeit für Senio- rinnen und Senioren – anregend, erfri- schend, ermutigend.	Ref. Kirche Oster- mundigen, Obere Zollgasse 15 Saal im Kirchge- meindehaus	Reformierte Kirche Ostermundigen	Béa Hertig ➤ 031 930 86 05 ➤ bea.hertig@refmundi- gen.ch
Donnerstag, 17.12	14.00-16.00	Sterne im Dunkeln Miteinander Sterne ge- stalten, macht - mit Abstand - Begegnun- gen möglich	Pfarrei Guthirt Obere Zollgasse 31	Pfarrei Guthirt der Katholischen Kir- che	Angela Ferrari ➤ 031 930 87 18 ➤ angela.ferrari@kathbern.ch ➤ www.kathbern.ch/ad- vent2020
Mittwoch, 23.12.	9.30 – 11.30	120 Minuten Zwi- schenzeit für Senio- rinnen und Senioren – anregend, erfrischend, ermutigend.	Ref. Kirche Oster- mundigen, Obere Zollgasse 15 Saal im Kirchge- meindehaus	Reformierte Kirche Ostermundigen	Myrtha Schwarzenbach ➤ 031 930 86 86 ➤ myrtha.schwarzen- bach@refmundigen.ch

Mittwoch, 23.12	14.00-16.00	Sterne im Dunkeln Miteinander Sterne gestalten, macht - mit Abstand - Begegnungen möglich	Pfarrei Guthirt Obere Zollgasse 31	Pfarrei Guthirt der Katholischen Kirche	Angela Ferrari ➤ 031 930 87 18 ➤ angela.ferrari@kathbern.ch ➤ www.kathbern.ch/advent2020
Donnerstag, 31.12	17.30	Sakrales Tanzen	Ref. Kirchengemeindehaus Obere Zollgasse 15	Reformierte Kirche Ostermundigen	Agathe Zinsstag ➤ 031 932 07 21 ➤ agathesulpturen@bluewin.ch

Anlässe im Berner Generationenhaus Dezember

Bitte informieren Sie sich vorgängig beim Berner Generationenhaus, ob die Veranstaltung stattfindet.

- 031 328 87 00
- info@begh.ch
- www.begh.ch/veranstaltungen

Datum	Zeit	Anlass	Ort
Dienstag, 8.10	18.00-19.30	Trauercafé Das Trauercafé bietet Trauernden einen geschützten Rahmen, um mit anderen trauernden Menschen in Kontakt zu kommen.	CaféBar 2 Berner Generationenhaus Bahnhofplatz 2 3011 Bern
Montag, 14.12	16.00-19.00	amm Café Med Sie haben eine medizinische Frage? Im «amm Café Med» nimmt sich ein Team von pensionierten Fachleuten aus Medizin, Psychologie, Sozialarbeit und Pflege Zeit für Ihre Fragen.	Cafébar Berner Generationenhaus Bahnhofplatz 2 3011 Bern