



PROGRAMM
OKTOBER 2022 BIS MÄRZ 2023

Für jeden Anlass ist 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.

Covid-19

Sollten wiederum Schutzmassnahmen nötig sein, bitten wir Sie, die Informationen in den Medien und auf unserer Homepage zu beachten.

Montag, 10.10.2022, 15.00 h, Residenz Vivo, Köniz



Der Zauber der kleinen Schritte

Zügeln, Entrümpeln, Reduzieren und Verändern. Dies alles sind Themen, mit denen wir uns von Zeit zu Zeit beschäftigen müssen. Aber wie?

Ursula Urech, Ordnungskoach FO, gibt Tipps, wie wir diese Arbeiten leichter umsetzen können.

Anmeldung bis 06.10. (Kathrin Dietrich-Herren)

Dienstag, 18.10.2022, 07.45 h, Bahnhof Bern, Treffpunkt



Besuch im Safrandorf Mund VS

Mit Remigius Pfaffen erkunden wir das Dorf, das Safranmuseum, eine original belassene alte Wohnung und spazieren den blühenden Safranäckern entlang.

Mittagessen in Mund oder Birgisch, Nachmittag zur freien Verfügung.

Teilnehmerzahl beschränkt auf max. 20 Personen

Anmeldung bis 11.10. (Maria Kopp); Talon siehe Beilage zu Programm Sommer 2022

Mittwoch, 26.10.2022, 14.00 bis 16.30 h, Residenz Vivo, Köniz



Beflügelt altern – mit dem LIFE – Programm ganz einfach!

Referentin: **Nicole Vogel**, Physiotherapeutin FH
Schmerzhafte Bewegungseinschränkungen und die Angst vor Stürzen gehören im Alter häufig dazu. Wir beleuchten die Faktenlage und finden Anhaltspunkte für einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper. Um Mobilität und Gleichgewicht über die Jahre des Alterns zu erhalten, braucht es Eigeninitiative. Lernen Sie das LIFE Programm kennen! Körperlich beeinträchtigte Personen können ebenfalls teilnehmen.

Anmeldung bis 20.10. (Marianne Knuchel)

Oktober 2022

Montag, 31.10.2022, 15.00 h, Pfarreizentrum St. Josef, Köniz, grosser Saal



50 Jahre Wakkerpreis Schweiz – 10 Jahre Wakkerpreis Köniz

Im Spannungsfeld zwischen ländlich und städtisch geprägten Gebieten entstand eine vielfältige Baukultur.

Luc Mentha, Präsident des Berner Heimatschutzes, Grossrat und ehemaliger Gemeindepräsident, blickt zurück und vor allem in die Zukunft der baulichen Entwicklung von Köniz und beantwortet unsere Fragen.

Anmeldung bis 27.10. (Trudy Bussard)

November 2022

Montag, 07.11.2022, 15.00 h, Residenz Vivo, Köniz



Ukraine: Hintergründe des Krieges und Perspektiven

Alt Botschafter **Toni Frisch**, früherer Leiter der humanitären Hilfe des Bundes, übernahm von 2015 bis 2021 für die OSZE das Mandat des Koordinators der Arbeitsgruppe Humanitäre Fragen in den Ukraine Friedensgesprächen. Er kennt die Hintergründe des Konflikts, kann deshalb aus erster Hand informieren, zeigt Perspektiven auf und beantwortet Fragen.

Anmeldung bis 03.11. (Franz Widmer)

Montag, 14.11.2022, 15.00 h, Residenz Vivo, Köniz



Unbekannte Berge Ostgrönlands

Fotoshow von **Manuel Vogler**, Spiegel

Mit der Fotoshow nimmt uns Manuel Vogler mit auf eine aussergewöhnliche und abenteuerliche Reise in eine der entlegensten Gegenden Grönlands, die er in einer kleinen Gruppe von Bergsteigern vor 17 Jahren mitorganisiert und unternommen hat.

Anmeldung bis 10.11. (Manuel Vogler)



November 2022

Donnerstag, 17.11.2022, 14.00 bis 16.30 h, Aula Oberstufenzentrum,
Schwarzenburgstrasse 321, Köniz



Starkes Herz im Alter

Öffentliche Veranstaltung, organisiert durch Pro Senectute, unterstützt von Senioren Köniz

Bitte separaten Flyer mit Anmeldetalon beachten

Montag, 21.11.2022, 15.00 h, Pfarreizentrum St. Josef, Köniz, grosser Saal



Lukas Hartmann liest aus seinem neuen Roman:

„Ins Unbekannte – Die Geschichte von Sabina und Fritz“.

Er spielt zu grossen Teilen in der damaligen Sowjetunion.

Anschliessend berichtet der Autor über seine Kontakte zu ukrainischen Kunstschaffenden.

Anmeldung bis 17.11. (Maria Kopp)

Dezember 2022

Montag, 05.12.2022. 09.50 h, neben Postautohaltestelle "Bremgartenfriedhof" (Linie 101 Richtung Hinterkappelen, Abfahrt Postauto-Bahnhof 09.31 h)



Besichtigung Medizinsammlung Inselspital Bern, Murtenstrasse 42

Die Medizinsammlung Bern umfasst rund 10'000 inventarisierte Objekte, insbesondere aus der Zeit ab 1950. Thematische Sammlungsschwerpunkte sind die Apparatemedizin, Objekte aus der Pflege, Krankenmobiliar, Operations- und Untersuchungstische sowie chirurgische Instrumente.

Dr. Manuel Kaiser, Historiker und Leiter der Sammlung, führt uns durch das Depot und gibt uns Einblick in die Geschichte der Medizin und des Inselspitals sowie die Sammlungsarbeit.

www.medizinsammlung.ch

Dauer: ca. 1 ½ Std. (grösstenteils stehend)

Anzahl Teilnehmende: max. 20

Anmeldung bis 01.12. (Martha Häberli)

Montag, 12.12.2022, 08.45 h, Bahnhof Bern, Treffpunkt – *Pass oder ID mitnehmen – Billett bis Freiburg im Breisgau Hbf (mit GA ab Basel Bad. Bf)*



Weihnächtlicher Besuch von Freiburg im Breisgau

Mit der Bahn (einmal umsteigen in Basel) erreichen wir in weniger als 2 Stunden unser Ziel. Nach Ankunft spazieren wir zum Münster mit dem grossen Markt. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, an einer Stadtführung entlang der Bächle (die mit Flusswasser gespeisten Wasserläufe, die durch die unzähligen Gassen der Zähringer-Altstadt fliessen) teilzunehmen oder den Weihnachtsmarkt zu besuchen.

Rückreise: Freiburg ab 17.01 Bern an 18.56 (direkter Zug!)

Teilnehmerzahl beschränkt

Anmeldung bis 05.12. (Franz Widmer)

Montag, 19.12.2022, 14.30 h, Pfarreizentrum St. Josef, Köniz, grosser Saal



Weihnachtsstamm

Adventlich gedeckte Tische, eine Weihnachtsgeschichte, Tee und Grittibänzen laden zum gemütlichen Beisammensein ein.

Anmeldung bis 12.12. (Maria Kopp)

Montag, 09.01.2023, 15.00 h, Pfarrezentrum St. Josef, Köniz, grosser Saal



Altersfreundliche Gemeinde Köniz - Information durch **Rahel Huber** und ihr Team, Fachstelle Alter, Jugend und Integration.

In der Gemeinde Köniz wird zurzeit ein umfassendes Unterstützungssystem für ältere Menschen aufgebaut. Dadurch sollen diese möglichst selbstbestimmt ihr Leben zu Hause gestalten können.

An unserem Anlass werden die bereits bestehenden Angebote wie Mini-Job, Jugendjob-Börse usw. sowie das neue digitale Angebotsverzeichnis inkl. Flyer präsentiert und Fragen beantwortet.

Anmeldung bis 05.01. (Trudy Bussard)

Mittwoch, 18.01.2023, 14.00 – 16.30 h, Residenz Vivo, Köniz



Mundhygiene, Ohr- und Hörvorgang, Auge und Sehvermögen

Wie wirkt sich das Alter auf unsere Sinne und Organe aus? Wie können wir sie pflegen, um die Funktionen zu erhalten oder zu stärken? Was sind die Ursachen bei Zahnfleisch- oder Zahnproblemen, was tun bei einer Hörminderung oder Schwerhörigkeit, warum verändert sich die Augenfunktion?

Referentinnen / Referent:

Andrea Brandt Dipl. Dentalhygienikerin HF

Dominique Susanne Kern, Hörakustikerin mit eidg.FA

Ulrich Nachbauer, Augenoptiker

Anmeldung bis 12.01. (Marianne Knuchel)



Montag, 23.01.2023, 15.00 h, Pfarreizentrum St. Josef, Köniz, grosser Saal



Sicherheit im Alltag

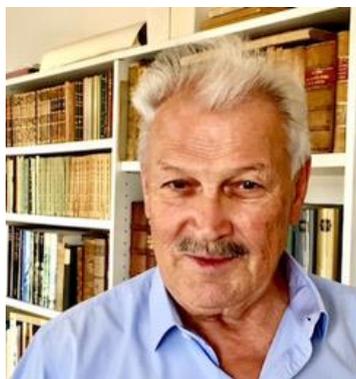
Simon Herren, Kriminalprävention, Kantonspolizei Bern, und **Manuel Vogler**, Spiegel

Mit diesem Vortrag werden anhand konkreter Beispiele häufige Betrugsformen wie Telefonbetrug, Einzeltrick, Einbruch, Diebstahl unterwegs, Haustürgeschäfte, Kreditkartenmissbrauch, von denen oft ältere Personen betroffen sind, behandelt. Das Referat trägt dazu bei, mit konkreten Verhaltensempfehlungen und Vorgehen im Betrugsfall die Sicherheit zu erhöhen.

Der Anlass ist auch für Angehörige, die ältere Menschen betreuen, empfohlen.

Anmeldung bis 19.01. (Manuel Vogler)

Montag, 30.01.2023, 15.00 h, Pfarreizentrum St. Josef, Köniz, grosser Saal



Köniz - Geschichten und Bilder aus der Vergangenheit

Alt-Gemeinderat **Walo W. Hänni** unterhält in der ehemaligen Hess-Brauerei im Steinhölzli ein privates ortsgeschichtliches Archiv.

Wir sind gespannt, was er uns zeigen und erzählen wird.

Anmeldung bis 26.01. (Martha Häberli)

Montag, 06.02.2023, 15.00 h, Pfarreizentrum St. Josef, Köniz, grosser Saal



Copyright Recycled TV AG

„Tiny Treasure“, ein Film von Linda Geiser über die kleinwüchsige Ruth Jenzer

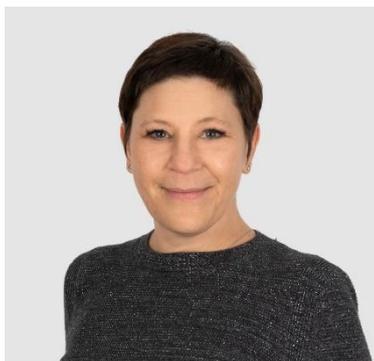
Es hat einen ganz besonderen Grund, weshalb wir den Film in unser Programm aufgenommen haben: Sowohl die Hauptdarstellerin als auch die Regisseurin wuchsen im Spiegel auf.

Ruth Jenzer hörte mit drei Jahren auf zu wachsen. Doch das hinderte sie nie daran, Grosses zu leisten. Nach einer Lehre beim Elektrobetrieb Hasler AG in Bern wanderte sie in den 60er Jahren in die USA aus, tourte dort mit einem Zirkus durch die Staaten und spielte Rollen im Theater und im Fernsehen. Später zog sie mit ihrem Ehemann nach Florida, wo sie heute noch lebt.

Regie führte die Schauspielerin **Linda Geiser**, die einst in Gotthelf-Filmen und „Lüthi und Blanc“ mitwirkte. Linda und Ruth verbindet seit ihrer Kindheit eine ungewöhnliche Freundschaft. Der Dokumentarfilm ist ein wunderbares Portrait einer aussergewöhnlichen Lebensgeschichte und der aussergewöhnlichen Freundschaft zwischen der Regisseurin und der Hauptdarstellerin.

Anmeldung bis 02.02. (Martha Häberli)

Mittwoch, 15.02.2023, 14.00 - 16.30 h, Residenz Vivo, Köniz



Die Aufgaben der KESB und das Erwachsenenschutzrecht – zwischen Schutz und Selbstbestimmung

Referentin: **Charlotte Christener**, Fürsprecherin, Präsidentin der KESB Bern (Stadt)

Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Beistandschaft, Bestimmungen betr. Pflegeheime

Anmeldung bis 09.02. (Marianne Knuchel)

Februar 2023

Montag, 27.02.2023, 15.00 h, Pfarreizentrum St. Josef, Köniz, grosser Saal



Brauchen Konsumentinnen und Konsumenten Schutz?

Geschäftsführerin **Sara Stalder** berichtet über die vielfältigen Aufgaben der Stiftung für Konsumentenschutz. Was kann sie bewirken? Wo sind ihr Grenzen gesetzt?

Anmeldung bis 23.02. (Heinz Schmid)

März 2023

Mittwoch, 08.03.2023, 14.30 h, Thomaskirche, Liebefeld, grosser Saal



Hauptversammlung Senioren Köniz

Unterlagen mit Anmeldemöglichkeiten werden Anfang Februar verschickt.

Montag, 13.03.2023, 14.50 h, vor dem Eingang zum Stadion Süd D, vis à vis Tramhaltestelle „Wankdorf Center“ (Tram Nr. 9)



Stadionführung im „Wankdorf“

Auf einem geführten Rundgang erfahren wir viel Interessantes über das „Wankdorf“ und YB. Unter anderem werden wir – wie die Spieler – durch den Spielertunnel ins Stadion einlaufen!

Dauer der Führung: 15.00 bis 15.45 h

Teilnahme beschränkt auf 20 Personen

Anmeldung bis 06.03. (Martha Häberli)

Dienstag, 21.03.2023, 12.50 h, Bahnhof Bern, Treffpunkt



Besuch des Schweizerischen Museums für Glaskunst in Romont

Auf einer einstündigen Führung erhalten wir anhand von ausgewählten Beispielen Einblick in die Geschichte, die Techniken, den Reichtum und die Verschiedenartigkeit der Glasmalerei.

Danach bleibt Zeit, um individuell weitere Schmuckstücke der Glaskunst zu entdecken.

Eintritt: CHF 12.00

Teilnahme beschränkt auf 25 Personen

Rückreise individuell

Anmeldung bis 14.03. (Trudy Bussard)

Montag, 27.03.2023, Pfarrezentrum St. Josef, Köniz



16.30 h Apéro im Foyer

17.15 h Konzert im Saal

Nach dem Apéro spielt die **Junior Wind Band**, das jüngste Bläserensemble der Musikschule Köniz, Musik aus der Renaissance bis heute, Leitung Wolfgang Pemberger und Adrian v. Steiger.

18.00 h Fondueplausch für Vereinsmitglieder

Details und Anmeldemöglichkeiten folgen im nächsten Programm.

Anmeldeinformationen

Falls Sie über einen Internet-Anschluss verfügen, können Sie sich über www.senioren-koeniz.ch (Programme – Programm 2023) 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 oder "gewöhnlicher" E-Mail anmelden. Achten Sie bitte darauf, dass Sie alle geforderten Angaben einfügen.

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 |
| Dietrich-Herren Kathrin | info@senioren-koeniz.ch | 079 771 47 48 |
| 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 |
| Schmid Heinz | heinzpeter.schmid@bluewin.ch | 031 972 63 53 |
| Vogler Manuel | Manuel.vogler@bluewin.ch | 079 663 12 29 |
| Widmer Franz | franzwidmer@gmx.net | 079 458 77 63 |