

Das Seniorencafé im gemütlichen Bärtschihus-Bistrot lädt Sie ein, um allein oder in Begleitung einen Kaffee zu trinken, sich mit anderen Menschen auszutauschen, vielleicht einen Jass zu klopfen oder im Sommer einfach nur das schöne Wetter unter den Bäumen zu geniessen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Muri-Gümligen  
**SENIOREN**RAT



# Veranstaltungen 2022

jeweils von 14.30 – 16.00 Uhr

**12. Februar, Lesung, «So alt wie hüt bi ig no nie gsi»**

Walter Däpp, Journalist und Autor liest aus seinem Buch vor.

**16. März, Sicherheit im Alltag**

Referat André Weber, Kantonspolizei Bern

**27. April, Spiele kennen lernen**

Hans Tröhler stellt diverse Spiele vor.

**11. Mai, Psychische Gesundheit im Alter**

Referat Jacqueline Läderach, Pro Senectute

**29. Juni, Everdance oder Tanzen für Oldies**

Einfache Tanzschritte zu bekannten Rhythmen und Melodien.

Ohne Tanzpartner. Fördert gute Laune und macht fit.

Christian Burkhardt, Danceorama Ostermundigen

**17. August, «Pensioniert und glücklicher als zuvor?»**

Referat Gabriele Eva Siegenthaler Muinde, Glücksforscherin

**14. September, Lieber schlafen als Schäfchen zählen**

Referat Jacqueline Läderach, Pro Senectute

**12. Oktober & 26. Oktober, Gedächtnistraining**

Therese Steiner, Gedächtnistrainerin gibt auf spielerische Weise wertvolle Tipps für den Alltag.

**16. November, Musik und Tanz; «Oldies but Goldies»**

Hans Aeschbacher, DJ

**13. Dezember, Geschichten zur Adventszeit**

Barbara Luchs, Geschichtenerzählerin

*Es gelten die aktuellen Schutzmassnahmen.*

# Seniorencafé

## im Bärtschihus

Jeden Mittwoch 09.00 – 17.00 Uhr  
mit feiner Suppe am Mittag

Der Seniorenrat begrüsst alle Senioren der Gemeinde Muri-Gümligen persönlich im Seniorencafé.

Welche Bedürfnisse und Wünsche haben Sie?

Wo drückt Sie der Schuh?

Wir bieten Ihnen ein offenes Ohr an und nehmen Ihre Anliegen entgegen!

Gratis-Fahrdienst: Muri Taxi Tel. 079 229 35 93

Muri-Gümligen  
**SENIORENRAT**

