

Feierabendtreff Männer +- 60

Pensionierung: Sprung in eine neue Lebensphase



Mit der Pensionierung erhalten berufstätige Männer die Chance, rund 2000 Arbeitsstunden neu den eigenen Bedürfnissen entsprechend zu gestalten – einfacher gesagt als getan:

- Vorzeitig pensioniert – reicht das Geld?
- Partnerschaft – als Mann im „Frauenhaushalt“?
- Gesundheit – fit ins Alter?
- Selbstwert – weiterarbeiten oder...?

Mit dem Feierabendtreff bieten wir Männern die Möglichkeit sich mit anderen Männern in lockerer Atmosphäre auszutauschen und sich inspirieren zu lassen: Gäste – Männer und Frauen - erzählen von ihren Erfahrungen rund um die Pensionierung oder Fachpersonen informieren über diesen neuen Lebensabschnitt und beantworten Fragen.

Der Feierabendtreff ist jeweils am letzten Donnerstag vom Monat. Die aktuellen Themen finden Sie im Internet [www.pauluskirche.ch /aktuell](http://www.pauluskirche.ch/aktuell) und unter der Rubrik „Männer“.

Programm 2012

26. Januar	Helfen Freiwillige Stellen sparen? Podiumsdiskussion mit Benevol + UNIA
17. Februar	Kreativ sein und geniessen - ein Kochabend unter Männern!
29. März	Fit und zwäg – Empfehlungen für eine gesunde und genussvolle Ernährung
26. April	Talk & walk: „Stadtspaziergang mit Denkanstössen!“
31. Mai	
28. Juni	Gemeinsames Bräteln auf dem Platanenhof
25. Oktober	
29. November	

Zeit und Ort

18.30 – 20.30 Uhr
Kirchgemeindehaus Paulus
Freiestrasse 20, 3012 Bern
Bus Nr.12 bis „Uni Tobler“

Information und Anmeldung

Für die Veranstaltungen bitten wir, Sie sich vorher telefonisch oder per @-Mail anzumelden. Vielen Dank!

- Sieglinde Gertig, Sozialarbeiterin, 031 309 00 02 oder sieglinde.gertig@pauluskirche.ch
- René Setz, Sozialarbeiter, 079 627 79 77 oder rene.setz@kathbern.ch
- Anna Hirsbrunner, Koordinatorin/Gesundheitsschwester ZWÄG INS ALTER 031 359 03 03 oder anna.hirsbrunner@be.pro-senectute.ch

Ein Kooperationsprojekt von:

evangelisch-reformierte
Kirchgemeinde **Paulus**



pfarreidreifaltigkeit

Forum Männergesundheit
www.gesunde-maenner.ch

männer | zeitung

**PRO
SENECTUTE**
ZWÄG INS ALTER