

# 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](http://www.pauluskirche.ch)

**Freitag, 17.2.2012**

## **Kreativ sein und geniessen - ein Kochabend unter Männern!**

(Einsteigerstufe) mit Reto Zaugg, Bereichsleiter Bildung/Sport, Pro Senectute Region Bern.

Gemeinsames Kochen und Nachtessen mit Unkostenbeitrag von 15.-/Person, exkl. alkoholische Getränke.

**Anmeldung erforderlich, da Teilnehmeranzahl auf 15 beschränkt!**

**Zeit und Ort**

18.30 – ca. 22.00, Campus Muristalden, Pro Senectute Region Bern, Muristr.12, 3006 Bern, Bus Nr. 12 bis Station „Liebegg“

Vorschau 29.3.2012:

Fit und zwäg – Empfehlungen für eine gesunde und genussvolle Ernährung mit Daniel Messerli, Praxis für Ernährung BESSERESSEN in Bern (nur für Männer)

Treffpunkt: 18.30 Uhr im Kirchgemeindehaus Paulus, Freiestrasse 20, 3012 Bern

### **Information und Anmeldung**

Für den Kochabend bitten wir Sie, sich **bis spätestens am 8.2.2012** telefonisch oder per @-Mail anzumelden. Vielen Dank!

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

**Ein Kooperationsprojekt von:**

evangelisch-reformierte  
Kirchgemeinde **Paulus**



**pfarreidreifaltigkeit**

**Forum Männergesundheit**  
[www.gesunde-maenner.ch](http://www.gesunde-maenner.ch)

**männer | zeitung**

**PRO  
SENECTUTE**  
ZWÄG INS ALTER