

# Feierabendtreff **Männer +- 60**

## Pensionierung: der 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) „aktuell“ und unter der Rubrik „Männer“.

## Daten I. Halbjahr 2013

**Do. 31. Januar**

### „Anders reisen“

Reiseberichte zu: Kappadokien und Dresden  
mit Fredi Löhner und Johannes Decker

**Do. 28. Februar**

### Auf dem Weg zu letzten Dingen - Endlichkeit als Chance.

Andreas Borter, Theologe und Organisationsberater

**Do. 21. März**

### Docupass (Patientenverfügung etc.),

Erica Stalder, Sozialarbeiterin der Pro Senectute Region Bern

**Do. 25. April**

### „Das Wandern ist nicht nur Müllers Lust“

Wanderoute noch offen

**Do. 30. Mai**

### Lebensphase Alter – Herausforderung zur Lebensgestaltung.

Urs Kalbermatten, Berner Fachhochschule, Institut Alter

**Do. 20. Juni**

### Offen

\*\*\*Sommerpause\*\*\*

**Zeit und Ort**

### Donnerstag, 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](mailto:sieglinde.gertig@pauluskirche.ch)

- René Setz, Sozialarbeiter, 079 627 79 77 oder [rene.setz@kathbern.ch](mailto:rene.setz@kathbern.ch)

- Anna Hirsbrunner, Projektkoordinatorin „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)

**PRO  
SENECTUTE**  
ZWÄG INS ALTER