

# AVIVO Bern

Gotthelfstrasse 14, 3013 Bern

Rundbrief Nr. 14, 16. Dezember 2019

Bitte notiert Euch folgende Termine:

---

<b>Dienstag 7. Januar</b> 14.20 Uhr	<b>Neujahrs- apéro im Rössli Habstetten</b>	Wir reisen oder wandern nach Habstetten und stossen dort aufs neue Jahr an. Treffpunkt 14 20 Uhr Bahnhof Bern. Mit der RBS Bern ab 14.30 bis Bolligen, dort umsteigen in den Bus bis Rössli Habstetten. Anmeldung nicht nötig. Rückfahrt individuell, alle 15 Minuten. Oder zu Fuss.
<b>Donnerstag 9. Januar</b> 14.00 – 17.00 Uhr	<b>Spiel- nachmittag</b>	<i>Ausnahmsweise verschoben auf den zweiten Donnerstag des Monats.</i> Haus Sein, Brunngasse 16, Bern. Was gespielt wird, entscheiden die Teilnehmenden vor Ort. AnfängerInnen sind willkommen und werden gerne eingeführt. Keine Anmeldung notwendig. Kostenlos.
<b>Donnerstag 16. Januar</b> 13 Uhr	<b>Besuch im Neuen Mu- seum Biel</b>	Wir besichtigen zusammen die Ausstellung zum Thema: „ <i>Ich Mann. Du Frau. Feste Rollen seit Urzeiten?</i> “ Eintritt CHF 9.-. Treffpunkt 13.00 Uhr Bahnhof Bern. Abfahrt des Zuges nach Biel <b>Gleis 49</b> um 13.12 Uhr – Achtung, <b>neu</b> : mind. zusätzliche 7 Minuten Fussmarsch in Richtung Inselspital!! Keine Anmeldung notwendig. Anschliessend an den Museumsbesuch je nach Wetter in die Beiz oder auf einen Stadt-Spaziergang oder beides.
<b>Donnerstag, 23. Januar</b> 17.00 – 19.00 Uhr	<b>Auf ein Glas mit...</b> Haus Sein, Brunngasse 16, Bern	... <i>Anton Lehmann.</i> Thema „Sportlich bewegt im Alter“. Anton hat eine reiche Erfahrung als aktiver Sportler (u.a. Schweizer Meister im Tischtennis). Er hat jahrelang an der Eidg. Hochschule für Sport in Magglingen (Bundesamt für Sport) als Dozent und Projektleiter gearbeitet. Soll man noch, muss man wieder, oder soll man doch eher nicht? Wir wollen uns kritisch mit den Fragen auseinandersetzen, wie sinnvoll eine sportliche Betätigung in Bezug auf Lebensqualität und Gesundheit im Alter tatsächlich ist, welches Training, welche Übungen und Sportarten eher geeignet wären und von was eher abzuraten ist. <b><i>Keine Turnstunde!</i></b> Tranksame vorhanden (Kollekte). Anmeldung nicht nötig. Kostenlos. (Beilage beachten)
<b>Donnerstag 30. Januar</b> 10 – 12 Uhr	<b>Info Café</b> Haus Sein Brunngasse 16, Bern	Margrit Dutt berichtet über ihre Reise nach Nordkorea (DVRK). Sie war im Herbst 2019 in der Hauptstadt Pjöngjang und in deren Umgebung. Wie präsentiert sich die Hauptstadt? Wie leben die Menschen? Margrit besuchte mit einer Reisegruppe Fabriken, Spitäler, ein Altersheim, einen „Kinderpalast“, einen Wasserpark, Museen, nahm an kulturellen Veranstaltungen teil und fuhr über Land. Keine Anmeldung nötig. Kostenlos (Kollekte).

---

*An allen Anlässen sind selbstverständlich auch Nichtmitglieder der AVIVO willkommen.*

*Wer knapp bei Kasse ist, kann für die Ausflüge ein Gesuch um finanziellen Zustupf einreichen. Es sollen immer alle, unabhängig von ihren finanziellen Verhältnissen, überall mitkommen können!*

Mit freundlichen Grüssen

Martin Rothenbühler (weitere Auskunft und Anmeldung: 079 330 27 56.)

Besucht uns auch auf [www.avivo-bern.ch](http://www.avivo-bern.ch)