



## Einladung Begegnungstag

### Einsamkeit verwandeln

**Wann: Samstag, 29. August 2026**

**Wo: Rütlihubelbad, Walkringen**

#### Um was geht es?

Jeder Mensch fühlt sich manchmal allein.

Manchmal ist Alleinsein schön. Man hat Ruhe.

Manchmal ist Alleinsein schwer. Man fühlt sich einsam.

An diesem Tag sprechen wir darüber.

Und wir zeigen: Wir können etwas verändern.

Zum Beispiel:

Wir haben Zeit für eigene Ideen.

Wir finden Mut für Kontakte.

#### Was machen wir an diesem Tag?

Vorträge (jemand spricht vor der Gruppe)

Gespräche (wir reden miteinander)

Arbeitsgruppen (wir probieren Dinge aus)

Spiel und Bewegung.

#### **Das Programm**

09.30 Uhr Wir kommen an. Es gibt Kaffee und Tee. Es gibt Gipfeli.

10.15 Uhr Wir werden begrüsst.

10.30 Uhr Barbara Schmitz spricht über das Alleinsein.  
Mit Esther Kunz vom Humanushaus.  
Und mit Hans Bieri und Katja Rohde vom Rütlihubelbad.  
Wir bewegen uns. Wir machen ein Spiel.

12.00 Uhr Mittagessen

- 13.30 Uhr    Arbeits·gruppen (work·shops)
- 15.00 Uhr    Was habt ihr in den Arbeits·gruppen gemacht?  
Du darfst etwas sagen. Wenn du willst.  
Wir trinken Kaffee. Wir trinken Tee.  
Wir essen Kuchen.
- 16.15 Uhr    Schluss  
Du bist müde?  
Du kannst dich noch etwas aus·ruhen.

## **Arbeits·gruppen**

### **1. Orte für das Allein·sein:**

Wo fühle ich mich wohl?

Wo ist es schwierig? Wir machen kleine Theater·übungen.

### **2. Reden über Einsam·keit:**

Was hilft gegen Einsam·keit?

Wir machen Übungen. Die machen uns stark.

### **3. Brief an eine wichtige Person:**

Wir schreiben einen Brief.

Wir ge·stalten einen Brief.

### **4. Das Rüttihubelbad kennen·lernen**

Wir laufen durch das Rüt·ti·hubel·bad.

Wir pro·bieren Gemüse.

Wir machen einen Tee·mischung.

### **5. Besuch des Sensoriums**

Können Steine singen?

Können Füße sehen?

Was spüren deine Zehen?

Wie tönt ein Gong?

## **Kosten**

Der ganze Tag kostet mit Essen und Trinken 60.--.

## **An·meldung**

Du kannst dich an·melden. Auf der Web·site von Anthro·social.

Du brauchst Hilfe? Frag deine Bezugs·person. Sie hilft dir.

Oder rufe uns an: 031 838 11 29. Wir helfen dir auch.  
Es gibt dort auch ein Formular.  
Eine ganze Gruppe kann sich an·melden.  
Melde dich an. Bis am 15. August 2026. Melde dich früh an. Danke.



An·meldung mit QR-Code

### **Ab·meldung**

Du bist angemeldet? Du kannst aber nicht kommen?  
Bitte sag uns Bescheid.  
Bis zum 15. August 2026: Die Ab·meldung kostet nichts.  
Nach dem 15. August 2026: Du musst die 60.— be·zahlen.  
Du findest jemand anderes der kommt: Du musst nichts be·zahlen.

### **Wo**

Rütti·hubel·bad, 3512 Walkringen

### **Reise**

#### **Mit dem Zug:**

Du kommst von Burgdorf. Oder von Thun.  
Du steigst in Walkringen aus.  
Du nimmst das Postauto nach Rüttihubelbad-Walkringen.  
Du steigst im Rüttihubelbad aus.

Du kommst von Bern.  
Du nimmst die RBS-Bahn Richtung Worb.  
Du nimmst das Postauto nach Rüttihubelbad-Walkringen.  
Du steigst im Rüttihubelbad aus.

#### **Mit dem Auto:**

Schalte das Navi·gations·gerät ein. Gib die Adresse ein:  
Rüttihubel 29, 3512 Walkringen.  
Es hat viele Gratis·park·plätze im Rütti·hubel·bad.

Hast du Fragen? Du kannst tele·fonieren, 031 838 11 29. Oder du kannst eine E-Mail schreiben: [info@anthrosocial.ch](mailto:info@anthrosocial.ch)