

Im LAUFE der ZEIT

Gespräche über
das Älterwerden

PATMOS

Zu Fuss unterwegs
auf dem Ohr im Meer

12. – 17. Mai 2025

entdecken und begegnen

Ich bin Thomas. Ich möchte mit anderen Menschen mein Staunen über diesen besonderen Flecken Erde teilen. Wir entdecken pilgernd das



überschaubare Eiland mit seinen heiligen Orten, mit seinen rauen Hügellandschaften, vielfältigen Stränden und schmucken Dörfern. Wir nehmen Anteil am Alltag von Menschen, die auf Patmos wohnen. Wir haben Zeit, uns von Wegzeichen aus Natur und Kultur zum Nachdenken anregen zu lassen.

nachdenken

Ich bin Frieda. Seit vielen Jahren begleite ich Menschen an Lebensübergängen ins Älterwerden und ganz besonders gerne auf Wegen in der Natur.

Aktiv, gesund, erfolgreich Älterwerden... gesellschaftlich sind wir gerade daran, die hohen Leistungsansprüche auch in die Lebensphase Alter zu transportieren...

Wenn nicht so, wie denn? Wir kommen nicht um die Frage herum, welche Altersleitbilder und Werte uns in dieser Lebensphase leiten. Wie wollen wir diesen Lebensabschnitt achtsam gestalten, im Wissen darum, dass die Zeit beschränkt ist?

Wir nehmen uns im täglichen Unterwegssein auf der Insel Zeit, verschiedene Aspekte dieser Lebensphase zu reflektieren.

- Spuren des Lebens / Übergänge im Älterwerden
- Resilienz im Alter
- Abschiedlich leben und neugierig bleiben
- Und was, wenn...? Was kann ich planen? Wofür übernehme ich Verantwortung?

hinhören

Die Umrise von Patmos gleichen einem Ohr. Dort formte sich in Johannes, als hörte er es, das, was wir heute im biblischen Offenbarungsbuch lesen. Patmos ist ein heiliger Ort der griechisch-orthodoxen Christen. Ihre sinnliche Art, Glaube zu leben, regt an, über die eigene Spiritualität nachzudenken.



- wohnen** Wir wohnen im Hotel Hellinis, Skala. Es überzeugt durch einen gepflegten, blütenreichen Vorhof und Aussicht auf Hafen oder Hügel. Du buchst dort selbst.
- essen** Einmal im Tag geniessen wir zusammen in einer Taverne mediterrane Kost. Verpflegung für Unterwegs kann in Skala eingekauft werden.
- reisen** An- und Rückreise sind nicht Teil der Pilgertage. Du buchst sie selbst. Falls Du das möchtest, beraten wir Dich gerne.
- pilgern/wandern** Wir sind an 5 Tagen je 1,5 – 3 Fusstunden zum Teil auf zauberhaften aber rauen Fusswegen unterwegs. Wanderschuhe sind erforderlich.



- Begleitung** Frieda Hachen, Gerontologin, Busswil. fhachen@gmail.com
Thomas Schweizer, Theologe, Thun. pilger.begleiten@bluewin.ch
- Kosten** Kurskosten CHF 300.-
Akonto-Beitrag für 6 Mahlzeiten, Eintritte, Begegnungen, ÖV, Trinkgelder (wird am Schluss der Reise gemäss den effektiven Kosten abgerechnet). Kosten Unterkunft siehe Anmeldetalon. € 300.-
- Stornierung** Bei einem Rücktritt werden Stornokosten fällig. Nach der Anmeldung 50%. Ab zwei Wochen vor der Reise: 100% des Kursbeitrages.
- Versicherung** Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen, eine Annullationskostenversicherung abzuschliessen.
- Anmeldung** Interessensbekundung per Mail so bald wie möglich.
Anmeldung auf beiliegendem Anmeldetalon bis 28. Februar 2025 per Post oder Mail. Berücksichtigung in der Reihenfolge des Eingangs.

Geh, soweit du sehen kannst. Wenn du dort ankommst, wirst du sehen, wie es weiter geht. Thomas Carlyle

Kurs Im LAUFE der ZEIT Anmeldetalon

Kursbeginn: Montag, 12. Mai 2025, 10 Uhr vor dem Hotel Hellinis
Kursende: Samstag, 17. Mai 2025 mit dem Nachessen

Vorname	Name
Adresse	
PLZ	Ort
Geburtsdatum	Pass- oder Personalausweis Nr.
Handynummer	Mailadresse
Geburtsdatum	Geburtsort (nicht Heimatort)
Krankenkasse und Kundennr.	(Grundversicherung)

O Ich habe zur Kenntnis genommen, dass ich für das Abschliessen allfälliger Zusatzversicherungen, für die Hotelbuchung und für die Organisation der An- und Rückreise selbst verantwortlich bin.

Ort und Datum Unterschrift

Eingeladen sind Menschen, die schon in der Nacherwerbszeit stehen und die noch gut zu Fuss sind. Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 15 begrenzt.

Anmeldung

bis 28. Februar 2025 an Thomas Schweizer, Sonnenweg 4, 3612 Thun oder digital an pilger.begleiten@bluewin.ch (mit digitaler Unterschrift).

Hotelbuchung:

hotelhellinispatmos@yahoo.gr Tel. +30 22470 312754 +30 22470 31846

Teilen Sie der Hoteliere mit, dass Sie zur Gruppe aus der Schweiz gehören.

Kosten für die Unterkunft:

DZ/Frühstück für 2 Personen: 60 Euro pro Nacht

EZ/ Frühstück 55 Euro pro Nacht

Studio/Frühstück (1 od.2 Personen) 60/70 Euro pro Nacht

Für Frühbucher gibts Zimmer mit Meerblick, die allerdings mehr Aussengeräuschen ausgesetzt sind.

Reise:

Hinreise am Vortag. Rückreise am Tag nach Kursschluss.

Umweltfreundlichere Anreise: mit Bahn und Fähre (Ancona – Patras – Piräus – Patmos). Dauer 2,5 Tage. Oder man fliegt nach Kos oder Athen und setzt die Reise mit Fähre oder Schnellboot (von Kos) fort. Dauer: Die Reise ist innerhalb 1 Tages möglich. Die Fährfahrpläne werden in der Regel im November des Vorjahrs aufgeschaltet.