



Herzlich willkommen zur Sommer- Woche!

In den und um die Räumlichkeiten der Kirchgemeinde Nydegg entsteht während einer Woche ein Treffpunkt zum Verweilen für Menschen der älteren Generation.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm voller Humor, Kreativität, Musik und Geselligkeit! Achtsame Einstimmung, humorvolles Gedächtnistraining und eine musikalisch-schauspielerische Reise bieten inspirierende Impulse. Auch die Bedeutung von Humor, gemeinsames Singen, spannende Geschichten und ein geselliger Spielnachmittag laden zu Begegnung und Freude ein. Den Abschluss bildet ein gemütlicher Grillplausch mit anschliessendem Konzert.

Programm

Montag bis Donnerstag ab 16.00 Uhr
Z'Vieri mit süssen und salzigen Köstlichkeiten. Wir freuen uns über einen Unkostenbeitrag.



Montag, 14. Juli 25

13.30 – 14.00 Uhr, Achtsames Ankommen und spielerische Einstimmung mit der Dramatherapeutin und Theaterschaffenden *Susann Rieben*.

14.15 – 15.45 Uhr, Eine musikalisch-schauspielerische Reise

Janine Renaud und Roland Duppenhaller kramen gemeinsam in Koffern voller Erinnerungen. Daraus haben die beiden ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit kurzen Dialogen und Texten aus alten Zeitschriften und Schweizer Hits gestaltet. Am Klavier werden sie von Kerstin Denecke begleitet. In der Revue **ERINNERUNGEN** tauchen wir ein in die Zeit der alten Schweizer Gassenhauer, Schlager und Volkslieder. Vergangenes wird lebendig und Erinnerungen werden wach in diesem unterhaltsamen Programm für Junggebliebene.

Dienstag, 15. Juli 25

13.30 – 14.00 Uhr, Achtsames Ankommen und spielerische Einstimmung auf den Nachmittag mit der Dramatherapeutin und Theaterschaffenden *Susann Rieben*.

14.15 – 15.45 Uhr, «Humor im Alter – jetzt erst recht!»

mit *Beat Hänni*

Humor ist eine Ressource, die bei jedem Menschen vorhanden ist. Beim einen liegt

SOMMER WOCHEN für die ältere Generation



Erzählen
Zuhören
Lachen
Singen
Spielen
Geniessen



Montag, 14. bis Freitag, 18. Juli 2025

Kirchgemeindehaus Nydegg
Nydegghof 2, 3011 Bern
(Linie 12 Richtung Kleezentrum
Haltestelle Nydegg;
der Zugang ist nicht barrierefrei,
mit dem Taxi aber gut erreichbar)

liegt er obenauf, beim andern steckt er etwas tiefer, doch er ist vorhanden. Manchmal etwas zugedeckt durch schwierige Lebensumstände oder Alltagsorgen. Humor lässt sich nicht lernen; Humor hat man, doch er lässt sich üben. Humor und heitere Gelassenheit gewinnen mit zunehmendem Alter an Bedeutung und Wertschätzung. Wie Humor in schwierigen Lebenssituationen hilft, Stress und Belastungen abzubauen, zeigt uns Beat Hänni alias Tili Heiter.

Mittwoch, 16. Juli 25

13.30 – 14.00 Uhr, Bewegtes Denken
mit *Liliane Möri Kirby*

Bewegtes Denken ist ganzheitliches, humorvolles Gedächtnistraining, welches unser Gehirn fordert und fördert.

14.15 – 15.45 Uhr, Singen und Geschichten hören
mit *Béatrice Staubli*
Fabelhafte Lieder und Geschichten - ja, nicht nur Apfelsaft ist fabelhaft, sondern auch Lieder und Geschichten mit Tieren.



Donnerstag, 17. Juli 25

13.30 – 14.00 Uhr

Eine Reflexion über das Spielen

mit *Pfarrer Beat Allemann*

14.15 – 15.45 Uhr, Spielnachmittag

mit *Elisabeth Vurchio, Margareta Herren und Vanessa Bütkofer*

Vom modernen Klassiker über einfache Würfel- bis zu Kartenspielen ist für alle etwas dabei. Es gibt mehrere angeleitete Spielgruppen.



Freitag, 18. Juli 25

12.00 – 14.00 Uhr, Grillplausch mit Salatbuffet

Zum Abschluss der Woche gibt es ein gemeinsames Grillieren auf Feuerschalen. Ein Grundstock an Cervelats, Salaten und Broten ist vorhanden. Weiteres Essen kann gerne mitgebracht werden.

14.00 - 15.00 Uhr, Konzert

mit *Christine Lauterburg*

Christine Lauterburg juchzt und singt Traditionelles und eigene Stücke. Sie begleitet sich mit Oergeli, Violine, Viola, Sansula, Löffeln, Marshall und hebt den Jazz ab und zu in luftige Höhen.

Kontakte

Kirchgemeinden Frieden und Heiliggeist
Regula Rhyner, 076 248 54 26
regula.rhyner@refbern.ch

Kirchgemeinde Matthäus

Antonia Jud
antonia.jud@refbern.ch, 031 301 81 17
Anja Rufener
anja.rufener@refbern.ch, 076 466 03 69

Kirchgemeinde Münster

Vanessa Bütkofer-Cavegn, 076 281 52 20
vanessa.buetkofer-cavegn@refbern.ch

Kirchgemeinde Nydegg

Liliane Möri, 031 352 73 43
liliane.moeri@refbern.ch
Julia Schaller, 031 352 73 43
julia.schaller@refbern.ch

Kirchgemeinde Paulus

Katharina Jakob, 031 309 00 02
katharina.jakob@refbern.ch



Kirchgemeinde Heiliggeist

Kirchgemeinde Frieden Bern



Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Bern und Bruggen



KIRCHGEMEINDE NYDEGG BERN

Kirchgemeinde Paulus

Kirchgemeinde Paulus