

UND Generationentandem
Offenes Höchhus
Höchhusweg 17, 3612 Steffisburg
079 836 09 37, UND-Telefon
und@generationentandem.ch
www.generationentandem.ch



Steffisburg, 27. Februar 2025

Medienmitteilung, Programmvorstellung

Programm-Highlights im März 2025

Der März bringt bei UND Generationentandem ein vielseitiges Veranstaltungsprogramm: Vom genussvollen Suppenfestival über den kritischen Generationentalk zu Cybergrooming bis hin zu kreativen, spielerischen und musikalischen Begegnungen – das Offene Höchhus in Steffisburg wird erneut zum Treffpunkt für alle Generationen.

Begegnungszentrum Offenes Höchhus

Sprachcafé

Immer am ersten Samstag im Monat wird das Offene Höchhus zum Treffpunkt für alle, die in lockerer Atmosphäre Sprachen üben, auffrischen und neue Menschen kennenlernen möchten.

Am 1. März 2025 von 10 bis 12 Uhr lädt das Sprachcafé erneut zum Austausch ein. In entspannter Atmosphäre kannst du deine Sprachkenntnisse in Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch Englisch und verschiedenen weiteren Sprachen verbessern – sei es zur Auffrischung oder als Vorbereitung für die nächste Reise. Vorkenntnisse sind nicht nötig. An Tischen mit gekennzeichneten Fähnchen entstehen lockere Gespräche mit anderen Teilnehmer:innen. Das Angebot ist kostenlos, mit Kollekte.

Veranstaltung von UND Generationentandem

UND-Runde: Kleine grosse Fragen

Die kleinen Fragen sind oft die ganz grossen – in der UND-Runde steht die gemeinsame Suche nach Antworten im Mittelpunkt. Ein Generationentandem gibt erste Denkanstösse, dann entsteht ein offener Austausch, in dem verschiedene Perspektiven aufeinander treffen.

Am 4. März 2025 um 19 Uhr dreht sich die nächste **UND-Runde** um die Frage: «Einsam oder alleine?» Wie unterscheiden sich diese Begriffe? Wie empfinden wir sie? In ungezwungener Atmosphäre lädt das Gespräch dazu ein, zuzuhören, mitzudenken und eigene Gedanken einzubringen. Eine Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen und den eigenen Blickwinkel zu erweitern.

Der Eintritt ist frei, mit Kollekte.

Begegnungszentrum Offenes Höchhus

Nami für Chli u Gross – Verkleiderlis

Ein kreativer und spielerischer Nachmittag für alle, die in neue Rollen schlüpfen, Geschichten erleben und ihrer Fantasie freien Lauf lassen möchten.

Am 5. März von 14 bis 17 Uhr lädt ein abwechslungsreiches Programm dazu ein, Kostüme zu gestalten, in Charaktere einzutauchen und spielerisch Neues auszuprobieren. Ob Basteln, Zuhören oder Entdecken – hier werden die Sinne geschärft und die Kreativität angeregt. Egal, ob für den ganzen Nachmittag oder nur einzelne Aktivitäten – jede:r ist willkommen, dabei zu sein und die besondere Atmosphäre zu genießen. Das Angebot ist kostenlos, mit Kollekte für Materialkosten.

Begegnungszentrum Offenes Höchhus

Schach am Samstag

Einmal im Monat lädt das Offene Höchhus zum gemeinsamen Schachspielen ein – eine Gelegenheit, das königliche Spiel zu geniessen, sich auszutauschen und neue Herausforder:innen kennenzulernen.

Am 8. März von 10 bis 12 Uhr stehen die Schachbretter bereit für spannende Partien. Egal, ob du bereits Erfahrung hast oder das Spiel erst entdecken möchtest – jede:r ist willkommen. Vor Ort gibt Bernhard Gerber, ein erfahrener Spieler der Schachfreunde Thun, wertvolle Tipps und begleitet das Spielgeschehen. «Schach am Samstag» wird organisiert von der Reformierten Kirchgemeinde Steffisburg, den Schachfreunden Thun und UND Generationentandem. Das Angebot ist kostenlos, mit Kollekte.

Veranstaltung von UND Generationentandem

UniSONO

Jeden zweiten Montagabend lädt Judith von Ah zu einer musikalischen Reise ein – mit Liedern aus aller Welt, ganz ohne Notenlesen oder Vorkenntnisse. Einfach eintauchen und mitsingen!

Am 10. und 24. März von 18.30 bis 20.00 Uhr heisst es wieder: Stimme erheben und gemeinsam Musik erleben. Die Theologin und Musiktherapeutin führt durch den Abend und schafft einen Raum für Freude am Singen. UniSONO findet in der Markuskirche (Schulstrasse 45 A, 3604 Thun) statt und steht allen offen.

Begegnungszentrum Offenes Höchhus

Zäme spile

Der offene Spielabend der Ludothek Steffisburg und von UND Generationentandem bringt Menschen zusammen, um in geselliger Runde klassische und moderne Spiele auszuprobieren.

Am Dienstag, 11. März, lädt UND Generationentandem gemeinsam mit der Ludothek Steffisburg wieder zu einem Abend voller Spiel und Spass ein. Eine grosse Auswahl an Brett-, Karten- und Gesellschaftsspielen steht bereit – ob altbewährte Klassiker oder spannende Neuheiten, für jede:n ist etwas dabei. Das Angebot ist kostenlos, mit Kollekte.

Begegnungszentrum Offenes Höchhus

Zäme zmörgele

Jeden zweiten Freitag und letzten Samstag im Monat laden die Gastgeber:innen des Offenen Höchhus zu einem reichhaltigen Frühstück ein.

Am Freitag, 14. März 2025, von 9 bis 11.30 Uhr, und am Samstag, 29. März 2025, von 10 bis 12 Uhr, erwartet die Gäste ein liebevoll zubereitetes Frühstück mit frischen Brötchen, Weggli, Butter, Konfitüre, Honig, Käse, Aufschnitt, Früchten und Getränken. Eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam zu geniessen und entspannt in den Tag zu starten.

Das Frühstück kostet 25 Franken, eine Anmeldung bis zum Vorabend ist möglich unter fruehstuecken@offeneshoechhus.ch.

Begegnungszentrum Offenes Höchhus

Let's Dance – Lasst uns tanzen!

Jeden zweiten Freitag im Monat verwandelt sich das Offene Höchhus in eine Tanzfläche – an diesem Abend gemeinsam mit insieme Thun Oberland.

Am 14. März, ab 19 Uhr lädt der Dachstock zum Tanzen ein – miteinander, untereinander, zueinander oder füreinander. Im Mittelpunkt stehen die gemeinsame Freude an der Bewegung und das Erleben, nicht ein Tanzkurs. Wer eine Pause braucht, findet im Erdgeschoss Erfrischungen, und ab 17 Uhr wird frische Pizza serviert. Das Angebot ist kostenlos, mit Kollekte.

Begegnungszentrum Offenes Höchhus

Suppenfestival: Ein Fest für Suppenliebhaber:innen

Das zweite Suppenfestival im Offenen Höchhus bringt Kochbegeisterte und Geniesser:innen zusammen – eine Gelegenheit, kreative Suppenvariationen zu entdecken und gemeinsam zu genießen.

Am 15. März 2025, ab 12 Uhr lädt das Offene Höchhus zur zweiten Ausgabe ein. Wer mitkochen möchte, bringt drei bis fünf Liter seiner Lieblingssuppe mit – warm oder zum Aufwärmen vor Ort. Für 10 Franken gibt es eine Suppenschale und unbegrenzte Kostproben aller Suppen, dazu frisches, hausgemachtes Brot. Die beste Suppe wird mit dem Zertifikat «Wir lieben Deine Suppe» ausgezeichnet.

Begegnungszentrum Offenes Höchhus

Zäme lisme

Ein kreativer Treffpunkt für alle, die gerne stricken und häkeln – gemeinsam werkeln, sich austauschen und neue Ideen entdecken.

Am 19. März um 9 Uhr lädt das Offene Höchhus in Steffisburg wie jeden dritten Mittwoch im Monat zum gemeinsamen Handarbeiten ein. Ob einfache Projekte oder anspruchsvolle Muster – hier ist Platz für neue Kreationen und unvollendete Werke. Rahel Feldmann und Silvia Heller von der Strickbar stehen mit Tipps und Inspiration zur Seite. Das Angebot ist kostenlos, mit Kollekte.

Veranstaltungen von UND Generationentandem

Generationentalk: Cybergrooming – wer schützt die Jüngsten im Netz?

Cybergrooming nimmt in der Schweiz stark zu. Wie können Kinder und Jugendliche besser geschützt werden? Der nächste Generationentalk von UND Generationentandem im Offenen Höchhus beleuchtet die aktuellen Herausforderungen und Lösungsansätze.

Der Austausch zwischen Generationen ist wertvoll – doch im digitalen Raum kann er zur Gefahr werden. Cybergrooming nimmt in der Schweiz alarmierend zu und erfordert mehr Schutzmassnahmen. Am 25. März 2025, um 19 Uhr, sprechen **Ingrid Broger (Pro Juventute) und Regula Lanz (Kantonspolizei Prävention Berner Oberland)** über aktuelle Entwicklungen und zeigen auf, wie Kinder und Jugendliche besser geschützt werden können.

Der Eintritt ist frei, mit Kollekte.

Begegnungszentrum Offenes Höchhus

Zäme säuber machen

Immer am letzten Dienstag im Monat öffnet das Offene Höchhus seine Türen für alle, die gerne basteln, nähen oder handwerken – eine Gelegenheit, kreativ zu sein und sich mit anderen auszutauschen.

Am 25. März von 19 bis 22 Uhr dreht sich alles ums kreative Gestalten. Unter dem Motto «Zäme säuber machen» kann nach Lust und Laune gewerkelt werden. Nähmaschinen und Bastelmaterial stehen bereit, eigene Materialien sind willkommen. Das Angebot ist kostenlos, mit Kollekte für die Materialkosten.

Begegnungszentrum Offenes Höchhus

Malen am Mittwoch

Farben erleben, ihre Wirkung verstehen und kreativ damit arbeiten – darum geht es bei «Malen am Mittwoch» im Offenen Höchhus. Sarana Krebs, Farbgestalterin, begleitet den Nachmittag mit praktischen Tipps und spannenden Gesprächen rund um Farben.

Am 26. März 2025 steht alles im Zeichen der Kreativität: Ob beim Bemalen von Steinen und Bildern oder im Austausch über Themen wie gesundheitsfördernde Farben und die passende Farbwahl für Räume – dieser Nachmittag inspiriert und lädt zum Experimentieren ein. Das Angebot ist kostenlos, mit Kollekte für Materialkosten.

Veranstaltung von UND Generationentandem

Meine Privatsphäre im Internet schützen

Persönliche Daten landen oft unbemerkt im Netz – ob durch soziale Medien, Behörden oder das Gesundheitswesen. Doch wie viel Kontrolle haben wir noch über unsere digitalen Spuren?

Am 27. März 2025 zeigt Daniel Roth im Offenen Höchhus, wie Daten erfasst werden, welche Rechte wir haben und wie sich Informationen löschen oder schützen lassen. Themen wie Datenschutzeinstellungen, digitale Vorsorge und Profillösung werden praxisnah erklärt. Der Kurs gibt konkrete Tipps für mehr Sicherheit im digitalen Alltag. Anmeldungen für den Kurs sind bis spätestens am Vorabend um 18 Uhr telefonisch unter 079 836 09 37 oder per E-Mail an hilfe@generationentandem.ch möglich. Die Kosten betragen 30 Franken, für Mitglieder von UND Generationentandem 20 Franken.

Begegnungszentrum Offenes Höchhus

Workshop: Gewaltfreie Kommunikation

Missverständnisse und Konflikte gehören zum Alltag – doch wie lassen sie sich konstruktiv und wertschätzend lösen? Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bietet einen Weg, Bedürfnisse klar zu benennen und empathisch auf andere einzugehen.

Vom 28. bis 30. März 2025 vermittelt Christian Rüther im Offenen Höchhus die Grundlagen der GFK und das Vier-Schritte-Modell. Durch Kurzinputs, praktische Übungen und Rollenspiele lernen die Teilnehmenden, ihre Kommunikation zu verbessern – sei es in Konflikten, beim «Nein»-Sagen oder im Alltag.

Der Workshop, organisiert vom Mehrgenerationenhaus wohnenplus und UND Generationentandem, kostet 300 Franken (reduzierte Kurskosten auf Anfrage); für Unternehmen beträgt der Solidarbeitrag 600 Franken. Die Veranstaltung findet im Offenen Höchhus in Steffisburg statt. Eine Anmeldung ist per E-Mail an konsent@offeneshoechhus.ch möglich.

Kontakt und weitere Auskünfte

Elias Rüegsegger

e.rueegsegger@generationentandem.ch | 079 282 21 77

UND Generationentandem

Höchhusweg 17

3612 Steffisburg

www.generationentandem.ch