

Februar

MI 03.02.	Märlihuus	
SO 14.02.	Zusammen in die Ausstellung «Stress»	
MI 17.02.	Expedition: Der leiseste Ort in Bern	
MI 17.02.	Gruppenberatung «Eltern in Trennung»	
DO 18.02.	Wissen zum Zmittag: Dreht sich die Welt immer schneller?	
FR 19.02.	Kreativ mit Offcut	
MI 24.02.	Walk-in gegen Stress: Laufbahn	
DO 25.02.	Workshop: Ideen für ein entspannteres Familienleben	
FR 26.02.	Tavolare: Stress teilen	
SA 27.02.	Pony-Plausch	

März

DI 02.03.	Achtsames Gehen am Mittag	
MI 03.03.	Lachyoga Spezial: Familien	
SA 06.03.	Kulturknirps	
DO 11.03.	Wissen zum Zmittag: Wie gestalten wir Schule, damit sie stärkt statt stresst?	
FR 12.03.	Kreativ mit Offcut	
SA 13.03.	Tanzen ohne Grenzen	
MI 17.03.	Workshop: Zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge	
FR 19.03.	Museumsnacht	
MI 24.03.	Gruppenberatung «Eltern in Trennung»	

April

DO 01.04.	Workshop: Die unsichtbare Arbeit im Familienalltag	
SA 03.04.	Expedition: Waldbaden im Bremgartenwald	
DI 06.04.	Gruppenberatung «Eltern in Trennung»	
MI 07.04.	Märlihuus	
DO 08.04.	Mind matters!	
FR 09.04.	Zusammen in die Ausstellung «Stress»	
MI 21.04.	Wissen zum Zmittag: Was trägt langfristig zu einem erfüllten Leben bei?	
MI 28.04.	Spiel mit! Skip-Bo & Puzzeln	

Veranstaltungen

☀ Eintritt frei (Kollekte)

🗂 Anmeldung erforderlich

🗂 Ticket erforderlich, Teilnahme kostenpflichtig

👤 (auch) für Kinder



Mehr Veranstaltungen und alle Informationen dazu auf www.begh.ch, am Empfang oder via Telefon 031 328 87 00

SA 7. November

Eröffnungstag: Stress. Eine Ausstellung, die Mut macht

Zum Auftakt von «Stress» ist der Eintritt in die Ausstellung am 7. November für alle Besucher:innen kostenlos. Für Essen und Getränke sorgen ein Foodtruck und die Cafébar.

MI 11. November / SA 30. Januar / MI 3. März

Lachyoga Spezial: Familien

Dieses Lachyoga richtet sich explizit an Erwachsene und Kinder im Tandem: (Gross-)Eltern oder andere Bezugspersonen erleben gemeinsam mit Kindern zwischen 6 und 12 Jahren eine Stunde voller Lachen und Leichtigkeit. Spielerische Übungen zeigen, wie Lachen im Alltag durch stressige Momente helfen kann.

→ Mit SORA Eltern Walk-in

SA 14. November / SA 16. Januar / SA 27. Februar

Pony-Plausch

Hüa – im Innenhof sind Ponys zu Gast! Kinder dürfen sie streicheln oder eine Runde durch den Innenhof reiten.

→ Mit Acavallo-Hof Mamishaus

DI 17. November / DI 19. Januar / DI 2. März

Achtsames Gehen am Mittag

Nach einer kurzen Einführung lädt ein angeleiteter Spaziergang im Innenhof dazu ein, zur Ruhe zu kommen. Danach bleibt Zeit für ein Picknick oder ein Mittagessen von der Cafébar.

→ Mit Regula Siegfried, Zen- und Achtsamkeitslehrerin

DO 19. November / DO 25. Februar

Workshop: Ideen für ein entspannteres Familienleben

Eltern und Bezugspersonen bringen eigene Fragen aus dem Familienalltag ein und denken sie in kleinen, moderierten Gruppen gemeinsam weiter. Aus unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven entstehen neue Ideen und mögliche nächste Schritte.

→ Mit SORA Eltern Walk-in und restful families

FR 20. November / FR 22. Januar / FR 19. Februar / FR 12. März

Kreativ mit Offcut

Offcut stellt das Material zum Bauen, Stapeln, Legen und Spielen bereit. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Materialien bleiben vor Ort und werden von den nächsten Besucher:innen in neue Kunstwerke verwandelt.

→ Mit OFFCUT Bern

MO 23. November / MO 18. Januar / SA 6. März

Kulturknirps

Ein erster, spielerischer Zugang zur Welt der Kreativität. Durch Musik, Bewegung und Klangexperimente entsteht ein Raum, in dem Neugier, Staunen und Entdecken im Mittelpunkt stehen – ganz ohne Worte. Für Kleinkinder und ihre Begleitpersonen.

→ Mit Spielzimmer Bern

Wissen zum Zmittag

Fachpersonen servieren in der Mittagspause Gehirnfutter zum Thema Stress. Das Essen kann mitgebracht oder vor der Veranstaltung an der Cafébar bezogen werden.

DI 24. November Warum sind so viele Kinder und Jugendliche gestresst?

Mit Thomas Ihde, Chefarzt Psychiatrie und ehemaliger Stiftungsratspräsident von Pro Mente Sana

DO 10. Dezember Wie entstehen Stressmuster – und wie lassen sie sich verändern?

Mit Ariane Orosz, Neurobiologin und Coach

DO 21. Januar

Wie gestalten wir ein wert-schätzendes Arbeitsumfeld?

Mit Alexander Hunziker, Professor für Wirtschaft

DO 18. Februar Dreht sich die Welt immer schneller?

Mit Patrick Kury, Professor für Geschichte

DO 11. März

Wie gestalten wir Schule, damit sie stärkt statt stresst?

Mit Manuela Haldimann, Erziehungs-wissenschaftlerin

MI 21. April Was trägt langfristig zu einem erfüllten Leben bei?

Mit Doris Baumann-Schellenberg, Psychologin

MO 30. November – DO 31. Dezember Karussell

Das Karussell im Innenhof sorgt für leuchtende Kinderaugen und straffe Waden – es wird mit Velos angetrieben und kommt ganz ohne Strom aus.

MO 30. November – MI 23. Dezember Kerzenziehen

In Holzhäuschen im Innenhof stehen im Dezember Töpfe mit buntem Wachs und Material zum Dekorieren bereit. Die Gastgeber:innen von «UND Generationen-tandem» helfen, wo nötig, und freuen sich auf Gespräche über die kleinen und grossen Fragen des Lebens. Heisse Getränke und etwas Kleines zum Essen sorgen für Energie und warme Hände.

→ Mit UND Generationentandem

Gruppenanfragen direkt an: kerzenziehen@generationentandem.ch

DI 1. Dezember – DO 24. Dezember

Lametta für alle. Der kulturelle Adventskalender

In der Vorweihnachtszeit geht im Kapellenhof täglich ein Adventstürchen auf und verzaubert mit Musik, Literatur, Film oder Theater. Die Veranstaltungen dauern rund 20 Minuten. An Wochenenden richtet sich das Programm speziell an Kinder und Familien.

→ Mit Bühnen der Hauptstadt in Zusammenarbeit mit zahlreichen Berner Kulturinstitutionen

MI 2. Dezember / MI 3. Februar / MI 7. April

Märlihuus

Kinder reisen in die fantastische Welt der Prinzen und Königinnen, der Tapferen und Gestiefelten, der verzauberten Frösche und gefräßigen Wölfe.

→ Mit Prisca Saxer, Schauspielerin

DO 3. Dezember / DO 8. April Mind matters!

Das Jugendparlament der Stadt Bern stellt Stress in den Mittelpunkt. Nach einem moderierten Gespräch mit Fachpersonen diskutieren junge Erwachsene über das Thema und ihren Umgang damit. Anschliessend können brennende Fragen bei einem Getränk weiterdiskutiert werden.

→ Mit Jugendparlament Stadt Bern

SA 5. Dezember / SA 3. April

Expedition: Waldbaden im Bremgartenwald

Entschleunigen, zur Ruhe kommen und neue Energie tanken: Einfache Übungen helfen dabei, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen und die wohltuende Wirkung des Waldes zu erleben.

→ Mit Ursina Anesini, Naturgesundheits-Trainerin

SA 12. Dezember / SO 14. Februar / FR 9. April

Zusammen in die Ausstellung «Stress»

Neue Menschen kennenlernen, gemeinsam die Ausstellung entdecken und ins Gespräch kommen. Eine Vermittlungsperson begleitet die Gruppe und gibt Impulse für den Austausch.

Walk-in gegen Stress

Wie erkenne ich, ob mein Stress noch normal ist? Wie gehe ich mit Zukunftsängsten um? Und wo bekomme ich Hilfe, wenn alles zu viel wird? Komm mit deinen Fragen rund um Stress vorbei. Fachpersonen bieten kostenlose und vertrauliche Kurzberatungen an. Die Termine werden vor Ort vergeben.

MI 16. Dezember Walk-in gegen Stress: Jugend

MI 24. Februar Walk-in gegen Stress: Laufbahn

→ Mit Dr. Filomena Sabatella, Mental-Load-Expertin

Spiel mit!

Im Atelier entsteht Raum für spannende Spielrunden, knifflige Puzzle-Sessions und gemütliches Zusammensein. Spiele stehen vor Ort zur Verfügung, eigene Lieblingsspiele sind willkommen.

DO 14. Januar Yatzy & Puzzeln

MI 28. April Skip-Bo & Puzzeln

MI 20. Januar Lachyoga

Die offene Lachyoga-Stunde verbindet einfache Atem- und Körperübungen mit bewusstem Lachen. Mit etwas Neugier und Offenheit entstehen Leichtigkeit, Heiterkeit und neue Kraft für den Alltag – ganz ohne Yogakleidung und Matten.

→ Mit SORA Eltern Walk-in

SA 23. Januar / DO 1. April Workshop: Die unsichtbare Arbeit im Familienalltag

Wer denkt an Termine, Geburtstagsgeschenke und daran, wie es allen geht? Im Familienalltag kostet es viel Kraft zu planen, zu organisieren und Emotionen mitzutragen. Der Workshop lädt Familien dazu ein, Mental Load sichtbar zu machen, und zeigt Strategien auf für einen entspannteren Alltag. Am Samstag, 23. Januar, kann eine kostenlose Kinderbetreuung gebucht werden.

→ Mit Dr. Filomena Sabatella, Mental-Load-Expertin

MI 17. Februar

Expedition: Der leiseste Ort in Bern

Benachrichtigungen, Verkehrslärm, Gespräche: Unser Gehirn verarbeitet täglich unzählige Reize. Auf einer Führung durch das Eidgenössische Institut für Metrologie (Metas) in Wabern erleben wir im echo-freien Raum das Gegenteil: totale Stille. Wie reagieren wir, wenn fast alle Geräusche verschwinden? Und wie fühlt sich das an – beruhigend oder überraschend stressig?

→ Mit dem Eidgenössischen Institut für Metrologie

Gruppenberatung «Eltern in Trennung»

Wie können die Bedürfnisse der Kinder bei einer Trennung im Fokus bleiben? Was braucht es für eine gute Kommunikation? Und was muss rechtlich geklärt werden? In drei Modulen, die auch einzeln besucht werden können, erhalten Eltern wertvolle Impulse von Fachleuten.

MI 17. Februar Modul «Rechtliches und Organisatorisches»

MI 24. März Modul «Das Kind im Fokus»

DI 6. April Modul «Elternkommunikation und Stressmanagement»

→ Mit Mütter- und Väterberatung Kanton Bern

FR 26. Februar

Tavolare: Stress teilen

Bei einem Vier-Gang-Menü laden Menschen zu Tisch, die Stress erforschen oder persönliche Erfahrungen mit Belastungen, Resilienz und Gelassenheit teilen. Nach jedem Gang wechseln die Gäste den Tisch und erhalten neue Sichtweisen und Denkanstösse.

SA 13. März Tanzen ohne Grenzen

Ein generationenübergreifender Tanz-Workshop für Menschen mit und ohne Behinderungen. Unter Anleitung werden einfache Bewegungsabfolgen erlernt und weiterentwickelt. Im Zentrum stehen Begegnung, Körpererfahrung und gemeinsames Tanzen.

→ Mit BewegGrund

MI 17. März Workshop: Zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge

Psychische Erkrankungen betreffen auch Angehörige und Nahestehende von Betroffenen: Sie hören zu, unterstützen, entlasten, organisieren und geben Halt. Doch welche Hilfe ist wirklich gefragt? Was braucht es in Krisensituationen? Und wie können Angehörige ihre Kräfte so einteilen, dass ihre eigenen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen? Neben fachlichen Impulsen bietet die Veranstaltung Raum für den Austausch von Erfahrungen und Fragen.

→ Mit Sybille Glauser, Psychologin und Angehörigenberaterin, und Helena Durtschi, Sozialarbeiterin und Theologin

Stress entsteht, wenn wir dazugehören wollen, wenn wir uns vergleichen, bewertet fühlen oder uns Sorgen um die Zukunft machen. Er begegnet uns in Familien, Freundschaften, Schulklassen und Teams – und überall dort, wo uns Beziehungen wichtig sind. Die Ausstellung und vielfältige Veranstaltungen laden dazu ein, die eigene Beziehung zu Stress zu hinterfragen und die Kraft der Gemeinschaft zu entdecken.

Stress

Eine Ausstellung, die Mut macht

7. November 2026 – 6. Februar 2028

Öffnungszeiten Ausstellung

DI – FR	10.00 – 18.00
SA / SO	10.00 – 17.00

www.begh.ch/stress

Mit Angeboten für Schulklassen, Gruppen und Arbeitsteams.

Eintrittspreis: CHF 15.–
Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren gratis.

Weitere Reduktionen siehe Webseite.

Angebote für Lebensfragen

Du hast eine Frage, möchtest dich austauschen oder brauchst Unterstützung? Das Berner Generationenhaus vereint unter seinem Dach ausgewählte soziale Institutionen, weitere sind regelmässig zu Gast. Sie bieten Beratung, Bildung und Lebenshilfe für alle Generationen – grösstenteils kostenlos.

Amm Café Med

Pensionierte Ärzt:innen beantworten einmal im Monat medizinische Fragen.

Schreibdienst

Wöchentliche Unterstützung beim Verstehen, Lesen und Schreiben von Dokumenten.

Chor für Menschen mit und ohne Demenz

Wöchentliches gemeinsames Singen verbindet Menschen mit und ohne Demenz.

Sprechstunde Berner Gesundheit

Wöchentliche Beratung bei Fragen rund um das Thema Sucht für Betroffene und ihr Umfeld.

Eltern Walk-in

Unterstützung bei Fragen zu Erziehung, Partnerschaft, Kommunikation, Konfliktlösung und anderen familiären Themen.

Trauercafé

Raum, um über den Verlust eines geliebten Menschen zu sprechen und sich mit anderen auszutauschen.

Freiraum für Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz treffen sich zu Bewegung, Musik oder Spielen. Angehörige haben einen halben Tag frei.

Vater-Kind-Treff

Monatlicher Austauschtreff für Väter mit Kind(ern) im Alter von 0 bis 5 Jahren.

Grosseltern-Treff

Monatlicher Austausch und neue Perspektiven auf Themen, die Grosseltern beschäftigen.

Walk-in Förderung

Unterstützung bei Fördergesuchen für kulturelle und gesellschaftliche Projekte.

Walk-in Hörberatung

Menschen mit Hörbeeinträchtigungen teilen ihre Erfahrungen mit Menschen, die Fragen rund ums Hören haben, sowie mit deren Angehörigen.

Jugend-Job-Börse

Wöchentliche Vermittlung von Sackgeld-Jobs zwischen Jugendlichen und Menschen mit Unterstützungsbedarf.

NetCafé

Monatlicher Austausch über Chancen und Herausforderungen digitaler Medien.

Schreibdienst

Wöchentliche Unterstützung beim Verstehen, Lesen und Schreiben von Dokumenten.

Sprechstunde Berner Gesundheit

Wöchentliche Beratung bei Fragen rund um das Thema Sucht für Betroffene und ihr Umfeld.

Trauercafé

Raum, um über den Verlust eines geliebten Menschen zu sprechen und sich mit anderen auszutauschen.

Vater-Kind-Treff

Monatlicher Austauschtreff für Väter mit Kind(ern) im Alter von 0 bis 5 Jahren.

Grosseltern-Treff

Monatlicher Austausch und neue Perspektiven auf Themen, die Grosseltern beschäftigen.

Walk-in Förderung

Unterstützung bei Fördergesuchen für kulturelle und gesellschaftliche Projekte.

Walk-in Hörberatung

Menschen mit Hörbeeinträchtigungen teilen ihre Erfahrungen mit Menschen, die Fragen rund ums Hören haben, sowie mit deren Angehörigen.

Jugend-Job-Börse

Wöchentliche Vermittlung von Sackgeld-Jobs zwischen Jugendlichen und Menschen mit Unterstützungsbedarf.

NetCafé

Monatlicher Austausch über Chancen und Herausforderungen digitaler Medien.

Cafébar

Ob für den ersten Kaffee am Morgen, die Mittagspause oder einen entspannten Apéro am Abend: Unsere Cafébar bietet feinen Kaffee, Chai Latte, frisches Gebäck, ein vegetarisches Zmittag, Apéro-Spezialitäten sowie weitere saisonale Angebote.

In der kleinen und feinen Filiale der Kornhausbibliotheken in der Cafébar gibt es unterschiedliche Medien für jeden Geschmack und jedes Alter zum Ausleihen.

Essen und Getränke darfst du auch selbst mitbringen, es gibt keine Konsumationspflicht.

Öffnungszeiten Cafébar

MO – FR	8.00 – 20.00
SA	9.00 – 18.00
SO	geschlossen

Räume mieten

Von der kleinen Sitzung bis zum grossen Bankett: Unser Tagungszentrum im Dachgeschoss bietet stilvolle Räume für Veranstaltungen.

www.begh.ch/raeume-mieten

Das Berner Generationenhaus schafft Raum für Austausch und Begegnung: mit Veranstaltungen, Ausstellungen, Beratungsangeboten und einem Ort zum Verweilen. Ziel ist es, den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Beziehungen zwischen den Generationen zu stärken.

Öffnungszeiten Haus

MO – FR	7.30 – 20.00
SA	9.00 – 18.00
SO	geschlossen

Der Empfang ist von Montag bis Freitag von 7.30 bis 18.00 besetzt.

Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
www.begh.ch

Berner Generationenhaus

Programm November – April 2026/27

im Berner Generationenhaus

November

SA 07.11.	Eröffnungstag: Stress. Eine Ausstellung, die Mut macht	📅📖📢
MI 11.11.	Lachyoga Spezial: Familien	📅📖📢
DO 12.11.	Nationaler Zukunftstag	📅📖📢
SA 14.11.	Pony-Plausch	📅📖📢
DI 17.11.	Achtsames Gehen am Mittag	📅📖📢
DO 19.11.	Workshop: Ideen für ein entspannteres Familienleben	📅📖📢
FR 20.11.	Kreativ mit Offcut	📅📖📢
MO 23.11.	Kulturknirps	📅📖📢
DI 24.11.	Wissen zum Zmittag: Warum sind so viele Kinder und Jugendliche gestresst?	📅📖📢
MO 30.11.	Start Karussell (bis DO 31.12.)	📅📖📢
MO 30.11.	Start Kerzenziehen (bis MI 23.12.)	📅📖📢

Dezember

DI 01.12.	Start Lametta für alle. Der kulturelle Adventskalender (bis DO 24.12.)	📅📖📢
MI 02.12.	Märlihuus	📅📖📢
DO 03.12.	Mind matters!	📅📖📢
SA 05.12.	Expedition: Waldbaden im Bremgartenwald	📅📖📢
DO 10.12.	Wissen zum Zmittag: Wie entstehen Stressmuster – und wie lassen sie sich verändern?	📅📖📢
SA 12.12.	Zusammen in die Ausstellung «Stress»	📅📖📢
MI 16.12.	Walk-in gegen Stress: Jugend	📅📖📢

Januar

DO 14.01.	Spiel mit! Yatzy & Puzzeln	📅📖📢
SA 16.01.	Pony-Plausch	📅📖📢
MO 18.01.	Kulturknirps	📅📖📢
DI 19.01.	Achtsames Gehen am Mittag	📅📖📢
MI 20.01.	Lachyoga	📅📖📢
DO 21.01.	Wissen zum Zmittag: Wie gestalten wir ein wertschätzendes Arbeitsumfeld?	📅📖📢
FR 22.01.	Kreativ mit Offcut	📅📖📢
SA 23.01.	Workshop: Die unsichtbare Arbeit im Familienalltag (mit Kinderbetreuung)	📅📖📢
SA 30.01.	Lachyoga Spezial: Familien	📅📖📢

... Weitere Veranstaltungen auf der Rückseite