

Reformierte Kirchgemeinden
Gurzelen-Seftigen, Thurnen, Belp-Belpberg-Toffen, Kehrsatz

Verantwortliche Redaktion Frontpage:
Pfr. Manfred Stuber (KG Kehrsatz)
Tel: 031 960 29 25,
Mail: manfred.stuber@oeki.ch

Layout der Gemeindebeilage:
Anja Strödel-Boettcher, 076 520 02 26
anja.boettcher@gmx.net



© Bild von Be_Me auf Pixabay

Selbstoptimierung?

Stress bleibt – auch wenn wir loslassen

Einatmen, ausatmen, loslassen – und schon ist der Stress weg? Schön wär's. Die Realität ist komplexer: Wer Stress wirklich bewältigen will, braucht mehr als ein paar Atemübungen und Entspannungsvideos.

Wenn Stress zum Dauerzustand wird

Schweizerinnen und Schweizer sind gestresst. Stress gehört zum Alltag, an sich ist das nichts Schlechtes. Denn Stress kann in kurzer Dosis anspornen, fokussieren, sogar produktiver machen. Im Dauermodus allerdings wird Stress ungesund. Er kann zu Schlafproblemen führen, Bluthochdruck, Verspannungen oder Erschöpfung, um nur einige der Symptome zu nennen. Offenbar sind solche Belastungen schon lange keine Einzelfälle mehr: Stress ist für viele Menschen zu einem festen Bestandteil ihres Lebens geworden. Der Sanitas Präventionsradar gibt dieses Jahr an, dass rund ein Drittel der Befragten heute deutlich mehr Stress erleben als noch vor fünf Jahren: Fast 32% der Schweizer Bevölkerung fühlt sich häufig oder sehr häufig gestresst.

In stressigen Zeiten wünschen wir uns schnelle Hilfe. Ein kurzer Trick, ein hilfreicher Impuls – und weiter geht's. Das Internet ist voll von solchen Versprechen: Apps, Kurse, Videos, Zeitungsartikel, Podcasts, überall gibt es Tipps, wie man Entspannung findet, von Achtsamkeit bis Waldspaziergang. Die Angebote klingen wie Zauberformeln: Einatmen, ausatmen, ein bisschen Achtsamkeit, etwas Bewegung, und schon reguliert sich der Blutdruck von selber. Aber wie viel Substanz haben solche Versprechen? Studien zeigen: Kurze Pausen wirken. Ein Gespräch mit Kolleginnen, ein paar Minuten frische Luft, eine Atemübung – all das kann tatsächlich helfen, akute Anspannung zu senken. Doch die tiefer liegende Belastung bleibt oft bestehen. Wer sich dauerhaft gestresst fühlt, braucht mehr als punktuelle Entspannung. Denn wer schnelle



© Bild von annapictures auf Pixabay

wer sich aber ständig gestresst fühlt, kommt so nicht weiter. Darum müsste man mehr Zeit investieren: vielleicht einmal die Hausärztin fragen, eine Spezialistin oder einen Spezialisten aufsuchen. Aber eben: auch das kostet Zeit und Energie. Zudem fürchten wir die Konsequenzen, denn eine Teilnahme an einem Programm oder vielleicht sogar eine radikale Umstellung von Gewohnheiten sind weitere Verpflichtungen, die ihrerseits stressen können. Man fühlt sich zu gestresst, um noch etwas weiteres zu tun, zusätzliche Verpflichtungen werden wiederum als Belastungen empfunden, für man sich zu müde fühlt. Auch hier bestätigen es einzelne Studien: Je schlechter es Menschen geht, je müder und trüber sie sich fühlen, desto seltener nutzen sie Mittel, um ihren Stress zu reduzieren.

Wenn Entspannung selbst zum Stress wird

Und der Anspannung steht schliesslich auch die schiere Fülle von Angeboten im Weg. In der Psychologie spricht man von choice overload: Wenn die Auswahl zu gross wird, fällt die Entscheidung schwer oder bleibt ganz aus. Der Markt der Entspannungstechniken ist so gross, dass viele gar nicht mehr wissen, womit sie überhaupt anfangen sollen. Was wir kennen von den Tarifen für unsere Handys, erlebt man

auch im Wellness-Dschungel: Man klickt sich durch – und lässt es am Ende bleiben. Eins wird sich aber nicht ändern Entspannungstechniken und Stresslinderungskurse bleiben Reaktionen. Die Anspannung steigt, wir steuern dagegen. Der Stress bleibt aber einen Schritt voraus. Darum müsste man Stress nicht lindern, sondern präventiv angehen. Abgesehen davon, dass Stress tief subjektiv ist – was man als stressig bewertet, fühlt sich auch stressig an – müssten wir lernen, Denkmuster und typische Reaktionen auf Stress zu hinterfragen und neu zu formen. Fragen könnten helfen wie «bin ich vielleicht zu perfektionistisch»? «Geht es bei Kritik wirklich um mich»? Oder: «Gab es nicht schon mal einen ähnlichen Konflikt – und auch eine Lösung?»

Was sagt die Bibel dazu?

Über Stress, Dauerbelastung und die Konsequenzen erzählt uns die Bibel – nichts. Stress ist ein modernes Konzept. Das Wort stammt aus dem 20. Jahrhundert und bezeichnet eine körperlich seelische Überbelastung durch äusseren oder inneren Druck. Die Welt der Bibel entstand in einer völlig anderen Zeit und Sprache, mit einem anderen Weltverständnis. Natürlich gab es auch schon die Phänome, die wir heute als «Stress» bezeichnen, aber sie wurden anders beschrieben, gedeutet und erlebt. Dafür kannte man existentielle Not wie Hunger, Krieg und Krankheit, sozialen Druck wie Gesetzestreue und Gebote, Verfolgung, Ausgrenzung und Schuld. Stress war anders verteilt, aber nicht weniger real. Die Menschen suchten genau wie heute Halt, Ruhe, Sinn und Sicherheit. Die

äusseren Bedingungen waren anders, die inneren Erfahrungen aber durchaus vergleichbar.

Die Bibel deutet die Frage von Stress theologisch, nicht psychologisch. Sie fragt nicht: «Wie fühlst du dich gerade?» – sondern eher: «Wo ist Gott in deiner Lage?» Statt Selbstoptimierung bietet sie Beziehung: zu Gott, zu anderen, zu sich selbst. Sie spricht weniger Symptome an als Ursachen: Entfremdung, Schuld, Angst. Und da setzt die biblische Hoffnung ein.

Freiheit statt Selbstoptimierung

In einer Welt, die den Wert eines Menschen an seine Leistung knüpft, wirkt die biblische Lehre von der Rechtfertigung wie eine Provokation. Denn sie sagt: Der Mensch muss sich seinen Wert nicht erarbeiten. Er ist ihm geschenkt. Er ist bereits angenommen, geliebt, gerecht gesprochen. Nicht durch das, was er tut, sondern durch das, was Gott für ihn bereits getan hat. Oder anders: «Aus Gnade seid ihr gerettet durch den Glauben, und das nicht aus euch: Gottes Gabe ist es – aus Werken, damit sich niemand rühme.» (Eph 2, 8f.). Diese Zusage entzieht dem Leistungsdruck den Boden. Wer sich nicht mehr rechtfertigen muss, wer sich nicht mehr selber beweisen muss, kann milder mit sich selber umgehen. Rechtfertigung heisst: Ich darf sein, wer ich bin, ohne dauernd besser sein zu müssen. Ich darf ruhen, ohne etwas zu verlieren. Der Glaube führt nicht in die nächste Selbstverpflichtung, sondern in die Freiheit.

**Pfarrer Manfred Stuber
Oeki Kehrsatz**



© Bild von spasiobkras auf Pixabay

Gottesdienste im September

Sonntag, 6. September

10.00 KBZ Seftigen – **Gottesdienst** mit Pfarrer Martin Kaltenrieder und Beat Kämpf (Klavier).
Gemütliches Kirchenkaffee im Anschluss

Sonntag, 13. September

10.00 Kirche Gurzelen – **Gottesdienst** mit Florian Stucki und Organist Rado Papasov

Sonntag, 20. September

10.00 Kirche Gurzelen – **Abendmahl-Gottesdienst zum Betttag** mit Pfarrer Martin Kaltenrieder und dem Duo FINKpositiv+

Sonntag, 27. September

Kein Gottesdienst

Kirchliche Chronik

Taufen

Am 19. Juli wurden getauft:

Yara Frieda Haldimann, Tochter von Daniela + Daniel Haldimann, Lohnstorf.
Geboren am 1. März 2025

Maël Linus Küng, Sohn von Deborah + Ramon Leonz Küng, Belp.
Geboren am 16. August 2025

Sofia Maria Witschi, Tochter von Jeanine Hänni + Thomas Witschi, Belp.
Geboren am 27. Dezember 2024

Luca Gasser, Sohn von Rahel + Edwin Gasser, Seftigen.
Geboren am 12. Januar 2026

Seniorinnen und Senioren

Immergrün-Reisli

Mittwoch, 16. September, ab 9.30 Uhr (Programm gemäss Anmeldung): Herbstfahrt in den Jura. Kontakt: Annarös Mathys, 079 547 58 01; Barbara Stucki, 079 704 61 90; Rosmarie & Markus Schneider 079 881 27 51

Kollekten

Kollekten im Juli

5. Mission am Nil:	Fr. 377.–
12. Blaues Kreuz:	Fr. 218.–
19. Schweizer Berghilfe:	Fr. 689.35
26. Christoffel Blindenmission:	Fr. 92.–



MEIN GOTT ABER WIRD
EUCH DURCH CHRISTUS
JESUS ALLES, WAS IHR
NÖTIG HABT, AUS DEM
REICHTUM SEINER
HERRLICHKEIT
SCHENKEN.

Philipper 4,19



Kinder- und Jugendarbeit

Krabbelgruppe

Eltern mit Kindern ab Geburt – ca. 3 Jahren treffen sich zum Austausch und Spielen.
Bis 17. September jeweils am Donnerstag, 9.00 – 11.00 Uhr im KBZ Seftigen.
Kontakt: Claudia Moser, 077 255 74 92

Teens

4. – 6. Klasse
Freitag, 17. September, 18.00 – 20.00 Uhr im KBZ Seftigen.
Kontakt: Jugendwerk, Lia Fankhauser, 079 738 04 67

Jugendtreff «The Base»

7. – 9. Klasse
Freitag, 11. September, 19.15 – 22.00 Uhr im KBZ Seftigen.
Kontakt: Jugendwerk, Lia Fankhauser, 079 738 04 67

Tanzgruppe «roundabout»

Junge Frauen von 12 – 20 Jahren
Bis 15. September jeweils am Dienstag, 19.30 – 21.00 Uhr im KBZ Seftigen.
Kontakt: Sara-Lisa Ringgenberg, sara-lisa.ringgenberg@roundabout-network.org/ 031 398 14 53

Anlässe

Lismi-Morgen

Bis am 17. September jeweils am Donnerstag, 9.00 – 11.00 Uhr im KBZ Seftigen. Gemeinsam stricken wir in einer gemütlichen Runde und geniessen ein feines Znüni. Kontakt: Claudia Moser, 077 255 74 92

Frühgebet

Jeweils am Freitag von 6.30 – 7.30 Uhr im KBZ Seftigen. Neue Beterinnen und Beter sind jederzeit herzlich willkommen. Kontakt: Marianne Schenk, 033 356 27 60

Offenes Forum

Bibelabende für Erwachsene
Mittwoch, 2. + 9. September, 19.30 – 21.00 Uhr im Alten Schulhaus, Gurzelen: «Das Buch Daniel». Kontakt: Andrea Fabretti, 033 345 46 90

Spielnachmittag

Dienstag, 29. September, 14.00 Uhr im KBZ Seftigen: Gemütliches Beisammensein beim Jassen, Eile mit Weile oder einem anderen Spiel. Ein feines Zvieri zu Tee und Kaffee wird ebenfalls serviert. Kontakt: Rosmarie Stooss, 078 402 23 61

KUW

KUW 4. Klasse

Mittwoch, 2. + 9. September, 13.30 – 16.30 Uhr im KBZ Seftigen: K UW-Nachmittag. Kontakt: Karin Fietkau, 078 944 52 24

KUW 7. Klasse

Mittwoch, 2. September, 20.00 Uhr im KBZ Seftigen – Info-Anlass für Eltern zu den Themen: «Lager & K UW-Unterricht in der Oberstufe». Kontakt: Karin Fietkau, 078 944 52 24

HERZLICH WILLKOMMEN!
JEWELS VON 16.00-17.30
IM KBZ SEFTIGEN
Für Kinder von ca. 5-10 Jahre



28.8.26
16.10.26
30.10.26
13.11.26
27.11.26
5.12.26
Adventsspecial für die ganze Familie mit Christof Fankhauser
Einladung folgt

GESCHICHTEN HÖREN,
SPIELEN, SINGEN,
BASTELN UND MEHR.
ICH FREUE MICH AUF
DICH!
CHUMM CHO LUEGE!

KONTAKT: CLAUDIA MOSER
077 255 74 92
www.ref-gurzelen-seftigen.ch



ZÄME LISME
& SAMMLE
FÜRD
Aktion Weihnachtspäckli
2026
vom
02. - 07. November

Packliste uf:
www.ref-gurzelen-seftigen.ch

HERZLICH WILLKOMMEN
ZU UNSEREM
LISMI-MORGEN
Wir treffen uns jeweils am Donnerstag von 9.00-11.00
(ausgenommen Schulferien)
In einer gemütlichen Runde stellen wir mit viel Liebe diverse Accessoires für die alljährliche Weihnachtspäckliaktion her und geniessen gemeinsam ein feines Znüni.
Kirchgemeinde Gurzelen-Seftigen,
Buchholzstrasse 4, 3662 Seftigen
Kontakt: Claudia Moser 077 255 74 92

Adressen

Pfarramt:

Andrea Fabretti, Pfarrhaus, Gurzelen,
Tel. 033 345 46 90,
andrea.fabretti@kirche-guse.ch

Präsidium:

Markus Kohli, Tel. 079 440 04 64,
markus.kohli@kirche-guse.ch

KUW-Koordination

Karin Fietkau, Tel. 078 944 52 24
karin.fietkau@kirche-guse.ch

Sozialdiakonie

Claudia Moser, Tel. 077 255 74 92
claudia.moser@kirche-guse.ch

Sigristenam

Nathalie Kunkler, Tel.: 079 785 43 08
nathalie.kunkler@kirche-guse.ch

Jugendarbeit Kirchgemeinde/KUW
Florian Stucki, Tel. 079 291 48 08
florian.stucki@kirche-guse.ch

Jugendwerk Gurzelen/ Seftigen
Lia Fankhauser Tel. 079 738 04 67
guse@jugendwerk.ch

Sekretariat

Sandra Roth, Tel.: 033 345 85 25
sandra.roth@kirche-guse.ch
Buchholzstrasse 4,
3662 Seftigen

Bürozeiten

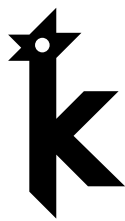
Mo–Fr: 8.30–11.30 Uhr
(ausser Schulferien)

Redaktion Gemeindeseiten:

Sandra Roth, Tel. 033 345 85 25
sandra.roth@kirche-guse.ch

Kirchgemeinde
Belp-Belpberg-Toffen

www.refbelp.ch



Gottesdienste im September

Freitag, 4. September

19.30 Popgottesdienst in Toffen
Der lässige Gottesdienst mit Popmusik zum Mitsingen!
Es wirken mit: Pfarrer Oliver Meyhöfer, Pop-Chor unter der Leitung von Pfarrer Daniel Infanger und Band.
Anschliessend Apéro. Proben der Lieder für alle offen

Sonntag, 6. September

19.00 Jubilate - Taizégottesdienst in Belp
Meditativer Gottesdienst in Anlehnung an das Taizé-Gebet, geleitet von einem ökumenischen Team. Besinnliche Musik und kurze Texte, einfache Lieder und Stille helfen uns, innere Ruhe zu finden. Bereits 10 Minuten vor Beginn erklingt die Musik, so können alle zu ihrer Zeit und auf ihre Weise in der Kirche Platz nehmen. Begleitung: Sándor Bajnai, Klavier

Sonntag, 13. September

10.00 Gottesdienst in Belp
Es wirken mit: Pfarrer Daniel Infanger mit Singkreis Belp unter der Leitung von Matthias Stefan und Organistin Magdalena Malec. Anschliessend Predigtkaffee in der Pfruendschüür. Mit Abendmahl.

Sonntag, 20. September

10.00 Ökumenischer Gottesdienst zum Betttag in Belp
Es wirken mit: Pfarreiseelsorger Thomas Mauchle von der katholischen Pfarrei Heiliggeist und Pfarrer Michel Wullemmin von der reformierten Kirche. Zum Thema: "wahr?nehmen". Anschliessend Predigtkaffee in der Pfruendschüür. Musikalische Begleitung: Magdalena Malec, Orgel sowie die «Musiziner» Andreas Missura und Johann von Fellenberg. Die beiden Mediziner bereichern die Feier als Duo mit Musikstücken auf Klavier und Violine.

Sonntag, 27. September

10.00 Gottesdienst in Toffen
Es wirken mit: Pfarrerin Brigitte Fuchs und Organistin Magdalena Malec. Anschliessend Predigtkaffee im KiZe-Bistro. Fahrdienst 9.30 ab Dorfplatz Belp.
Anmeldung bis Freitagabend unter 079 435 81 80.

Kirchliche Chronik

Taufe:
14. Juni: Lara Kühni, Belp

Traung:
13. Juni: Pascal Linder und Melina Elizabeth Guardia, Belp

Bestattungen:
5. Juni: Therese Zaugg-Steck, geb. 1950, Belp
12. Juni: Esther Mai-Bach, geb. 1957, Belp
18. Juni: Christiane Patthey, geb. 1934, Belp
23. Juni: Werner Hostettler, geb. 1942, Belp
30. Juni: Verena Grunder-Bühlmann, geb. 1948, Belp

Für Musik- & Kulturbegleisterte

Singkreis Belp I Probe Konzert-projekt (Telemann/Bach)
Der Singkreis probt jeweils am Dienstag ab 20 Uhr in Belp oder Toffen. Er gestaltet jährlich einige Gottesdienste oder Feiern liturgisch-musikalisch mit und führt ein bis zweimal im Jahr grössere Chorwerke auf. Neue Sängerinnen und Sänger sind jederzeit herzlich willkommen! Info bei Präsidentin Elvira Weber, 031 031 819 39 33 oder Chor-leiter/Kantor Matthias Stefan, 079 784 53 89.



© Foto: refbelp

Für Jugendliche

Moditräff, Belp
Treffpunkt für Mädchen und junge Frauen ab der 3. Klasse. Während der Schulzeit jeden Mittwoch von 14 bis 17 Uhr im Jugendraum in der Pfruendschüür. Ein Angebot der Reformierten Kirche und der Kinder- und Jugendfachstelle Belp.
Auskunft: Claudia Schären, claudia.schaeren@refbelp.ch, 079 269 78 84

Roundabout Kids, Toffen
Mittwochs während der Schulzeit für Mädchen zwischen 8 und 11 Jahren; von 17.30 bis 18.45 Uhr (50 Minuten Training, 25 Minuten Chillen) im KiZe-Toffen. CHF 5.– pro Training. Ein Schnuppertraining ist kostenlos. Anmeldung bei Kursleiterin Selina Schindler, 076 310 33 01

Roundabout Youth, Toffen
Mittwochs während der Schulzeit von 18.45 bis 20.15 Uhr im KiZe Toffen. Streetdance für Mädchen und junge Frauen von 12 bis 20 Jahren. Kosten: CHF 5.– pro Training. Anmeldung bei Kursleiterin Ramona Frey, 078 932 20 81

Für Kids & Familien

Gschichte-Chischte

Mittwoch, 16. September, 15 Uhr, KiZe Toffen
Einmal im Monat am Mittwochnachmittag laden wir alle Kinder und ihre Begleitpersonen zur Gschichte-Chischte ein. Wir öffnen gemeinsam die Schatzkiste, singen, hören eine Geschichte und basteln zusammen. Natürlich darf auch das Zvieri nicht fehlen. Mit Pfarrer Daniel Infanger und Andrea Luyten.

Spielfest Belp

Samstag, 5. September, ab 13 Uhr
Wir machen mit beim Spielfest auf dem Dorfschulhausplatz. Mit einer 2,5m langen und 500 Kilo schweren Kugelbahn lassen wir Kinderherzen höherschlagen! Komm vorbei und kugel los!



Wasserspielnachmittag mit Grillplausch

Mittwoch, 2. September ab 14 Uhr, KiZe Toffen, Grillplausch ab 17 Uhr
Wasserspielplausch auf dem KiZe Spielplatz. Pack deine Badehose oder Reservekleidung ein und genieße einen lustigen Nachmittag mit Wasserrutsche, Wasserschlacht und anderen Wasser-Spielen. Das KiZe-Bistro ist ab 14 Uhr offen!



© Foto: refbelp

Für Weltoffene & Wissbegierige

Café Philo

Dienstag, 1. September, von 9.30 bis 11 Uhr, im KiZe-Bistro
Wir treffen uns zum gemeinsamen Philosophieren im KiZe-Bistro. Die Teilnehmenden bringen ein Gesprächsthema ein, das sie interessiert. Fachkenntnisse werden keine vorausgesetzt. Es geht einzig darum, zuzuhören, mitzudenken und mitzureden. Auskunft: Brigitte Fuchs, 031 819 90 39

Literatur-Kaffee

Mittwoch, 16. und 30. September, 9.15 Uhr. Toffen
Literatur ist ein Tor zu neuen Welten. Die Teilnehmenden wählen Bücher aus, die jeder für sich liest. Beim Literaturkaffee diskutieren wir über das Gelesene und über die Themen, die sich daraus ergeben. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Auskunft: Anne Klinger, 031 832 42 74 / Peter Engist 076 358 22 77

Deutschkurse für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, Niveau A1/A2
Wöchentlich während der Schulzeit am Dienstag, von 10 – 11.30 Uhr, beide Niveaus. Am Donnerstag, 10 – 11.30 Uhr, beide Niveaus. Anmeldung A1: Matthias Bruppacher, 079 253 95 86. Fortgeschrittene A1/A2: Regina Gerber, 079 736 86 49. Kosten CHF 10.– für 1.5 Std. plus einmalige Kosten für das Buch, ca. CHF 30.–. In der Pfruendschüür, 1.OG, Dorfstrasse 32, Belp. Kein Unterricht am Dienstag, 8. & 15.9. anstelle am Donnerstag, 10. & 17.9. ein Sprachcafé mit Kaffee oder Tee im Kafi Schüür.



© Foto: refbelp

Erlebnistage Herbst

Auf die Plätze, fertig... GLÜCKLICH!

Dienstag, 6. bis Donnerstag, 8. Oktober von 9 – 17 Uhr
Wie sieht echtes Glück aus? Bedeutet Glück für alle Menschen dasselbe? Wir verbringen zusammen drei unvergessliche Tage und finden heraus, was uns stark und glücklich macht.
Für Kinder ab dem Kindergarten bis zur 6. Klasse
Kosten: CHF 45.– pro Kind für alle drei Tage inklusive Verpflegung
Auskunft: Esther Zemp, 079 560 56 92
Anmeldung bis 6. September unter www.refbelp.ch



© Bild von Alexa auf Pixabay

Appetito Mittagstisch, Toffen
Der Kinder-Mittagstisch wird als solidarisches Angebot von Freiwilligen geführt und findet am Dienstag- und am Donnerstagmittag statt. Haben Sie Zeit und Lust, mitzuarbeiten? Haben Sie Fragen zum Mittagstisch? Kontakt: Esther Zemp, 079 560 56 92.

Aufgabenhilfe, Belp
Dienstags für Schülerinnen und Schüler aus Belp und Toffen, von 15.15 bis 17.45 Uhr, CHF 2.– pro Nachmittag. Wöchentlich während den Schulzeiten. Auskunft und Anmeldung: Susann Ackermann, 079 315 63 55.

Eltern-Kind-Treff, Belp
Ein ökumenisches Angebot für Familien mit Kindern bis 4-jährig. Wir treffen uns während der Schulzeit jeweils am Mittwoch zwischen 9 und 11 Uhr im oder um das Pfarreiheim der Katholischen Kirche Belp, Burggässli 6. Auskunft: Judith Suter, 078 220 99 90.

Krabbelgruppe
Krabbelgruppe in Toffen für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern. Während die Kinder spielen, besteht für die Erwachsenen die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Tee auszutauschen und andere Eltern kennenzulernen. Der Treff ist für alle offen und kostenlos. Kontakt: Esther Zemp, 079 560 56 92.

Interkultureller Treff
Offener Treff für Alle. Jeden Montag, 16 bis 18 Uhr, Belp, Kafi Schüür. Kontakte knüpfen, Deutsch üben, Informationen über die Region erhalten und sich austauschen und vernetzen. Mit Mal- und Bastelmöglichkeiten für Kinder, einer gemütlichen Spielecke und Spielplatz. Nathalie Schneider, 031 819 65 61.

Für Aktive & Gesellige

Senioren­ausflug Toffen zum Zithermuseum nach Trachselwald

Dienstag, 15. September
Wir besuchen das Zithermuseum in Trachselwald, werden durch das Museum geführt und hören ein Zitherkonzert in der Kirche. Anschliessend fahren wir nach Sumiswald und werden dort im Gasthof zum Kreuz zu Mittag essen. Hinfahrt über Zäziwil, Rückfahrt über Lützelflüh.
Abfahrt am Bahnhof Toffen um 9.30 Uhr. Rückkehr gegen 17 Uhr.
Auskunft und Anmeldung bis 11. September: Pfarrerin Brigitte Fuchs, 031 819 90 39/ 079 612 02 53. Während der Abwesenheit von Brigitte Fuchs vom 22.8. bis 6.9. bitte Nachricht auf den Anrufbeantworter sprechen.

Toffe-Märit

Samstag, 5. September, 9 Uhr
Besuchen Sie uns am Toffe-Märit. Lassen Sie sich überraschen und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Gutschein für das KiZe Bistro.

Offene Backstube – Backwerkstatt im Kafi Schüür



Ab Oktober einmal pro Monat, Pfruendschüür Belp
28.10., 11.11., 2.12, 13.1. 2027, 3.2. 2027, 24.2. 2027 und 10.3. 2027, jeweils 13.30 bis 17 Uhr
Kneten, rühren, quatschen, lachen, kosten – kommt herein, macht mit

Handy-Support im KiZe-Bistro

Freitag, 18. September 15.30 – 17 Uhr,
Haben Sie manchmal Schwierigkeiten bei der Bedienung Ihres Handys. Wünschen Sie sich jemanden, der Ihnen hilft bei der Bedienung? An diesem Freitag steht Ihnen eine jugendliche «Fachperson» kostenlos zur Verfügung, um Ihre Fragen zu klären.
Auskunft: Brigitte Fuchs, 031 819 90 39.

KiZe-Bistro, Toffen

Bei Kaffee oder Tee zusammensitzen, plaudern, lesen, spielen, diskutieren und die Kinder drinnen oder draussen spielen lassen... Wir suchen Freiwillige, die als Gastgeber*innen mitarbeiten. Fühlen Sie sich angesprochen? Dann melden Sie sich doch bei Pfarrerin Brigitte Fuchs, 031 819 90 39.

Öffnungszeiten:
Dienstag 8.30 – 11.30 Uhr
Mittwoch 14.30 – 17 Uhr
(ausser Schulferien)
Freitag 14 – 17 Uhr

Kräuterworkshop

Donnerstag, 10. September, 16 – 21 Uhr im KiZe Toffen
An diesem Abend lernen wir Kräuter kennen, die sich zum Räuchern eignen und binden uns selber einen Räucherstab. Franziska Bolliger, Kräuterkundige wird uns ins Thema einführen und uns mit ihrem Wissen der Pflanzenkunde inspirieren. Ein Räucherritual kann reinigend wirken und eine wohltuende Atmosphäre verbreiten. Im Anschluss an den Workshop laden wir Sie herzlich zu einem Imbiss ein. Nutzen Sie die Gelegenheit zum gemütlichen Austausch über die Welt der Kräuter und des Räucherns. Die Anzahl der Teilnehmenden ist be-

Nähatelier im Kafi Schüür

Lust aufs Nähen, aber keine eigene Nähmaschine?

Montags ab 14.30 bis 17 Uhr an folgenden Nachmittagen: 21.9., 5.10, 2.11., 30.11., 18.1.2027, 1.2. 2027 und 15.3. 2027
Einmal im Monat stehen im Kafi Schüür Nähmaschinen für Sie bereit. Kommen Sie vorbei und nähen, flicken oder upcyclen Sie nach Herzenslust – oder probieren Sie einfach etwas Neues aus. Das Angebot richtet sich an alle Nähbegeisterten, die keine eigene Nähmaschine besitzen oder gerne in geselliger Runde kreativ werden möchten.
Maja Grossenbacher, Nathalie Schneider und Andrea Luyten stehen Ihnen bei Fragen zur Seite und unterstützen Sie gerne.
Weitere Infos: Maja Grossenbacher, 079 929 81 36.



© Bild von Wilfried Wende auf Pixabay

Kafi Schüür, dr Chile-Träff in Belp

Entdecken Sie unser Kafi! Drinnen in der Pfruendschüür oder im Innenhof bieten wir ihnen eine feine Auswahl an Getränken und Gebäck. Für die Kleinen gibt es eine Spielecke und draussen im Garten den neuen Spielplatz zu erkunden. Unser Team von freiwilligen Gastgeber*innen heisst Sie herzlich willkommen.
Möchten Sie im Kafi Schüür mitarbeiten? Melden Sie sich bei Pfarrerin Michaela Schönberger, 031 819 79 70.

Bediente Öffnungszeiten:
Montag, 15 – 18 Uhr
Dienstag, 12.30 – 16.30 Uhr
Mittwoch, 15 – 17 Uhr
(ausser Schulferien)
Donnerstag, 9 – 11 Uhr
(ausser Schulferien)
Zusätzlich ist das Kafi von Montag bis Donnerstag, 9.00 – 17.00 Uhr in Selbstbedienung mit reduziertem Angebot (nur Getränke) für Sie geöffnet. Und jeweils am Sonntag, nach dem Gottesdienst, bieten wir ein Predigt-kaffee an.



© Foto: Franziska Bolliger

grenzt. Kosten: Kollekte.
Anmeldungen bis 31. August an Michaela Schönberger, 031 819 79 70, michaela.schoenberger@refbelp.ch

Senioren­ausflug Belp-berg in die Innerschweiz

Mittwoch, 2. September
Unsere diesjährige Reise führt uns an den Vierwaldstättersee. Wir sind unterwegs mit Car und Schiff. Zu Mittag essen wir im Restaurant Seeblick, Emmetten, mit Aussicht auf den See. Für Seniorinnen und Senioren ab dem AHV-Alter, Kreis Belpberg. Abfahrt: 8.30 Uhr Viehschaulplatz Belpberg / 8.40 Uhr Schützenhaus Belp. Rückkehr: ca. 18.15 Uhr. Beitrag von Fr. 40.– pro Person für Reise, Schifffahrt, Essen (inkl. Getränk). Anmeldung bitte bis spätestens Ende August noch möglich, bitte an Pfarrer Michel Wuillemin, 031 819 01 48 oder michel.wuillemin@refbelp.ch.

Pilgerwochenende im Quellgebiet der Emme

24. und 25. Oktober 2026
Wir wandern von Rossweid (Sörenberg) über Salwideli durch das einzigartige Hochmoor nach Kemmeriboden Bad. Und von dort weiter im Quellgebiet der Emme nach Schangnau. Am Sonntag geht es zum Räbloch und dann weiter dem Lauf der Emme folgend durchs obere Emental. Übernachtung im Hotel Löwen in Schangnau. Mit den Pfarrern Michel Wuillemin und Oliver Meyhöfer. Infos und Anmeldung bis spätestens 15. September bei Pfarrer Michel Wuillemin, 031 819 01 48



© Foto: Mario Burger

Adressen

Pfarrämter
Michel Wuillemin
Neumattstrasse 16, 031 819 01 48

Michaela Schönberger und Oliver Meyhöfer, Jungfraustrasse 9, 031 819 79 70

Brigitte Fuchs, Kanalweg 13, 031 819 90 39

Daniel Infanger, Rubigenstrasse 16, 031 819 06 31

Präsidentin und Verantwortliche Gemeindeseite
Sandra Joder, 031 819 08 30

Raumreservationen
Ingrid Tschirren, 031 819 44 18

Offener Mittagstisch für alle Generationen

Jeden Dienstag in der Pfruendschüür, Belp
Zusammenkommen, plaudern und mit andern gemeinsam essen. Am Mittagstisch wird frisch gekocht und ein feines Gericht mit 3-Gängen serviert. Der Mittagstisch steht allen Generationen offen, neue Gäste sind herzlich willkommen! Erwachsene CHF 11.–, Kinder CHF 7.– (in Begleitung eines Erwachsenen). Kein Essen am 15. & 22.9.
Eine Anmeldung ist erforderlich, bitte jeweils bis zum Montagmorgen an: Nathalie Schneider, 031 819 65 61 oder nathalie.schneider@refbelp.ch.
Ort: Pfruendstube, Dorfstrasse 32, Belp.

Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren

3. und 17. September, Pfruendschüür Belp
Vollwertig und günstig essen und dabei die Gesellschaft anderer Senioren und Seniorinnen geniessen? Das können Sie bei uns! Ein Team von freiwilligen Helferinnen serviert Ihnen ein feines Menu mit Suppe und Kaffee. Anmeldung bis am vorangehenden Dienstag bei: Andrea Luyten, 031 819 44 14

Jassen und Spielen

3. und 17. September, Pfruendschüür Belp
Jassen und andere Gesellschaftsspiele wecken den Geist. Bei uns können Sie sich unkompliziert mit anderen spielfreudigen Menschen treffen. Schauen Sie einfach rein. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Auskunft: Andrea Luyten, 031 819 44 14

Wandergruppe Belp

Bewegen Sie sich gerne draussen? Suchen Sie Kontakte zu Gleichgesinnten? Dann sind Sie in unserer Wandergruppe genau richtig. Dauer der Wanderung ca. 2 Stunden in gemütlichem Tempo und mit wenig Steigung. Anmeldung bis am Vortag um 9 Uhr.
Dienstag, 8. September: Willy Schödler, 079 504 95 29, willy@schoedler.ch
Dienstag, 29. September, Marianne Eicher, 031 819 74 64.

Wandergruppe Toffen

Bewegen Sie sich gerne draussen? Suchen Sie Kontakte zu Gleichgesinnten? Dann sind Sie in unserer Wandergruppe genau richtig. Die Wanderung dauert zwei bis drei Stunden in gemütlichem Tempo und mit wenig Steigung.
Anmeldung bis am Vortag um 9 Uhr.
Dienstag, 15. September: Anne-Marie Eberhard, 079 773 58 59.

Für Feiernde & Spirituelle

Church of the Wild

9. und 16. September, jeweils 18.30 – 20.30 Uhr
Für alle, die auf der Suche nach einer tieferen Verbundenheit mit dem natürlichen Geist des Lebens sind. Church of the wild ist eine Einladung, sich wieder zu verbinden mit der Natur, staunend und ehrfürchtig in Kontakt zu kommen mit dem Land, dem Wasser, den Pflanzen und Tieren, die mit uns an diesem Ort beheimatet sind. Mit einfachen, rituellen Formen kommen wir in ein heiliges Gespräch mit der Natur und unseren Mitgeschöpfen, einer Gemeinschaft die grösser ist als die Menschheit. Dazu treffen wir uns nicht nur in der Natur, sondern wir treten in Beziehung zur Natur und lernen wieder neu, dass wir ein Teil von ihr sind. Wir üben, eine liebevolle und familiäre Beziehung zum Rest der Natur wiederherzustellen, als spirituelle Praxis. Church of the Wild hilft uns, unser Engagement für die Erde zu vertiefen, indem wir uns in sie verlieben. Für jedes Alter geeignet. Mitbringen: ggf. Klappstuhl oder Sitzkissen, dem Wetter angepasste Kleidung, Zeckenschutz.
Treffpunkt: Blockhaus Predigtplatz Belp, Anmeldung per mail: michaela.schoenberger@refbelp.ch oder WhatsApp: 078 324 63 92. Die Teilnahme ist einmalig oder an allen drei Abenden möglich.

Meditation, Belp
Im Raum der Stille, Alts Schuelhuus, Belp.
Während der Schulzeit, wöchentlich am Mittwoch von 8.30 bis 9.30 Uhr und am Freitag von 8.15 bis 9.15 Uhr. Am Freitagabend von 18.30 bis 19.30 Uhr, ca. alle 2 Wochen (Daten siehe www.refbelp.ch), Auskunft: Brigitte Fuchs, 031 819 90 39.

Sozialdiakonie
Nathalie Schneider, 031 819 65 61
Andrea Luyten, 031 819 44 14

Unterricht und Familien
Margreth Leliuc, 079 922 37 43

Sigrist
Martin Rüfenacht, 031 819 43 31

Verwaltung
Dorfstrasse 34, 3123 Belp
031 819 43 43
mail@refbelp.ch

Sie erreichen alle Mitarbeitenden der Kirchgemeinde auch per E-Mail: vorname.nachname@refbelp.ch

Gottesdienste im September

Sonntag, 6. September

10.00 Zum 50-Jahre Jubiläum Ökumenischer Gottesdienst: Wort & Musik mit Pfarrer Manfred Stuber und Katharina Annen sowie Jean-Luc Reichel, Flöte und Dannong Wu, Akkordeon (Anschlussgottesdienst zum Konzert vom 3. September 2026 siehe unter Veranstaltungen 50-Jahre Jubiläum)

Sonntag, 13. September

10.00 Reformierter Gottesdienst mit Pfarrer Manfred Stuber und Elisabeth Schaerer, Orgel

Sonntag, 20. September

10.00 Reformierter Gottesdienst zum Eidg. Buss- und Betttag mit Pfarrer Manfred Stuber und Elisabeth Schaerer, Orgel

Organisation/Verwaltung

Beerdigungsdienst

079 386 52 41 (Pikettnummer)

Abwesenheiten

Sekretariat: Während den Schulferien vom 20. September bis 12. Oktober ist das Sekretariat jeweils Montag- und Mittwochvormittag von 9.00 – 11.00 Uhr geöffnet.

Kollekten

Herzlich verdanken wir folgende im Juli 2026 eingegangenen Kollekten:

- 5.7. Internationale ökum. Organisationen
- Fr. 168.00
- 12.7. zobo Kehrsatz
- Fr. 159.00
- 26.7. Verein Bernische Waldenserhilfe
- Fr. 139.00

Veranstaltungen

Spiel und Spass (für Kinder 1. – 6. Klasse) mit Znacht

Freitag, 11. September, 18.00 Uhr, Oekumenisches Zentrum Kehrsatz
Gemeinsam mit Wurst brätle, Brot, Gemüse und Glace essen in den Abend starten, danach draussen oder drinnen coole Spiele spielen. Unkostenbeitrag von 5.– Fr. pro Kind an die Verpflegung. Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor dem SpiSpa Abend per Mail (kinderkirche@oeki.ch) an.

Eltern-Kind-Treff

Jeden zweiten Donnerstagnachmittag von 15.15 Uhr bis 16.45 Uhr

Eltern und Grosseltern mit ihren Babys, Kindern und Grosskindern im Vorschulalter spielen, lachen, hören Geschichten, singen, basteln und essen gemeinsam Zvieri. Bei schönem Wetter draussen (wird jeweils im Whatsapp Chat Elternforum Kehrsatz Zyklus 0 kommuniziert). Kommen Sie spontan vorbei, wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Nächste Daten:

10. September (mit Rahel Lüthi von der Mütter- und Väterberatung)

Leitung und Information:

Susana Asabea: 076 534 74 95
Sekretariat des Oeki: 031 960 29 29
Weitere Daten finden Sie unter www.kehrsatz.ch oder www.oeki.ch.

Souperia

Freitag, 25. September um 12.00 Uhr im Oeki-Saal

Unsere Suppenteams verwöhnen Sie einmal im Monat mit einer feinen, selbstgemachten Suppe, Brot, Dessert und Kaffee. Das Ganze kostet Sie Fr. 5.00. Nutzen Sie die Gelegenheit in netter Gesellschaft ein feines Mittagessen zu geniessen. Unsere Suppenteams freuen sich auf Sie!

Anmeldung bis Mittwoch, 23. September ist erwünscht beim Sekretariat des Oekumenischen Zentrums, Tel. 031 960 29 29 (9.00 – 11.00 Uhr).

Donnerstag-Morgengebet

9.00 Uhr liturgisches Kurzgebet in der Andreaskirche (oeki). Ein Zeichen der Gemeinschaft und des Gebets für unsere Welt (findet während den Schulferien vom 20. September – 12. Oktober nicht statt).

Kultur

KONZERT KULTUR KEHRSATZ

Sonntag, 6. September, 18.00 Uhr im Oekumenischen Zentrum Kehrsatz
Melisma Saxophone Quartet

David Cristobal Litago, Henriette Jensen, Marijke Schröer, Jonas Tschanz

Werke von Gershwin und Weill

Veranstaltungen

Jubiläum 50-Jahre oeki

Konzert: Musik & Wort mit Kultur Kehrsatz

Donnerstag, 3. September, 19.30 Uhr

Am Konzert vom Donnerstag, 3. September 2026 um 19.30h treten die beiden miteinander in einen Dialog. Sie erzählen von Fremdheit und Vertrautheit, Nähe und Distanz, Spannung und Harmonie – von dem, was uns unterscheidet und dem, was uns miteinander verbindet.

Donnang Wu (Akkordeon) und Jean-Luc Reichel (Flöte) spielen unter anderem Stücke von Carl Philipp Emanuel und Johann Sebastian Bach, Astor Piazzolla und Wolfram Wagner, es kommentiert Pfr. Manfred Stuber.

Ökumenischer Gottesdienst: Wort & Musik

Sonntag, 6. September, 10.00 Uhr (Anschlussgottesdienst zum Konzert vom 3. September 2026)

Am ökumenischen Gottesdienst vom Sonntag, 6. September 2026 um 10h nehmen Donnang Wu, Jean-Luc Reichel, Pfr. Manfred Stuber und Vertreterinnen der beiden Kirchen die Gedanken des Konzertabends auf und führen ihn weiter: ein Gottesdienst über Fremdheit und Vertrautheit, über Gegensätze und ihre Überwindung – und über den Gott, der uns im Gegenüber begegnet.

Zum Jubiläum des Oekis treffen sich Kultur Kehrsatz und Kirche zum ersten Mal und treten in einen Dialog: Ein Experiment, das vielleicht neue Wege eröffnet?

Oekumenischer SeniorInnenanlass

Mittwoch, 9. September 2026, 14.00 Uhr im Oeki-Saal

Altersarbeit heute & morgen

Wie gestalten wir das Älterwerden heute – und morgen? Was brauchen Menschen, um sich auch im Alter angesprochen, getragen und eingebunden zu fühlen? Und wie sieht kommunale Altersarbeit ganz konkret aus?

Diesem Thema widmet sich Ellen Höhne ganz professionell: sie ist von der Gemeinde Kehrsatz mit der Altersarbeit beauftragt. Sie gibt Einblick in ihre vielfältige Arbeit und berichtet aus ihrem Alltag: von Begegnungen mit älteren Menschen, von kleinen und grossen Herausforderungen – und von den vielen Momenten, die Mut machen und zeigen, wie lebendig und unterschiedlich das Alter heute gelebt wird. Dabei geht es nicht nur um Angebote und Strukturen, sondern vor allem um Menschen: um ihre Geschichten, ihre Bedürfnisse und ihre Möglichkeiten. Was bedeutet es, möglichst lange selbstständig zu bleiben? Wo braucht es Unterstützung – und wie kann Gemeinschaft im Dorf entstehen, die trägt? Welche neuen Wege werden in der Altersarbeit heute gegangen? Ellen Höhne, die Gastgeberin, freut sich auf Sie!

50 Jahre

Oeki Kehrsatz

Sonntag, 25. Oktober 2026

TAG DER OFFENEN TÜR

www.oeki.ch/50-jahre-jubiläum

PROGRAMM

10 UHR ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST
11 UHR FESTAKT
12 - 16 UHR JUBI-FEST
18 UHR KONZERT KULTUR KEHRSATZ

KULTUR KEHRSATZ

SINGSPASS FÜR ALLE

KUCHENBUFFET

HELIUM-BALLONS UND QUIZ

FRAUENVEREIN KEHRSATZ

MUSIKSCHULE Region GURBELAL

DRUM CIRCLE FÜR JUNG & ALT

URBAN DANCE

S+samariter Samariterverein Kehrsatz

INTERAKTIVER INFOSTAND

OFFENE THEATERPROBE

SENIORENBÜHNE BGLP

Infostand Natur

FACHSTELLE AIFP KREATIVPOSTEN

SELFIEBOX, BUNTES KINDERPROGRAMM, ESCAPEROOM, HERBSTLICHES VERPFLEGUNGSANGEBOT UND VIELES MEHR ...

ES LADEN EIN:

Oekumenisches Zentrum Kehrsatz OEKI Reformierte Kirchengemeinde

Katholische Kirche Region Bern Pfarrei St. Michael Webers-Kehrsatz

Adressen

Schwerpunkt Kinder-, Jugend und Familien

Tschanz Stefanie, Katechetin
Mättelistr. 24, 3122 Kehrsatz
stefanie.tschanz@oeki.ch

Pfarramt

Pfarrer Manfred Stuber, 031 960 29 25,
manfred.stuber@oeki.ch

Sigrist / Hauswart

Fritz Herren und Markus Streit
Tel. 079 924 94 86
sigrist-hauswart@oeki.ch

Präsidium ref. Kirchgemeinderat
Margret Lehmann, Tel. 079 285 20 74,
margret.lehmann@oeki.ch

Koordination und Sekretariat
Tanja Jenni und Danielle Läderach,
Telefon Zentrum 031 960 29 29,
Fax 031 960 29 20
sekretariat@oeki.ch
Montag bis Freitag, 9.00 bis 11.00 Uhr

Jugendarbeit
David Wetli, david.wetli@koeniz.ch
erreichbar während der Schulwochen
Mittwochnachmittag und Donnerstag
gemäss Telefonbeantworter

www.oeki.ch