

UF EM SPRUNG

Ausgabe 81 · September bis Dezember 2023



GRAUE PANTHER BERN
GEMEINSAM STATT EINSAM



Editorial



Liebe Sprung-Leserinnen und -Leser

Was fällt euch auf, wenn ihr die Fotos der vielen Wanderungen anschaut, die sich in diesem Heft tummeln? Mir fallen die lachenden Gesichter auf. Ältere Menschen, die plaudernd, lachend oder still zufrieden durch wunderschöne Landschaften wandern – manchmal im Regen, manchmal im Schnee, aber immer lachend und zufrieden und vor allem: gemeinsam!

Das Ressort AGZ hat für den 21. November ein Referat zum Thema «Schaut zu euch! Wohlfühlen mit 60plus» organisiert. Ohne dem Redner vorgreifen zu wollen, kann ich mir vorstellen, dass es genau in die Richtung meiner Beobachtung gehen wird: Menschen, die gemeinsam lachend in freier Natur ein schönes Erlebnis haben und damit ein Wohlgefühl in ihr tägliches Leben mitnehmen.

Ich habe nicht vor, rührselig zu werden, aber manchmal, wenn ich von einer solchen Wanderung / Reise / Veranstaltung zurückkomme, bin ich einfach dankbar dafür, unsere Pantherschar gefunden zu haben. Ich zumindest fühle mich heute jünger und aktiver als vor meiner «Pantherzeit».

In diesem Sinne: Genießt die gemeinsamen Unternehmungen und habt einen wunderschönen bunten Herbst!

Herzliche Grüsse
Carola



Inhalt

WinterWanderWoche Adelboden 30

Wandern & Bummeln

Lüscherz - Erlach *+	6
St-Prex - Rolle ***	8
Flüeweg Burgdorf *+	9
Montbovon - Enney **	9
Bummelprogramm September bis Dezember	10
Circuit de Hauterive	32
Sentier des Toblerones, kalorienfrei...	35
Moléson - Les Paccots	36

Auf der romantischen Strasse 42

Reisen & Entdecken

Besuch Plattform 10	41
Besuch Fribourger Kathedrale	15
Carfahrt Elsass	16
GA-Ausflug nach Les Rasses	17
Besuch im Kindermuseum Baden	15

GV 2023 46

Vorstand

Neu im Vorstand	50
Impressum	55

Kommen & Gehen

Neueintritte	51
Todesfälle	51
Spenden	51



Inhalt

Politisier mit uns - im Bundeshaus! 19

Hören & Mitreden

Hoch das Bein! Wir tanzen Sirtaki	18
Schaut zu euch! Wohlfühlen mit 60plus	19

Essen & Trinken

Mittagessen am Sonntag	20
Adventsfeier	21
Zusammen essen	48

Jahresschluss-Essen 23

Spielen & Gestalten

Mäntig Plousch: Jassen und Spielen	24
Letztes Boulespiel des Jahres - mit Krimi	25
Neue Spiele kennenlernen	52

Ciné Soirs - Alexis Sorbas 26

Schauen & Geniessen

Das Fenster zum Hof	27
Der Goalie bin ig	27



Wanderprogramm September bis Dezember 2023

© Daniel Megert

Pilgerweg Schwarzenburg – St. Antoni **+

Mittwoch, 6. September 2023

Wanderung	Einer der schönsten Abschnitte des Pilgerweges. Historisch interessante Wanderung, mit schmucken Kapellen und stolzen Kirchen in prächtiger Landschaft. In Heitenried besuchen wir die Kirche und in St. Antoni Schwaller's Sensler Bauernladen.
Besammlng	9.15h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	2,5h, 10 km, 231m auf / 314m ab
Verpflegung	Schwarzenburg Kaffee-Gipfel Mittagessen aus dem Rucksack beim Schloss Heitenried Evtl Schlusstrunk in St. Antoni
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.- Individuelle Konsumation Bahnillet individuell lösen
Fahrplan	Hinfahrt 09.36 ab Bern Gleis 13 A-B mit S6 10.11 an Schwarzenburg Rückfahrt 15.57 ab St. Antoni via Schmiten S1 16.44 an Bern
Ausrüstung	Stöcke, Kleidung der Witterung angepasst. Teilnahme nur mit Wander- oder Trekkingschuhen!
Anmeldung	Montag, 4. September telefonisch 09.00 bis 11.00 bei Arnold Diemi
Organisation	Arnold Diemi 079 246 87 12 Stv. Rita Grimbühler-Gabaglio

Von Lüscherz nach Erlach *+

Mittwoch, 13. September 2023

Wanderung	Ersatz für abgesagte Wanderung vom 8. März. Der Weg ab Lüscherz nach Vinelz führt uns durch den kleinen Ortskern und steigt durch Neubauquartiere hoch zum Budligwald mit der sagenumwobenen Hofmannsflue. Von der Hofmannsflue schlängelt sich ein wunderbarer Waldpfad durch den dichten Föhren- und Buchenwald der Krete entlang Richtung Vinelz und man kann über den Bielersee und zum Chasseral blicken. Ab Vinelz über den Strandweg durch bunten Auenwald nach Erlach.
Besammlng	08.30h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	2,5h, 7 km, auf 135m / ab 140m
Verpflegung	Startkaffe, Picknick unterwegs
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.- Kollektivbillet Halbtax ca. Fr. 22.-
Fahrplan	Hinfahrt: Bern via Ins ab 8.48, Lüscherz an 9.44 Rückfahrt: Erlach via Ins ab 15.28 Bern an 16.07
Ausrüstung	Wanderausrüstung und Stöcke
Anmeldung	Montag, 11. September 09.00 – 11.00 bei Daniel Megert 079 427 50 84
Organisation	Daniel Megert Stv. Rita Grimbühler

Herbstwanderwoche Les Rasses

Montag, 25. bis Freitag, 29. September 2023

Unterkunft	Wie im Sprung Ausgabe 80 angekündigt, findet die diesjährige Herbstwanderwoche im Jugendstil-Grandhotel Les Rasses statt. Das Hotel wurde Ende des 19. Jh, inmitten eines grosszügig angelegten Parks errichtet und gehört zu den Swiss Historic Hotels. 2019 wurde es als schönstes historisches Hotel der Schweiz ausgezeichnet. Es liegt ideal im Herzen der Waadtländer Alpen auf dem «Balcon du Jura» auf 1200 m Höhe. Es wird wieder Ein- und Mehrsternwanderungen und Bummel geben. Das Hotel eignet sich sehr gut für geselliges Zusammensein, selbst bei schlechtem Wetter.
Anmeldung	Anmeldungen sind leider nicht mehr möglich, da alle Zimmer ausgebucht sind. Wer sich dennoch für die Wanderwoche interessiert, wird gebeten, sich bei Marianne Mantel zu melden, die eine Warteliste führt.
GA-Ausflug Les Rasses	Am 17. Oktober findet zusätzlich ein GA-Ausflug nach Les Rasses statt. Ausschreibung unter «Reisen & Entdecken».
Organisation	Marianne Mantel 031 31 96 25 077 472 03 50

Gerzensee – Uetendorf *

Mittwoch, 04. Oktober 2023

Wanderung	In Gerzensee wandern wir los mit Blick zu Stockhornkette, Niesen und Alpen sowie dem Gerzensee. Bald sehen wir den Kirchturm von Kirchdorf, erreichen den Dorfkern und überqueren die Hauptstrasse. Stets dem Limpach entlang auf dem breiten Wanderweg bis zur Einmündung des Amletebachs, dann Richtung Westen bis Aentenried und schon bald erreichen wir Uetendorf zur Schlusseinkehr im Landgasthof Krone.
Besammlng	12.30h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	2,5h, 9 km, auf 50m / ab 140m
Verpflegung	Getränke für unterwegs, Schlusseinkehr in Uetendorf
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.-, kein Kollektivbillet
Fahrplan	Hinfahrt: 12.46 S 1 Bern – Wichtrach, 13.18 Kirchdorf BE Post an Rückfahrt: 17.14 S 44 Ueten- dorf ab, 17.48 Bern an
Ausrüstung	Der Jahreszeit angepasste Ausrüstung, Wanderschuhe
Anmeldung	Montag, 2. Oktober, 09.00 – 11.00 bei Jean-Jacques Schultheiss
Organisation	Jean-Jacques Schultheiss 079 969 36 45 Stv. Yolande Burnod



© Daniel Megert

St-Prex – Rolle ***

Mittwoch, 18. Oktober 2023

Wanderung Ein wunderschönes Teilstück der Via Jacobi: Von St-Prex entlang dem Lac Léman, Picknick auf der Plage von Allaman, dann ins wunderschöne Weindorf Perroy und hinunter zum Hafen von Rolle. Nach einem kurzen Aufstieg durch einen älteren Dorfteil sind wir am Bahnhof von Rolle.

Besammlng 07.40h
Bern, Bahnhof, Treffpunkt

Wanderzeit 3,5h, 14 km, auf 177m / ab 166m, 10 % NICHT Asphalt

Verpflegung St-Prex Kaffee-Gipfeli, Mittagessen aus dem Rucksack evtl. Schlusstrunk in Rolle

Kosten Organisationsbeitrag CHF 7.-
Individuelle Konsumation
Kollektiv-Bahnbillett bei Halbtax Abo ca. CHF 40.-

Fahrplan Hinfahrt: 08.04 ab Bern auf Gleis 3 mit IR15, 09.47 an St-Prex
Rückfahrt: 17.15 ab Rolle 18.56 an Bern

Ausrüstung Stöcke, Kleidung der Witterung angepasst.
Teilnahme nur mit Wander- oder Trekkingschuhen!-

Anmeldung Montag, 16. Oktober, 09:00 – 11:00 bei Arnold Diemi

Organisation Arnold Diemi 079 246 87 12
Stv. Dorothea Trachsel

Boltigen – Oberwil **

Mittwoch 25. Oktober 2023

Wanderung Wir schauen uns die Häuser auf dem Simmentaler Hausweg an und erfahren etwas über ihre Geschichte. Dazu starten wir in Boltigen und wandern hinauf nach Taubental, wo der Weg, vorbei an historischen Bauten und reizvoller Landschaft, flacher wird. Oberhalb von Oberwil geniessen wir unser Picknick.
Nach dem Mittagshalt geht's hinunter nach Oberwil und zurück mit dem RegioExpress Lötschberger.

Besammlng 08.15h
Bern, Bahnhof, Treffpunkt

Wanderzeit 2,5h, 7 km, auf 330m / ab 300m

Verpflegung Startkaffee, Picknick und bräteln unterwegs

Kosten Organisationsbeitrag Fr. 7.-
Gruppentarif Halbtax ca. Fr. 21.-

Fahrplan Hinfahrt:
Bern ab 8:39, Boltigen an 9:48
Rückfahrt:
Oberwil ab 16:17, Bern an 17:21

Ausrüstung Wanderschuhe, Kleidung der Witterung angepasst, Stöcke

Anmeldung Montag 23. Oktober telefonisch 09.00 bis 11.00 bei Daniel 079 427 50 84

Organisation Daniel Megert
Stv. Elisabeth Vogt

Flüeweg Burgdorf *+

Mittwoch, 1. November 2023

Wanderung Leicht, und doch etwas abenteuerlich ist der Flüeweg Burgdorf. Er bietet eine herrliche Aussicht über die Stadt und zum Schloss Burgdorf. Durch den Wald, über schmale Wege und kleine Brücken geht es über die vier Flühe entlang der Emme. Nach dem Abstieg geht's zurück in die Altstadt, wo gemütliche Strassencafés auf die Wanderer:innen warten.

Besammlng 12.50h
Bern, Hauptbahnhof, Treffpunkt

Wanderzeit 2h, auf / ab 220m

Ausrüstung Wanderschuhe und Stöcke

Fahrplan Hinfahrt: Bern ab 13.07
Burgdorf an 13.20
Rückfahrt: Burgdorf ab 16.16
Bern an 16.41

Verpflegung Schlusstrunk in einem Strassencafé in Burgdorf

Anmeldung Montag, 30. November telefonisch 09.00 - 11.00 bei Sylvia Den

Kosten Gruppentarif Halbtax ca. Fr. 8.-
Organisationsbeitrag Fr. 7.-

Organisation Sylvia Den 079 757 32 06
Stv. Ruedi Hösli 079 667 78 22

Montbovon – Enney **

Mittwoch 8. November 2023

Wanderung Wir folgen der Strasse bis zum See von Lessoc, laufen am linken Ufer entlang und gelangen zu einer Besonderheit: eine Gruppe von vier Brücken, die den Fluss Hongrin überspannen. Wir überqueren die Saane über eine Holzbrücke mit einem Dach aus Schindeln. Wir folgen dann dem Waldrand und gelangen schliesslich zu einer Grotte, die Notre-Dame de Lourdes geweiht ist. Ein letztes Mal überqueren wir den Fluss, um nach Enney mit seinem Bahnhof im reinen Stil des Regionalismus zu gelangen.

Besammlng 08.15h
Bern, Bahnhof, Treffpunkt

Wanderzeit 3,5h, 12 km, auf 200m / ab 275m

Verpflegung Startkaffee, Picknick unterwegs

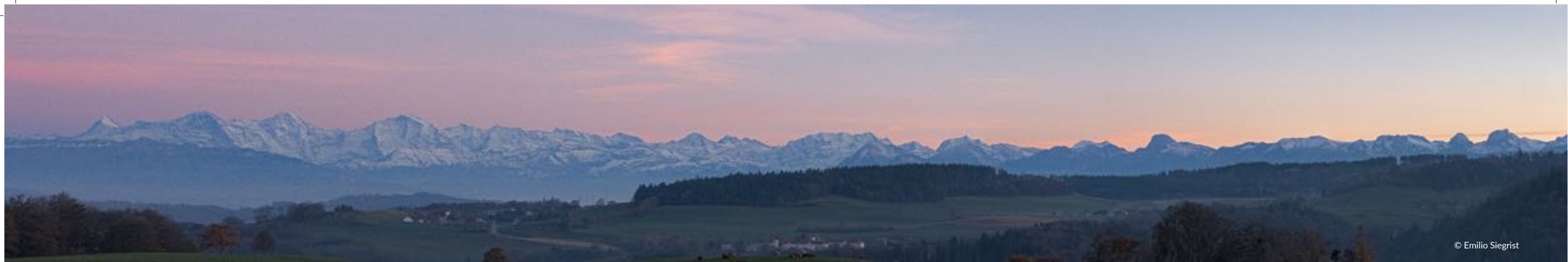
Kosten Organisationsbeitrag Fr. 7.-
Gruppentarif Halbtax ca. Fr. 25.-

Fahrplan Hinfahrt:
Bern ab 8:34, Montbovon an 10:17
Rückfahrt:
Enney ab 16:52, Bern an 18:26

Ausrüstung Der Witterung angepasst, Stöcke

Anmeldung Montag 6. November zwischen 09.00 und 11.00 bei Daniel 079 427 50 84

Organisation Daniel Megert
Stv. Elisabeth Vogt



© Emilio Siegrist

Herbstwanderung an der Aare *

Mittwoch, 15. November 2023

Wanderung Mit dem Postauto fahren wir von Bern zur Halenbrücke. Dann geht's über eine gut ausgebaute Treppe hinunter zur Aare Richtung Neubrügg. Unterwegs treffen wir auf einen so genannten Wandertunnel. Weiter an sonnigen Wiesen und lichtem Wald vorbei erblicken wir bald das imposante Schloss und den Gasthof Reichenbach. Zur Schlusseinkehr wandern wir weiter zum Gasthof Tiefenau nahe beim Bahnhof Worblaufen.

Besammlung 13.15h
Bern, Busbahnhof, Kante U

Wanderzeit 2h, 7 km, auf / ab 50 m

Verpflegung Getränke für unterwegs, Schlusseinkehr in Worblaufen

Kosten Organisationsbeitrag Fr. 7.-
kein Kollektivbillet

Fahrplan Hinfahrt: 13.34 Bus 102 Bern
Busbahnhof – Halenbrücke,
Rückfahrt: 16.49 S 7 Worblaufen -
Bern

Ausrüstung Der Jahreszeit angepasste Kleidung,
Wanderschuhe, -stöcke

Anmeldung Montag, 13. November, 09.00 – 11.00
bei Jean-Jacques Schultheiss

Organisation Jean-Jacques Schultheiss
079 969 36 45
Stv. Jean-Pierre Kaegi

Bummelgruppe 3. Trimester 2023

Mittwoch, 20. September **Gurtenrundwanderung**
13.45h
Treffpunkt Loebegge
Bummel ca. 1 Stunde
Zvierihalt: Gurtenrestaurant
Anmeldung bei Krystyna

Mittwoch, 11. Oktober **Bremgartenwald - Innere Enge**
13.45h
Treffpunkt Postbahnhof
Bummel ca. 1 Stunde
Zvierihalt: Innere Enge
Anmeldung bei Ursula

Mittwoch, 22. November **Dählhölzli - Marzili**
13.45h
Treffpunkt Loebegge
Bummel ca. 1 Stunde
Zvierihalt: Marzilibrücke
Anmeldung bei Krystyna

Mittwoch, 6. Dezember **Jahresabschluss-Wanderung der Wanderer und Bummler**
siehe auch Detailprogramm der Wanderer S. 11
09.45h
Treffpunkt Bahnhofhalle Bern
Bummel ca. 45min.
Mittagessen Restaurant Bären
Anmeldung bei Ursula

Anmeldung immer am vorangehenden Montag
13.00 bis 15.00 bei **Ursula Däppen**
031 931 60 49 / 078 653 44 28 (nur
Notfall)
oder **Krystyna Akerman**
031 921 61 28 / 079 649 80 23 (siehe
Detailpr.)

Ausrüstung Programmänderung vorbehalten,
Kleider und Schuhe der Jahreszeit
anpassen.

Kosten Organisationsbeitrag Fr. 2.-, Bummel
ganzer Tag Fr. 5.-, Fahrpreise und
Konsumation auf eigene Kosten.

Jahresabschluss-Wanderung der Wanderer und Bummler *+

Mittwoch, 06. Dezember 2023

Bahn und Bus bringen uns zum Startpunkt unserer Appetitanreger-Wanderung in Mamishaus. Von dort pilgern wir auf dem mehrheitlich flachen, geteerten Weg nach Schwarzenburg. Bei Schönentannen erwartet uns eine Chlausen-Überraschung. Danach geht's weiter nach Schwarzenburg zum gemeinsamen Mittagessen.

Treffpunkt 09.45h Bern, Bahnhof, Treffpunkt

Wanderzeit 1h30, 6 km, auf 109m / ab 113m

Verpflegung Getränke aus dem Rucksack, Mittagseinkehr und Menu wird zeitnah online und bei Anmeldung bekannt gegeben.

Ausrüstung Wanderschuhe und Stöcke
Der Jahreszeit und Witterung angepasste Wanderausrüstung

Fahrplan 10.06 ab Bern mit S6 nach Schwarzenburg Gleis 13 D-F
10.52 an Mamishaus Dorf

Kosten Organisationsbeitrag Fr. 7.–
Individuelle Konsumation

Anmeldung Dienstag, 28. November 09.00 - 11.00 telefonisch bei Arnold Diemi

Abmeldung bei Arnold Diemi 079 246 87 12

Organisation Arnold Diemi 079 246 87 12
Stv. Daniel Megert



Anmeldungshinweise

Änderungen der Wanderrouten oder Termine (Schlechtwetter usw.) vorbehalten. Wird auf der Website und im Newsletter bekannt gegeben.

Schwierigkeitsgrad und Anforderungen

(Zeitangaben sind effektive Wanderzeiten)

Anmeldung 1- bis 3-Stern Montag vor Wanderung von 9h bis 11h an die jeweilige Wanderleitung (wenn nicht anders vermerkt). Bitte angeben, ob Halbtax, Streckenabo oder Generalabonnement vorhanden.

Organisationsbeitrag Wanderungen Fr. 7.-, ab *** Fr. 10.-, Bummelgruppe halber Tag Fr. 2.-, ganzer Tag Fr. 5.-

Bummel leichte Spaziergänge von ca. 1 Stunde, kleine Höhendifferenzen

1-Stern leicht, bis maximal 2 Stunden, bequeme und einfache Wanderwege

2-Stern leicht bis mittel, bis 3 Stunden, mit moderaten Höhendifferenzen; oft unebene, im Winter schneebedeckte Wege.
Gute Kondition erforderlich

2-Stern-plus mittel, bis ungefähr 3½ Stunden, mit Auf- und Abstiegen bis ungefähr 250 Höhenmeter, auch einfache Bergwege, Sommer und Winter. Gute Kondition und Trittsicherheit

3-Stern mittel bis anspruchsvoll, über 3½ Stunden. Grössere Höhendifferenzen mit längeren Auf- und Abstiegen, auch alpines Gelände, Sommer und Winter. Wandererfahrung, gute Kondition und Trittsicherheit

Versicherungsfragen

Die Teilnehmenden sorgen selbst für ihren Versicherungsschutz. Der Verein Graue Panther Bern haftet anlässlich der von ihm organisierten Veranstaltungen, Ausflüge, Wanderungen etc. weder für Personen-, Sach- noch Vermögensschäden. Den Mitgliedern und Teilnehmenden an Aktivitäten der GPB wird deshalb empfohlen, einen ausreichenden Versicherungsschutz sicherzustellen (Unfall-, Reise-, Annullationskostenversicherung etc.). Ein Tipp: Immer mehr Krankenkassen schliessen Reise-Annullierungskosten in die Krankenversicherung mit ein.



Die Fenster des Grossmünsters

Freitag, 8. September 2023

Nach dem Erfolg des Chagallfenster-Besuchs im Fraumünster Zürich möchte ich euch jene von Sigmar Polke im Grossmünster, auch mit Andreas Jahn, anbieten. 7 Achatscheiben und 5 Farbglassfenster unter dem theologischen Nenner «Christlicher Präfiguration». Thematisch nehmen sie Bezug auf die im Chor schon vorhandenen Weihnachtsfenster von Augusto Giacometti.

Sigmar Polke wurde 1941 in Schleswig geboren; 2010 verstarb er in Köln. Alles Weiter wird uns Andreas in einer «längeren spannenden Stunde» vermitteln.

Treffpunkt	08.45h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Fahrplan	Hinfahrt: 09.02 ab Bern, 09.58 Zürich an 10.11 ab Tram 4, 10.16 an Helmhaus Rückfahrt: 15.20 ab Helmhaus Tram 4, 15.32 ab Zürich Gleis 32, 16.28 an Bern
Verpflegung	Restaurant Mère Catherine, Nägelihof 3, 8001 Zürich, mit Innenhof zum Aufenthalt im Freien bei gutem Wetter. Menüs zwischen Fr. 23.- und Fr. 26.-, wechselt täglich. Immer Fisch oder Fleisch mit Suppe od. Salat, Gemüse und Beilage.
Führung	Andreas Jahn, Kunstvermittler ZPK, Museum Franz Gertsch & Kunstmuseum Basel
Kosten	Kollektiv Billet bei Halbtax Fr. 38.-, Führung Fr. 15.-, Audioguide Fr. 3.- Organisationsbeitrag Fr. 5.-
Anmeldung	Freitag, 1. September telefonisch von 09.00 bis 11.00 bei Züsi Widmer oder online auf zusiwidmer@grauepantherbern.ch
Abmeldung	ohne Kostenfolge bis Montag, 4. September
Organisation	Züsi Widmer, Traffeletweg 4, 3006 Bern, Tel. 031 351 30 13



Raina (6) Bern

DOMA
DOMA REAL ESTATE AG

doma Real Estate AG
Lückhalde 14
3074 Muri b. Bern
info@doma-immobilien.ch
www.doma-immobilien.ch

Liebe Hausbesitzerinnen, liebe Hausbesitzer

Hand aufs Herz: Mit dem äusserst liebevoll gezeichneten Traumhaus der jungen Künstlerin auf der linken Seite kann auch Ihre wunderbare Liegenschaft nur schwer mithalten. Ihr zu Hause wäre aber für viele Suchende bestimmt ein absoluter Traum.

Sollten Sie oder jemand in Ihrem Umfeld mit dem Gedanken spielen, die Liegenschaft zu verkaufen, dann würden wir Sie gerne dabei unterstützen. Rufen Sie uns unverbindlich an, um diesen bedeutenden Schritt gemeinsam zu planen.

Wir freuen uns, Sie persönlich kennenzulernen.

Freundliche Grüsse
Ihr doma Real Estate AG-Team

Andreas Bettschen

Andreas Bettschen
Immobilienverkauf | Finanzierungsberatung
MAS Banking & Finance
Tel. +41 79 909 70 60
andreas.bettschen@doma-immobilien.ch



diaconis

Diaconis Wohnen & Pflege Fürsorgliche und professionelle Pflege

Lernen Sie unser Wohnangebot persönlich kennen!

Diaconis bietet Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen ein Zuhause im Alter und heisst auch jederzeit Gäste für Kurzaufenthalte willkommen.

Melden Sie sich für einen unverbindlichen Besichtigungstermin und lernen Sie unsere Häuser Altenberg, Belvoir und Oranienburg kennen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter 031 337 72 06.



Freie Zimmer

Diaconis • Wohnen & Pflege • Schänzlistrasse 15 • 3013 Bern
031 337 72 06 • cm@diaconis.ch • www.diaconis.ch



Beim Maler Leopold Schropp

Freitag, 22. September 2023

Leopold Schropp ist Grauer Panther und Maler. Er befasst sich seit jeher mit dem Malen von Bildern. Er kam von der gegenständlichen Darstellung zur freien Bildkomposition. Dann verliess er das rechteckige Bild für frei darüber hinausgreifende Flächen. Sein Atelier, in dem er auch wohnt, befindet sich an der Farbstrasse 23 auf Schlosshöhe in Worb. Ein eigenwillig und fantasievoll ausgebauter Dachboden in einem alten Gebäude am Mühlbach. Er möchte den Panther-Kolleginnen und -kollegen Einblick in seine Arbeit geben und sich mit ihnen über seine farbigen Kunstwerke austauschen.

Treffpunkt	13.45 Bern Bahnhof unter Baldachin, Tramstation Nr. 6
Fahrplan	13.58 Bern ab, 14.24 Worb Dorf an 14.27 Worb Dorf ab, 14.42 Worb Bleichi an mit Postauto Nr. 791 (es steht gleich neben Worbbähnli Bahnhof) Zu Fuss ca. 15 Min hinauf zum Schloss bis Farbweg 23, oder mit Postauto 791 Rückfahrt: individuell
Verpflegung	Im COOP Restaurant im Zentrum beim Bahnhöfli Worb Dorf trinken wir anschliessend etwas. Jeder auf seine Kosten.
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 5.– Ticket besorgt jede/r für sich
Anmeldung	Donnerstag, 07. September 2023, telefonisch 09.00 und 11.00 oder Züsi Widmer, Traffeletweg 4, 3006 Bern oder zuesiwidmer@gmail.com
Abmeldung	ohne Kostenfolge bis 19. September
Organisation	Züsi Widmer 031 351 30 13

Lesung: Fantasie aus Worten & Blumen

Freitag, 10. November 2023

Als Blumenkünstlerin hat Pantherin Christiane E. Bracher die Möglichkeit, Emotionen und Wünsche mit ihren Arbeiten aus Blumen, Blättern und Zweigen auszudrücken. Aus Visionen werden bei ihr Ideen, wird Gestaltung. So entstand die Idee zu diesem kreativen Projekt über geographische und künstlerische Grenzen hinweg, gemeinsam mit der Lyrikerin Carmen G. Worthmann aus Deutschland. Aus ihrem neuen Buch «Blühende Phantasie aus Worten und Blumen» wird sie Auszüge zeigen und lesen, Hintergründe erläutern.

Die Arbeiten von Christiane E. Bracher, sind wiederholt international ausgezeichnet worden, auch in Zusammenarbeit mit anderen Kunstformen (International Floral Art, Flowers To Arts Aarau, Musik durch die Blume).

Beginn, Ort 17.30 Uhr, Domicil Mon Bijou, Mattenhofstrasse 4 - 8, 3007 Bern

Kosten Organisationsbeitrag Fr. 5.–

Anmeldung Nicht erforderlich

Organisation Züsi Widmer 031 351 30 13

Besuch im Kindermuseum

Freitag, 24. November 2023

Das schweizerische Kindermuseum Baden, Kanton Aargau, thematisiert die Welt des Kindes und ihre Veränderungen durch die vergangenen Jahrhunderte bis zur Gegenwart. Wir sehen unter vielem anderen historisches Spielzeug, tauchen in den Schulalltag von früher ein und werden die neu eröffnete Sonderausstellung »Weihnachten« erleben. Nach einem Bummel durch die Altstadt befindet sich das Museum in einer denkmalgeschützten Villa aus der Gründerzeit von Brown Boveri (BBC) an der Hangkante über der Limmat

Treffpunkt 08.10
Bern, Bahnhof, Treffpunkt

Verpflegung Kaffee & Gipfeli
Mittagessen im Roten Turm Baden
Menu Fleisch oder Vegi: Fr. 25.- oder Suppe: Fr. 10.-

Fahrplan Hinfahrt: Bern ab 08.33, Baden an 09.37
Rückfahrt: Baden ab 15.22,
Bern an 16.24, ev. eine Stunde später

Kosten Kollektivbillett Halbtax Fr. 28.80
Führung Fr. 15.-
Organisationsbeitrag Fr. 5.-

Anmeldung Mittwoch 15. November 2023, 09.00 -11.00 telefonisch oder online:
www.grauepantherbern.ch
mit Angaben Vegi, Fleisch, Suppe und GA oder Halbtax.

Abmeldung bis 20. November ohne Kostenfolge

Organisation Susanne Blaser 079 374 71 12

Besuch Fribourger Kathedrale

Dienstag, 12. Dezember 2023

Ab 1283 wurde die Kathedrale St. Nicolas der Zähringerstadt Fribourg in mehreren Etappen bis 1490 anstelle eines romanischen Gotteshauses erbaut. Abgesehen von der grossen Orgel von Aloys Moser (1770 - 1839) sind es die Glasfenster, die wir uns mit kundiger Führung anschauen. Die ältesten datieren von 1220. Sehr berühmt ist jedoch der Jugendstil-Zyklus des polnischen Künstlers Jozef Mehoffer.

Treffpunkt 10.55 Bern, Bahnhof, Treffpunkt

Fahrplan Hinfahrt:
Bern ab 11.09, Fribourg an 11.33
15 Min. Fussweg zur Kathedrale
Rückfahrt:
Fribourg ab 17.04, Bern an 17.27

Verpflegung Restaurant «Les Trentenaires», Rue de Lausanne 87, Fribourg, ca. 12h, à la carte. Saisongerechte Menüs.

Ausrüstung Warme Kleider und gute Schuhe, es ist Winter und die Kirche wenig geheizt!

Kosten Halbtax-Kollektivbillett Fr. 10.-
Organisationsbeitrag Fr. 5.-
Führung Fr. 13.-

Anmeldung Donnerstag, 30. November, telefonisch zwischen 09.00 und 11.00, oder an Züsi Widmer, Traffeletweg 4, 3006 Bern oder www.grauepantherbern.ch

Abmeldung bis Donnerstag, 7. Dezember 2023

Organisation Züsi Widmer 031 351 30 13



Zweitägige Carfahrt ins Elsass

Freitag, 6. und Samstag, 7. Oktober 2023

Wir fahren via Basel nach Frankreich via Mulhouse nach Ungersheim. Dort befindet sich das Ecomusée d'Alsace. Wir besuchen dieses Bijou eines Freilichtmuseums mit Führung. Dieses «Dorf» umfasst über achtzig historische Gebäude; nahezu ausschliesslich Fachwerkhäuser. Wir übernachten in einem 4****-Hotel im Herzen von Colmar. Am nächsten Tag besuchen wir einen weiteren touristischen Höhepunkt des Elsass, nämlich den Grand Ballon, diesen grossartigen Ausläufer der französischen Vogesen. Bei gutem Wetter sieht man über unser ganzes Mittelland bis zu den Alpen.

Anmerkung in eigener Sache: Es wäre schön, wenn sich die interessierten Panther und Pantherinnen so bald wie möglich melden würden, damit ich ermassen kann, wie gross das Interesse an dieser Fahrt nach Frankenreich ist

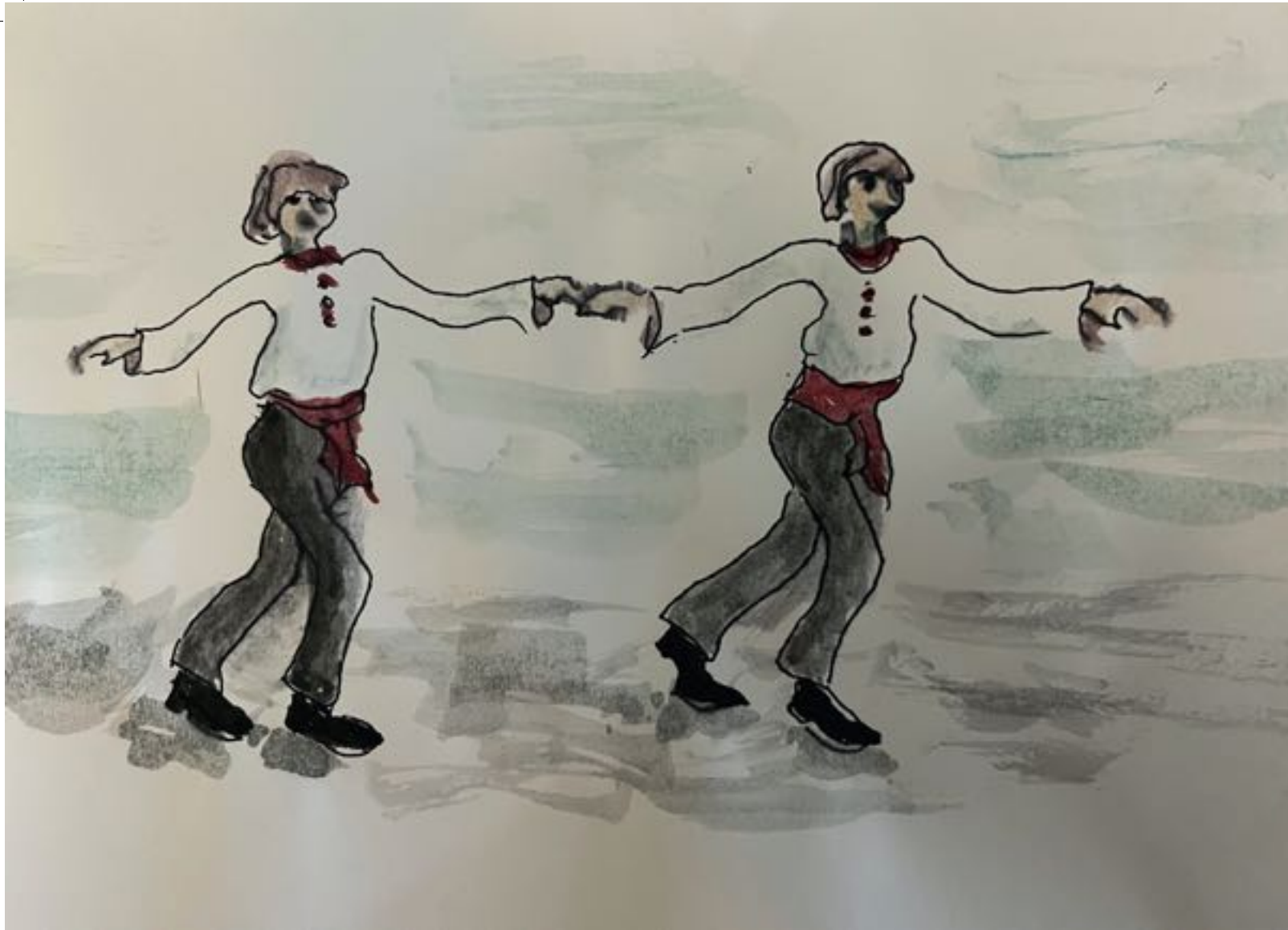
Treffpunkt	08.15h Hodlerstrasse, Kunstmuseum Bern
Reisedetails	1. Tag, Freitag 6. Oktober 08.30h Abfahrt ab Bern und via Autobahn-Basele nach Ungersheim (unterwegs Kaffeehalt) 11.45h ca. Eintreffen beim Ecomusée d'Alsace. Mittagessen im Museumsrestaurant. Anschliessend Führung durch das Gelände. 17.00h ca. Weiterfahrt Richtung Colmar. Gegen Abend Ankunft Hotel Mercure Centre. Abendessen in der Nähe, in der Altstadt von Colmar, in einer typisch elsässischen Gaststätte. 2. Tag, Samstag, 7. Oktober 09.00h Abfahrt beim Hotel in Colmar und via Guebwiller – Markstein auf den Grand Ballon. 11.30h Ankunft bei der Ferme Auberge du Grand Ballon, Lieu-dit le Grand Ballon, Mittagessen und Aufenthalt. 14.30h ca. Weiterfahrt hinunter nach Cernay – Altkirch – Basel, zurück nach Bern 18.00h ca. Ankunft in Bern
Kosten	Fr. 420.- pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag Fr. 70.- Inkl. Carfahrt, Übernachtung im Doppelzimmer, Kaffeehalt, 2 Mittagessen, 1 Abendessen, Eintritt und Führung (deutsch), Organisationszuschlag Graue Panther Bern Nicht inklusive: Reiseversicherung, nicht erwähnte Leistungen und persönliche Auslagen.
Anmeldung	Anmeldung und Detailprogramm telefonisch oder schriftlich bei Marianne Mantel, Kursaalstr. 9, 3013 Bern oder marianne.mantel@bluewin.ch
Abmeldung	ohne Kostenfolge bis 1. September 2023
Organisation	Marianne Mantel 031 31 96 25 / 077 472 03 50

GA-Ausflug nach Les Rasses (Neuenburger Jura)

Dienstag, 17. Oktober 2023

Mit Bahn und Postauto fahren wir in den wunderschönen Jura Herbst nach Les Rasses. Gleich bei der Haltestelle Les Rasses befindet sich das Belle Epoque Grand Hotel, wo wir zum Mittagessen einkehren. Das Hotel wurde 1898 eröffnet. Bei gutem Wetter haben wir einen herrlichen Ausblick über das Land bis zu den Alpen. Wer möchte, kann auf einem kleinen Spaziergang die Umgebung entdecken. Nur ein paar Wochen vorher haben die Wanderer dort die Sommerwanderwoche verbracht. Es ist mir eine grosse Freude, auch euch GA-lern diesen schönen Flecken des Jura zu zeigen.

Treffpunkt	09.30h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 9.53, Neuenburg an 10.27 – ab 10.34, Yverdon-les-Bains an 10.52 – ab 11.16, St.-Croix an 11.51 – ab 12.03, Les Rasses, Grand-Hôtel an 12.08 Rückfahrt: Les Rasses, Grand-Hôtel ab 15.22, St.-Croix an 15.31 – ab 15.36, Yverdon-les-Bains an 16.12 – ab 16.37, Biel an 17.15 – ab 17.22, Bern an 17.48
Verpflegung	Mittagessen im Grand Hôtel des Rasses. Menu rot: Salade verte et Malakoff (grüner Salat mit gebackenem Käse), Carré de porc basse température au vin cuit (Schweinsrippe niedergar), Pommes grenailles, Etuvée de poireaux (Babykartoffeln und Lauchgemüse). Desserts: a) Panna cotta vanille, coulis de fruits rouge oder Dessert b) Vacherin glacé, chocolat et framboise. Menu grün: Caponata sicilienne (Auberginen) jeunes pousses de salade, vol au vent de rösti aux petits légumes (Röstipastetli mit Gemüse). Desserts: a) Panna cotta vanille, coulis de fruits rouge oder Dessert b) Vacherin glacé, chocolat et framboise
Kosten	Zugbillett individuell (GA-Ausflug!) Organisationsbeitrag Fr. 5.- Individuelle Konsumation
Anmeldung	Freitag, 13. Oktober, 09.00 – 11.00 bei Ursula Rausser, 079 247 19 20 oder via Website www.grauepantherbern.ch
Abmeldung	So schnell wie möglich.
Organisation	Ursula Rausser, 079 247 19 20



Freut euch des Lebens! Aktiv auch im Alter

Wir Grauen Panther wissen es natürlich: mit 66 ist noch lange nicht Schluss. Ganz im Gegenteil! Nur: welches Rezept verspricht Erfolg? Der Philosoph Otfried Höffe empfiehlt dafür die Idee der vier «L»: Laufen, Lernen, Lieben, Lachen. Wer das zum Prinzip mache, in den Alltag integriere, sagt er, der lebe gesünder.

In diesem Herbstsemester bieten wir zum Thema drei attraktive Veranstaltungen an. Sie sollen euch Impulse geben für ein lustvolles Aktivsein auch nach 60+. Wer wieder mal so richtig das Tanzbein schwingen will, der kann mit unserer Wanderleiterin Rita Grimbühler den Sirtaki lernen. Wer sich eher für Politik interessiert und die Entwicklungen in der Gesellschaft, der schreibt sich ein für die Führung im Bundeshaus mit dem ehemaligen Nationalrat Norbert Hochreutener. Und wer schliesslich Anregungen dafür sucht, wie man auch im Alter körperlich und seelisch fit bleibt, der liegt beim Anlass mit dem Sportpädagogen Ferdy Firmin goldrichtig.

**Dienstag, 12. September
Hoch das Bein! Wir tanzen Sirtaki**

Wir machen einen Abstecher in die mediterrane Welt von Griechenland, einem Land voller Geschichte und Geschichten. Indem wir gemeinsam den Sorbas Tanz lernen, tauchen wir ein in eine Landschaft voller Olivenbäumen, Blumen, Ouzo und Meeresrauschen. Rita Grimbühler ist seit Jahrzehnten vertraut mit der griechischen Mentalität und lebt zeitweise im Süden des Peloponnes. In ihrem Crash-Kurs lässt sie uns teilhaben an ihren vielfältigen Eindrücken und ihrer Begeisterung. Für Spass und Musik ist gesorgt — ohne Vorkenntnisse.

Wann? 14.30 bis 16.00 Uhr
Wo? Domicil Mon Bijou, EG, Mattenhofstr. 4, Bern
Kosten? Organisationsbeitrag Fr. 5.—
Anmeldung: www.grauepantherbern.ch oder Montag 11. September 09.00 — 11.00 bei Rita Grimbühler, 079 659 24 11 / 031 991 18 67
Organisation: Rita Grimbühler, Ursula Hürzeler

**Dienstag, 10. Oktober
Politisiert mit uns! Direkt im Bundeshaus**

19 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind über 65 Jahre alt. Bei Wahlen und Abstimmungen spielen sie eine wichtige Rolle. Aber wo ist ihr Einfluss in der Phase der Meinungsbildung? Dem wollen wir auf den Grund gehen. Zunächst führt uns Norbert Hochreutener durchs Bundeshaus. Als ehemaliger Journalist und Nationalrat kennt er die Abläufe und das Gebäude bestens. Anschliessend diskutieren wir mit ihm im Parlamentscafé «Galerie des Alpes» bei Kuchen und Kaffee, wo und wie wir Pensionierten unsere Interessen wirksam einbringen könnten.
WICHTIG: Die Teilnehmenden müssen sich mindestens 30 Minuten vor der Führung mit einem Personalausweis beim Besuchereingang einfinden.

Wann? 14.30 bis 16.30 Uhr
Wo? Bundeshaus, Besuchereingang Galerie des Alpes
Kosten: Organisationsbeitrag Fr. 5.—
Anmeldung: online www.grauepantherbern.ch oder telefonisch Montag, 9. Oktober, 09.00 — 11.00 bei Ursula Hürzeler, 079 84125 85
Organisation: Ursula Hürzeler



**Dienstag, 21. November
Schaut zu euch! Wohlfühlen mit 60plus**

Altwerden ist nichts für Feiglinge: In der dritten Lebensphase erfahren viele schmerzlich, was dieser Spruch bedeutet. Allerdings können wir einiges dafür tun, damit wir körperlich und geistig fit bleiben. Ferdy Firmin hat sich als Sportpädagoge und Psychologe zeitlebens mit Gesundheitsförderung beschäftigt. Er zeigt, wie die Entwicklung der menschlichen Bewegung vom Säugling bis ins hohe Alter verläuft und gibt praktische Tipps, wie wir mit wenigen alltagstauglichen Übungen unser psychisches und körperliches Wohlbefinden steigern können.

Wann? 14.30 bis 16.00 Uhr
Wo? Domicil Mon Bijou, EG, Mattenhofstr. 4, Bern
Kosten: Organisationsbeitrag Fr. 5.—
Anmeldung: online www.grauepantherbern.ch oder telefonisch Montag 20. November, 09.00 — 11.00 bei Eva Holl 079 654 66 77
Organisation: Eva Holl



Mittagessen am Sonntag

Die Essen nehmen wir in uns bestens bekannten Restaurants ein und geniessen das gemütliche Beisammensein. Alle, die gerne auswärts essen und an Sonntagen nicht allein sein wollen, sind herzlich willkommen.

Datum	Sonntag, 17. September	Sonntag, 15. Oktober	Sonntag, 19. November	Sonntag, 10. Dezember
Zeit, Ort	12.00 Uhr Restaurant Sternen Murzelenstrasse 50 3024 Murzelen	12.00 Uhr Restaurant Jäger Murtenstrasse 221 3027 Bern	12.00 Uhr Restaurant Egghölzli, Weltpoststrasse 18 3015 Bern	12.00 Uhr Restaurant Da Vinci Spittelgasse 2, 3011 Bern
Anfahrt	Individuell, Postauto-100, Bern ab: 11.05, Murzelen- Dorf an: 11.23	Individuell, Postauto 101, Richtung Hinterkappelen- Schlossmatte, bis Untermattweg Bern ab: 11.42, Untermattweg an: 11.55	Individuell, Tram Nr. 8 Richtung Saali, bis Egghölzli, Bern HB ab: 11.41, Egghölzli an 11.51	Individuell, alle Trams, Bern HB- Richtung Bärenplatz, bis Bärenplatz
Kosten	Auf eigene Rechnung			
Anmeldung	Bis Donnerstag eintreffend, 14. September, 12. Oktober, 16. November, 7. Dezember via Website: www.grauepantherbern.ch oder per Telefon Angaben: (Alle) Name/n, Vorname/n, Adresse, Tel-Nr., Total teilnehmender Personen			
Abmeldung	Bis zum jeweiligen Freitagmittag			
Organisation	Kurt Mischler 079 651 85 00 (auch sms)			

Adventsfeier 2023

Freitag, 1. Dezember 2023

Auch dieses Jahr wollen wir wieder gemeinsam die vorweihnachtliche Zeit mit unserer traditionellen Adventsfeier beginnen und zusammen feiern! Dazu seid ihr alle herzlich eingeladen! Wie schon letztes Jahr wird der Adventschor das musikalische Rahmenprogramm gestalten.

Nach der Feier sind alle zu einem kleinen Imbiss eingeladen.

Wir wünschen bereits jetzt schon besinnliche Advents- und Weihnachtstage und freuen uns darauf, mit euch zu feiern.

Zeit, Ort	15.15 Uhr - Türöffnung um 14.30 Uhr (aus organisatorischen Gründen nicht früher möglich!) Restaurant Egghölzli, Weltpoststr. 16, Bern
Anreise	Tram Nr. 8 Richtung Saali, bis Haltestelle Egghölzli
Anmeldung	Bis 17. November 2023 schriftlich an Jolanda Felber, Sinfonieweg 3, 3308 Grafenried, jolanda.felber-fischer@bluewin.ch oder elektronisch auf unserer Website www.grauepantherbern.ch
Abmeldung	Baldmöglichst bei Jolanda Felber, Telefon 031 767 90 89 oder e-mail: jolanda.felber-fischer@bluewin.ch
Organisation	Jolanda Felber, Telefon 031 767 90 89 (079 283 74 43 Notfall) Organisationsteam: Jolanda Felber, Susanne Sommer, Züsi Widmer

RESTAURANT EGGHÖLZLI

Der Treffpunkt zum gemütlichen Höck, gepflegten Essen oder rauschenden Fest im Egghölzli-Quartier.

Wir haben keine Ruhetage und durchgehend warme Küche.

Unsere Räumlichkeiten eignen sich bestens für Anlässe jeglicher Art bis zu 150 Personen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Weltpoststrasse 16, 3015 Bern, 031350 66 40
restaurant@egghoelzli.ch, www.egghoelzli.ch
Tramlinien: Nr. 8 Saali oder Nr. 6 Worb / Haltestelle Egghölzli



Besichtigungen im Burgerspittel
einzigartig, sicher, daheim

Sie suchen Gesellschaft und wollen neue Freundschaften schliessen? Im Burgerspittel verbringen Sie Ihren Lebensabend würdig und selbstbestimmt in einer warmen und gepflegten Atmosphäre.

Besichtigen Sie im Burgerspittel im Viererfeld unsere hellen Pflegezimmer und Wohnungen, welche mit grosszügigen Grundrissen und einer fantastischen Weitsicht überzeugen.

In den drei Hausgemeinschaften im Burgerspittel am Bahnhofplatz zeigen wir Ihnen sehr gerne unsere überdurchschnittlich grossen Pflege-Einzelzimmer.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf (Telefon 031 307 66 66).

Der Burgerspittel

Viererfeldweg 7 3012 Bern
Bahnhofplatz 2 3011 Bern
T 031 307 66 66, www.burgerspittel.ch

CharlesHIRSCHI

Charles Hirschi

Ihr Immobilien-Profi und
Experte für Wohnen im Alter

Sie wollen...

- Eine Liegenschaft verkaufen
- Ihr Haus bewerten lassen
- Antworten und Tipps zum Thema Wohnen im Alter
- Ein Alterswohnprojekt realisieren

Haben Sie Fragen zu diesen Themen?

Kontaktieren sie mich.

Robinsonweg 16, 3006 Bern
Telefon 031 952 77 75, Mobile 079 300 73 33
info@charleshirschi.ch, www.charleshirschi.ch



Jahresschluss-Essen

Donnerstag, 28. Dezember 2023

Das Jahresschlusessen scheint sich einen fixen Platz im «Sprung» und in der Agenda der Panther*innen erobert zu haben! – Dieses Jahr allerdings unter etwas anderen Vorzeichen: Das Restaurant heisst nun Restaurant «Zunft zu Webern» an der oberen Gerechtigkeitsgasse und dort werden wir uns im grossen Zunftsaal im 1. Stock treffen. Grund ist, dass die «Schmiedstube» geschlossen wurde und wir nicht wissen, wer das Restaurant wie im Dezember führen wird. So haben wir uns für einen Neustart entschlossen. Der öV ist ebenso gut und ein traditionelles Lokal ist die «Wäbere» auch! Also – nichts wie hin und ich wünsche euch allen und auch mir schon heute «E Guete»!

Beginn, Ort	12.15 Restaurant «Zunft zu Webern», Gerechtigkeitsgasse 68, Bern
Anreise	Bus Nr. 12 bis Rathaus und ein paar Schritte bis zum Restaurant
Menü	Menü rot: Kleiner Blattsalat oder Tagessuppe Suure Mocke mit Kartoffelstock und Marktgemüse Dessert-Shots (Auswahl) Fr. 40.– Vegi-Menü grün: à la carte
Anmeldung	Bis Donnerstag, 21. Dezember mündlich oder schriftlich an Marianne Mantel, Kursaalstrasse 9, 3013 Bern oder online auf unserer Website www.grauepantherbern.ch
Abmeldung	Ohne Kostenfolge bis Freitag, 22. Dezember 2023
Organisation	Marianne Mantel 031-331 96 25 / 077 452 03 50



Mätig-Plusch: Jassen und Spielen

Es hat sich eingebürgert, dass einige Panther sich vorher um 12 Uhr zum gemeinsamen Mittagessen treffen. Wer Lust hat, kommt dazu. Wir freuen uns auf einen geselligen Nachmittag, denn auf spielerische Art wird sowohl beim Spielen als auch beim Jassen das Gedächtnis trainiert.

Wir spielen SKIP-BO, 6 nimmt!, Rummikub, Triomios usw., sowie auch neue Spiele.

Die Jasser*innen machen einen gemütlichen Schieber zu viert oder bei 2 bis 5 Spielenden, z. B. einen Bieter, Coiffeur-Jass usw. Alle, die gerne spielen oder jassen, sind willkommen. Wir organisieren uns vor Ort.

Spielzeiten	11. September (vorverschoben wegen Wanderwoche, 25.-29. September), 16. Oktober, 30. Oktober, 13. November, 27. November (Zibelemärit), 4. Dezember, 18. Dezember 2023
--------------------	---

Bitte jeweils Kalender konsultieren.

Zeit, Ort	14.00 bis ca. 16.00 Uhr Jassen und Spielen (an den für uns reservierten Tischen) 12.00 fakultativ gemeinsames Mittagessen im Restaurant. Restaurant Egghölzli, Welpoststr. 16, Bern Spielende, bitte nicht vor 14.00 eintreffen, da vorher Essensbetrieb herrscht und die Tische besetzt sind.
------------------	---

Anfahrt	Tram Nr. 8 Richtung Saali oder Tram Nr. 6 Richtung Worb, bis Haltestelle Egghölzli
----------------	--

Kosten	Individuelle Konsumation auf eigene Kosten.
---------------	---

Anmeldung	Anmeldung für Mittagessen, Spielen und Jassen aus Organisationsgründen obligatorisch jeweils am Spieltag (in der Regel am Montag), telefonisch von 9.00 bis 11.00 Uhr Peter Simmen 031 302 19 46 Achtung: am Zibelemärit (27. November) gehen wir, wer Lust hat, vorher (10.00 Uhr) ins Konzert Zibelesound in die Heiliggeistkirche Bern und anschliessend gemeinsam ins Egghölzli zum Käse- und Zibelechuecheässe sowie Spielen und Jassen. Für diesen Anlass bitte am Freitag, 24. November von 9.00-11.00 bei Peter Simmen anmelden.
------------------	---

Organisation	Peter Simmen 031 302 19 46 Stv. Elisabeth Raaflaub 031 302 30 10
---------------------	---

Abschluss- Boule 2023 & Auflösung des Boule-Krimis

Erinnert ihr euch noch an den gruseligen abgeschnittenen Finger auf dem Bouleplatz im Platanenhof der Unitobler, den wir euch zu Beginn der Boule-Saison auf unserer Website zeigten? Zum Ende der Saison nun wollen wir hier die Auflösung des vermeintlich blutrünstigen Boule-Dramas geben:.



Was im linken Bild deutlich als Finger mit Fingernagel und Schnittstelle zu erkennen ist, klärt sich im rechten Bild als harmlos-vertrocknetes Blatt auf. Es kommt im Leben eben immer auf die Perspektive an...

Abschluss- Boule 2023

Und schon wieder geht ein Jahr zur Neige und es wird Zeit, die Boulekugeln in den Winterschlaf zu schicken. Das letzte Boule-Spiel des Jahres 2023 findet am **18. September** statt. Wie jedes Mal: Wenn wir nach dem Spielen noch Zeit und Lust haben zu einem Imbiss, treffen wir uns in einem Restaurant im Quartier. (Reservierung bei Spielbeginn).

Beginn: 16.30 Uhr bis ca. 18.30 Uhr, Bern, Platanenhof der Unitobler

Auskunft: wie immer am Spieltag bei Andreas Anliker 079 683 08 22



Äs isch gly so wyt: Ciné-Zyt!

Bereits jetzt von der Wintersaison 2023/24 zu sprechen, ist wohl etwas gewagt, erwarten wir doch alle, noch unzählige goldene, warme Herbsttage zu geniessen!

Daher geht's zum Saisonstart auch an die Sonne, die griechische. Mit dem ersten Film, liebe Pantherinnen und Panther, lädt euch das Ciné Soir-Team nach Kreta ein. Musik und Tanz sind euch bestimmt vertraut und wecken vielleicht sogar schöne Erinnerungen.

Der Novemberfilm bringt Spannung und «Hühnerhaut», dafür garantiert Alfred Hitchcock!

Im dritten Film vor dem Jahreswechsel begleiten wir einen Jungen, der nach einem Jahr Gefängnis einen neuen Weg ins Leben sucht.

Das Ciné Soir-Team freut sich auf euer Mitmachen und wünscht euch viel Spass und gute Unterhaltung!

Wer Lust hat – und was bereits zur Tradition geworden ist – trifft sich nach Filmende zum Essen oder zu einem Drink im Restaurant. Mit regem Meinungs-austausch verklingt ein schöner Gemeinschaftsabend. (Name und Ort des Restaurants wird bei der Anmeldung bekannt gegeben).

Montag, 9. Oktober

Alexis Sorbas

Der legendäre Kultfilm des griechisch-zypriotischen Regisseurs Michael Cacoyannis mit Anthony Quinn und Irene Papas; Musik von Mikis Theodorakis. (130 Min.)

Der junge britische Autor Basil erbt eine Braunkohlenmine auf Kreta und macht sich voller Tatendrang auf nach Hellas. Er lernt den hitzigen Lebemann Alexis Sorbas kennen, der ihm die Bräuche wie auch die griechischen Frauen näherbringt. Basil verliebt sich unsterblich in eine Witwe, Alexis kümmert sich um die Mine. Doch weder Liebe noch Business stehen unter einem guten Stern...

Wer kommt, wird erfahren, wie's weitergeht!

Zur Einstimmung können interessierte Panther den Nachmittag am 12. September «Hoch das Bein! Wir tanzen Sirtaki» mit Rita Grimbühler besuchen (s. S. 18).

Schauen & Geniessen

Spieldaten	Montag, 9. Oktober, Montag, 6. November und Montag, 12. Dezember 2022
Zeit	ab 16.45 Uhr kleiner Barbetrieb, 17.30 Uhr Filmstart (Änderungen vorbehalten)
Ort	Veranstaltungsraum im Domicil Mon Bijou, Mattenhofstrasse 4, Bern
Anfahrt	Tram Nr. 9 (Richtung Wabern) oder Bus Nr. 10 (Richtung Köniz) bis Haltestelle Monbijou
Kosten	Filmvorführung gratis. Organisationsbeitrag CHF 5.– Konsumation Bar auf eigene Kosten
Anmeldung	erforderlich am jeweiligen Tag: telefonisch 09.00 – 11.00 Uhr bei Trudi Kummer, Tel. 031 371 19 24
Organisation	Margrit Berger, Trudi Kummer und Ruedi Hösli, Telefon 031 901 15 76 (M. Berger)



Montag, 6. November

Das Fenster zum Hof

Ein packender Hitchcock-Thriller mit James Stewart und Grace Kelly (112 Min.)

James Stewart verkörpert den Fotoreporter Jeff, der sich ein Bein gebrochen hat und auf einen Rollstuhl angewiesen ist. Aus Langeweile beobachtet er vom Fenster aus seinen Nachbarn auf der andern Seite des Innenhofes, lernt ihn so besser kennen und wird argwöhnisch. Jeff erzählt seiner Freundin Lisa von seinen Beobachtungen und der Vermutung, dass der Frau seines Nachbarn etwas Furchtbares zugestossen sein könnte. Lisa ist zunächst wenig begeistert, doch mit wachsender Neugier bereit, den Innenhof nicht mehr aus den Augen zu lassen, und Jeff bei seinen Ermittlungen zu unterstützen! – Ein fesselnder Streifen, voller Spannung!

Montag, 13. Dezember

Der Goalie bin ig

Ein Film von Sabine Boss; nach dem Roman von Pedro Lenz (95 Min.)

Ernst, der Lebenskünstler, von allen Goalie genannt, verliert seinen Arbeitsplatz, arbeitet dann für seinen Freund Ueli als Drogenkurier und wird auf seiner ersten Fahrt nach Frankreich bei Ankunft verhaftet. Nach einem Jahr Gefängnis versucht Goalie im Berner Mittelland, wo er aufgewachsen ist, wieder ein normales Leben zu führen und nimmt einen Job als Lagermitarbeiter in einer Porzellanmanufaktur an. Zudem verliebt er sich beim ersten Wiedersehen nach der Haft in die Kellnerin Regula – und sie reisen zusammen nach Spanien. Trotz, etwas naiv und mit viel Charme will Goalie sein Leben in bessere Bahnen lenken. Ob das gelingt und das Glück von Bestand ist, wird sich weisen!

01

Kalender

Kalender

01

Bildrechte Adobe Stock

September 2023

Mi. 06.09.	✓	Pilgerweg Schwarzenburg-St. Antöni** (Arnold Diemi)	S. 6
Fr. 08.09.	✓	Polke Fenster Grossmünster mit Andreas Jahn, ganztags (Züsi Widmer)	S. 12
Mo. 11.09.	✓	Mäntig Jassen/Spielen ab 14.00h im Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub)	S. 24
Di. 12.09.	✓	AGZ «Der Sirtaki und seine Geschichte» (Rita Grimbühler)	S. 18
Mi. 13.09.	✓	Von Lüscherz nach Erlach *+ (Daniel Megert)	S. 6
Fr. 15.09.	✓	«Lust auf neue Spiele?» ab 14.30 im Restaurant Seidenhof (Elisabeth Raaflaub)	S. 52
So. 17.09.	✓	Mittagessen am Sonntag, Restaurant Sternen Murzelen, ab 12.00h (Kurt Mischler)	S. 20
Mo. 18.09.		Abschluss-Boule ab 16.30h im Platanenhof Unitobler Bern (Andreas Anliker)	S. 25
Mi. 20.09.	✓	Bummel Gurtenrundwanderung (Ursula Däppen, Krystyna Akerman)	S. 10
Fr. 22.09.	✓	Atelierbesuch Leopold Schropp, Worb, halber Tag (Züsi Widmer)	S. 14
Mo. 25.09.-	✓	Wander-Woche 25. bis 29. September	S. 7
Fr. 29.09.		in Les Rasses / Jura (Daniel Megert)	

Oktober 2023

Mi. 04.10.	✓	Wanderung Gerzensee-Uetendorf* (Jean-Jacques Schultheiss)	S. 7
Fr. 06.10. -	✓	6. und 7. Oktober: 2-Tages-Carfahrt	S. 16
Sa. 07.10.		ins Elsass (Marianne Mantel)	
Mo. 09.10.	✓	Ciné Soir im Domicil Monbijou (Margrit Berger, Trudi Kummer Ruedi Hösli)	S. 26
Di. 10.10.	✓	AGZ Bundeshaus mit Norbert Hochreutener (Ursula Hürzeler)	S. 19
Mi. 11.10.	✓	Bummel Bremgartenwald-Innere Enge (Ursula Däppen, Krystyna Akerman)	S. 10
So. 15.10.	✓	Mittagessen am Sonntag, im Restaurant Jäger, ab 12.00h (Kurt Mischler)	S. 20
Mo. 16.10.	✓	Mäntig-Jassen/Spielen ab 14.00h, im Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub)	S. 24
Di. 17.10.	✓	GA-Ausflug Les Rasses, ganzer Tag (Ursula Rausser)	S. 17
Mi. 18.10.	✓	Wanderung von St. Prex nach Rolle*** (Arnold Diemi)	S. 8
Mi. 25.10.	✓	Wanderung Boltigen-Oberwil** (Daniel Megert)	S. 8
Mo. 30.10.	✓	Mäntig-Jassen/Spielen ab 14.00h, im Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub)	S. 24

November 2023

Mi. 01.11.	✓	Wanderung Flüeweg Burgdorf*+ (Sylvia Den)	S. 9
Mo. 06.11.	✓	Ciné Soir im Domicil Monbijou (Margrit Berger, Trudi Kummer, Ruedi Hösli)	S. 26
Mi. 08.11.	✓	Wanderung Montbovon-Enney** (Daniel Megert)	S. 9
Fr. 10.11.		Lesung «Phantasie aus Worten & Blumen» mit Christiane Bracher (Züsi Widmer)	S. 14
Mo. 13.11.	✓	Mäntig-Jassen/Spielen ab 14.00h, im Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub)	S. 24
Mi. 15.11.	✓	Herbstwanderung an der Aare* (Jean-Jacques Schultheiss)	S. 11
So. 19.11.	✓	Mittagessen am Sonntag, im Restaurant Egghölzli, ab 12.00h (Kurt Mischler)	S. 15
Di. 21.11.	✓	AGZ Ferdy Firmin, Wohlbefinden für Körper+Geist, im Domicil Monbijou (Eva Holl)	S. 19
Mi. 22.11.	✓	Bummel Dählhölzli-Marzili (Ursula Däppen, Krystyna Akerman)	S. 10
Fr. 24.11.	✓	Kindermuseum Baden, ganzer Tag (Susanne Blaser)	
Mo. 27.11.	✓	Zibelemarit, Mäntig-Jassen/Spielen ab 14.00h, im Restaurant Egghölzli (Peter Simmen, Elisabeth Raaflaub)	

Dezember 2023

Fr. 01.12.	✓	Adventsfeier im Restaurant Egghölzli, Türöffnung 14.30h, Beginn 15.15h (Jolanda Felber, Züsi Widmer, Susanne Sommer)	S. 21
Mo. 04.12.	✓	Mäntig-Jassen/Spielen ab 14.00h, im Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub)	S. 24
Mi. 06.12.	✓	Jahresschluss-Wanderung*+ und Bummel (Arnold Diemi)	S. 11
So. 10.12.	✓	Mittagessen am Sonntag, im Restaurant Da Vinci, ab 12.00h (Kurt Mischler)	S. 20
Mo. 11.12.	✓	Ciné Soir im Domicil Monbijou (Margrit Berger, Trudi Kummer, Ruedi Hösli)	S. 27
Di. 12.12.	✓	Fribourg, Kirchenfenster in der Kathedrale St. Nicolas (Züsi Widmer)	S. 15
Mo. 18.12.	✓	Mäntig-Jassen/Spielen ab 14.00h, im Restaurant Egghölzli (Peter Simmen, Elisabeth Raaflaub)	S. 24
Do. 28.12.	✓	Jahresschluss-Essen, 11.30h im Restaurant «Wäbere» (Marianne Mantel)	S. 19

Orientierungshilfe

✓	Wandern & Bummeln	✓	Hören & Mitreden
✓	Essen & Trinken	✓	Schauen & Geniessen
✓	Kommen & Gehen	✓	Reisen & Entdecken
		✓	Spielen & Gestalten
		✓	GPB



WinterWanderWoche in Adelboden

Bericht von Heidi Puliafito
Fotos von Ursula Hürzeler, Daniel Megert

Am Sonntag, 19. März 2023, kamen gegen 14 Uhr bei regnerischem Wetter 15 Pantherinnen und 1 Panther wohlbehalten im Hotel Hari an. Gleich konnten wir unsere Zimmer beziehen. Um 17 Uhr wurde uns von



den Gastgebern Jörg und Monika Kessler-Däscher ein Apéro offeriert. Für mich als relativ neue Pantherin eine gute Gelegenheit, die Wandergruppe kennen zu lernen. Am Montagmorgen war Adelboden nebelverhangen. Nach einem reichhaltigen Frühstück fahren wir trotz-

dem wohlgelaunt mit Bus und Seilbahn auf die Engstligenalp. Unterwegs stiessen noch Elisabeth und Dorothea dazu, um den Tag mit uns zu verbringen. Auf der Engstligenalp war es neblig und kalt. Aber bald zeigte sich die Sonne und bescherte uns für unsere Rundwanderung einen Prachtstag. Wieder im Hotel Hari, nutzten einige eine der schönsten Wellness-Anlagen weit und breit. Nebst anderem stehen finnische Sauna, Dampfbad, Infrarot-Therme und ein holzgeheizter Aussen-Whirlpool zur Verfügung.

Am Abend hoben wir unsere Gläser auf das Geburtstagskind Ruth Solioz, deren in Asien lebender Sohn den Aperó spendiert hatte.

Mit der Seilbahn fuhren wir am Dienstagmorgen auf den Sillerenbühl, auch Vogellisiweg genannt. Nach der



Kaffeepause schnallten sich einige Verwegene die Spikes unter die Schuhe und nahmen den matschigen und darum nicht ganz ungefährlichen Vogellisiweg unter die Füsse.

Alle kennen das Vogellisi-Lied. Obwohl vermutlich erst um 1950 entstanden, ist das Lied zum Volksgut und zum Markenzeichen von Adelboden geworden. Adelboden hat darum 2019 den Vogellisi Themenweg mit 11 erlebnisreichen Posten eröffnet. Über die Entstehung des Liedes gibt es zwei Versionen, eine mystische und eine sehr menschliche. Die ausgeschmückte mystische Geschichte bezieht sich auf eine Kräuterfrau, die in Adelboden gelebt haben soll. Beim Kräutersammeln soll sie stets von einem Adler oder einem Raben begleitet worden sein. Als sie eines Tages zu Tode stürzte, soll der Rabe ebenfalls tot aufgefunden worden sein. Das lasse ich mal so stehen. Wer etwas über die weniger romantische zweite Version wissen möchte, findet sie im Internet.

Für den Mittwoch wäre eine Fahrt auf die Tschentalp vorgesehen gewesen. Leider war die Seilbahn nicht mehr in Betrieb. Also mussten wir uns eine Alternative einfallen lassen. Rita und Daniel führten die Pantherinnen in zwei Gruppen auf einem leichteren und einem etwas beschwerlicheren Weg zurück zum Hotel. Bei strahlendem Sonnenschein genossen wir die eindruckliche Bergwelt.

Am Abend liessen wir bei einem reichhaltigen Fondue Chinoise mit vielen interessanten Gesprächen

unseren letzten Tag ausklingen.

Der Donnerstag war leider schon unser Abreisetag. Wir haben drei wunderschöne Winterwandertage bei meist idealem Postkartenwetter erleben dürfen. Nun war es bedeckt und die weiteren Aussichten bescheiden. Vom Wetter her haben wir also nichts verpasst, sondern die sonnige Nische bestens genutzt.

Nach dem Frühstück standen uns noch ein paar Stunden zur freien Verfügung, die alle nach eigenem Gutdünken gestalteten. Um 13.13 Uhr holte uns der Bus im Hotel Hari ab und die Heimreise begann.

Dem gesamten Leiterteam danke ich herzlich für die umsichtige Organisation und Begleitung. Sie haben uns eine wunderschöne Winterwanderwoche beschert.





Besonders verblüfft Hans, mit Zack ausholend, mit starkem Schwung schleudernd: nach den mindestens fünf Hüpfen zieht sich noch eine geheimnisvolle Schäumchenlinie weiter.

Fototermin auf dem Felsweglein, und wir sehen: Der Kreis schliesst sich. Bald sind wir an der Bushaltestelle. Eine gemütliche Fahrt später, zurück in der Bahnhofhalle Bern, seufzt eine: «Nach der ganzen schönen Natur heute finde ich es hier wüst!»



Sylvia Den und Ruedi Hösli, wir sind euch dankbar, habt ihr die Tour vom Januar auf diesen sonnigen Tag verschoben und uns durch die spriessende Wunderwelt geeit!

Circuit de Hauterive - ein voller Erfolg!

Bericht von Trudi Kummer
Fotos von Margrit Berger, Krystina Akrmann und Arnold Diemi

«Ahaa, wir machen eine Rundwanderung und nehmen zuletzt hier in Grangeneuve wieder den Bus?» – Ruedi: «Jawohl. Ist ideal für Leute, die gerne im Kreis herumgehen!» Vorher gibt es im Landwirtschaftlichen Institut Kaffigipfeli. Dann sehen wir ein Rudel junger Leute mit Sägen ausrücken – auf zur Baumpflege! Unter frischem Jaucheduft verlassen wir das Areal und gelangen nach etwas Auf und Ab zum Fluss, der in Gsteig oben Saane heisst, aber hier nahe Fribourg Sarine. Das Zisterzienserkloster Hauterive bewundern wir im Vorbeigehen und denken darüber nach, wie die 20 Mönche hier in Ruhe leben.

Wir tauchen tiefer ein in die Welt von Büschen, Bäumen und wechselndem Vogelgesang. Der Weg geht mal nahe am Fluss entlang, dann oberhalb von Sandsteinwänden – hautes rives eben. Nach einem Picknick auf Bänkli und Baum-

stamm erfreuen uns Leberblüemli und Zytroseli. Ich bin froh, wenn ich den Namen Nieswurz noch weiss, dank «Hatschi!!» als Merkhilfe.

Dass die Sarine manchmal in der «falschen» Richtung fliesst, fasziniert mich. Von hoch oben sehen wir, wie sie in starken Schlaufen mäandert. Am Kieselstrand bücken sich die einen nach den schönsten Steinen und die andern nach den flachsten zum Schiefeln (Steinhüpfen).





Frühlingswanderung Köniz – Kehrsatz

Bericht von Ursula Rausser
Fotos von Daniel Megert

Am 26. April finden sich 27 (!) wanderfreudige Pantherinnen und Panther pünktlich beim Treffpunkt ein. Es ist klar, der Frühling ist aus- und angebrochen. Wir wollen wieder blühende Blumen und frisches, grünes Laub an den Bäumen geniessen und neue Kräfte tanken. Lö-



In Kehrsatz treffen wir uns alle fast überfallweise wieder zu einem feinen Zvieri in einer Bäckerei, wo wir schon erwartet und überaus freundlich bedient werden.

Diese Frühlingswanderung hat ja sooo gut getan!
Herzlichen Dank Rita und Jean-Jacques!



wenzahn und die ersten Rapsfelder konkurrieren um das schönste Gelb. Uns gefällt beides.

Die Wanderung durch das nahe gelegene Köniztäli über Jennerhus nach Kehrsatz (für Einheimische «Chäsitz») hat von allem etwas. Das Wetter meint es ebenfalls gut. An einer Stelle verzweigt sich der Weg, es stehen eine flachere geteerte und eine steilere Waldwegroute zur Verfügung.



Sentier des Toblerones, kalorienfrei...

Bericht von Daniel Megert
Fotos von Margrit Berger und Daniel Megert

In Nyon, bei angenehm warmem Wetter, beichtete uns Arnold zur Begrüssung seine Liebe zu Nyon und Bassins. In Nyon hat er in seiner Jugend einige Jahre bei der Post gearbeitet. Mit Bassins, dem Startpunkt der Toblerone-Wanderung verbindet ihn Sentimentales.

Obschon es der Name vermuten lässt: Der Toblerone-Weg ist nicht für Schleckmäuler spannend, sondern vor allem für Geschichts-Interessierte. Also nichts, oder doch etwas für graufellige Panther. Als «Toblerone» werden im Volksmund nämlich die Panzersperren zwischen Bassins und Nyon bezeichnet, die im Zweiten Weltkrieg als Verteidigungslinien während der Mobilmachung 1939 – 1945 gebaut wurden. 2700 sollen es gewesen sein. Heute gelten die Sperren als militärische Denkmäler.



Nach Startkaffi und Gipfeli wanderten wir los. Manchmal links, manchmal rechts dieser «Betonschokolade» schlängelt sich der abwechslungsreiche Wanderweg der Serine entlang. Wir wissen es jetzt – es gibt nicht nur manns hohe Dreieckblocks, sondern auch getarnte Bunker. Der Panthertatzelwurm entlang der Linie genoss die Stille, die blühende Natur und das Geschnatter der Graupanther.

In Vich gelangten wir, umringt von kreischenden Schulkindern, auf den Dorfplatz. Dann gings per Bus zurück nach Nyon. Arnold führte uns durch dieses wunderhübsche Städtchen und zeigte die verschiedenen historischen Bauten, seinen ehemaligen Arbeitsplatz und auch, wo er gewohnt hat.

Zum Abschluss genehmigten wir uns im Freien, den Namen des interessanten Platzes weiss ich leider nicht mehr, einen Schlusstrunk und fuhren dann mit dem Zug zurück nach Bern.

Grosser Dank für die nicht dick machende Toblerone-Tour gebührt unserem Wanderleiter Arnold, der diese Tour geduldig und fachkundig durchführte.





Moléson - Les Paccots

Bericht von Trudi Kummer
Fotos von Margrit Berger

Normalerweise frage ich beim Anmelden, ob ich die Wanderung schaffen könne, diesmal kommt mir die Wanderleitung zuvor: «Also ehm, ...der Abstieg ist dann sehr heikel...» und macht mit der Hand eine Geste senkrecht hinab...

Nach einem kleinen Hin und Her haben Ruedi und Sylvia dann eine gangbare Variante ausgetüftelt, und so bin ich bei den 14 Leuten, die im Zug durchs Fribourger Land tuckern.

Wir schauen gerne ins Grüne zu den weichen Hügeln, den vielen Busch-Hecken und kleinen Alleen. Dahinter zeigen sich markantere Gipfel, so auch unser Moléson, an dessen Nordflanke wir entlangwandern werden. Umsteigen in Bähnli, Poschi, Funi. In Plan-Françey gibt's Startkaffeeipfeli.

Auf 1500 m Höhe atmen wir schöne Bergesluft und stehen in den Blumen: Storchenschnäbel leuchten – kleine rosafarbene und die wunderschön blauvioletten – Ankebälli, Lichtnelken, Flockenblumen, Kratzdisteln. Sie begleiten uns im breiten Grasband beidseits des Weges.

Es wird geplaudert, gestaunt, fotografiert. Einmal strahlt uns ein Hahnenfussfeld in starkem Goldgelb entgegen.



Als Zmittagsbänkli warten lange Baumstämme auf uns. Dann kommt der Punkt, wo sich der anspruchsvolle und der einfache Weg trennen. Drei Unentwegte sind fest entschlossen, obschon das Leiterpaar uns die gäbige Alternative anpreist. Sie werden sehr diplomatisch «umgepolt», ihnen wird ein Gratisdrink in der Beiz verheissen. Und so trotten sie letztlich mit der Haupttruppe weiter.



«Verloren gegangene» Wanderkameraden jagen den Leitenden erst einmal einen Schreck ein. So fährt auch Sylvia zusammen, als klar wird, dass zwei Pantherinnen unvermittelt der hüpfenden und rennenden Kälberschar entkommen, auf das Teersträsschen abgezweigt und verschwunden sind. Einen Handyanruf später ist sie beruhigt und kann den romantischen Waldweg mit Wurzeln und mit Sonnensprenkeln im Blätterwerk auch geniessen. Wir profitieren sogar noch von den beiden «Ausreisserinnen»: Sie haben uns einen langen Tisch im Terrassenrestaurant unten in Les Pacots reserviert und unterhalten uns mit der Schilderung des Auto-Stopps, den sie sich auch noch gönnt haben.



Sogar unter den vorher Beharrlichen sehe ich jetzt mindestens einen, der müde ist und froh um den Schatten und das kühle Bier. Es ist angenehm, wie gut dann das Umsteigen auch auf dem Heimweg klappt.

Ruedi an diesem Tag vorne und Sylvia hinten: Ihr habt uns wunderschöne Erlebnisse beschert, wir danken euch herzlich für alles!





Sternwanderung auf den Möslipass

Bericht von Carola Androwski
Fotos von Arnold Diemi, Züsi Widmer, Krystyna Akrmann

Entgegen der ursprünglich vorgesehenen Sternwanderung von Kerzers, Gümnen und Wileroltigen nach Golaten, wurden kurzfristig Ziel- und Startorte geändert. Der legendär feine «suure Mocke» im Hirschen Golaten, wurde wegen Ruhetags des Restaurants nach Wileroltigen ins Carnozet Räblus mit Rindsgulasch und «Häpperestock» verlegt.

Der Tag war wunderbar sonnig und frühlingshaft und so fand sich eine sehr ansehnliche Pantherschar an Ein- und Zweisternwanderern in Gümnen ein, voreudigst auf die Wanderung der Saane entlang durch Wiesen und Felder nach Wileroltigen. Die Bummler waren unterdessen in Gurbrü gestartet und liefen von dort aus nach Wileroltigen, wo wir uns dann alle im Carnozet wieder treffen wollten.



Immer dem Fluss entlang zog sich der Panther-Tatzelwurm durch die sonnige Landschaft, schwatzend, lachend, geniessend. Nur das letzte Stück, hoch zum sogenannten «Möslipass» – beeindruckend mit seinen 535

m ü. M. (!) – liess die wandermüden Knochen protestieren. Aber wie's der Zufall so will, kam da gerade ein Forstfahrzeug vorbei, dessen Fahrer durchaus Ver-



ständnis hatte für die Wegmüden und den Weg so verkürzte.

Das Essen im Zelt war reichlich und liebevoll zubereitet von den Gastgebern. Niemand war vergessen worden – für Vegetarier stand ein riesiges Salatbuffet bereit, dem auch alle anderen hungrigen Wanderer zusprachen. Und die Stimmung stieg – erst recht, als nach dem Essen die Panther in der Sonne sassen, lagen oder standen und ihren Pelz an den Sonnenstrahlen und kleinen,



leckeren Spirituosen, die der Gastgeber lachend anbot, wärmten.

Vor der Abfahrt mit dem Bus vom Möslipass wurde noch ein Gemeinschaftsfoto aller wanderwilligen Panther geschossen, beeindruckend...

Daniel, Jean-Jacques und Ursula, vielen Dank für Organisation und eure sichere Führung über den «gefährlichen» Pass – es war ein wunderbarer Tag!

Liebe Inserenten

Vielen herzlichen Dank für Ihren Beitrag und die Treue, die Sie uns entgegenbringen. Ohne Ihre Inserate wäre unsere Zeitschrift nicht so gepflegt und schön.

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser des «Sprungs»

Bitte schenkt den Inseraten in dieser Zeitschrift euer Interesse.



Besuch in den Gärten von Vuillerens

Bericht und Fotos von Christiane Bracher

Nachdem wir 23 Pantherinnen und 1 couragierter Panther im Car Platz genommen hatten, ertönte schon bald die sonore Stimme unseres Fahrers: «Grüessech mitenand, i bi dr Dysli Heinz, isch äs Klima agnähm? Merci!». Er hat sich noch viele Male an diesem Tag fürsorglich nach unserem Befinden erkundigt.

Unsere geschätzte Organisatorin Marianne Mantel hatte natürlich auch eine Führung bestellt. Frau Annette Mann erläuterte uns kurz die Geschichte von Schloss und Garten und die heutigen Herausforderungen. Absolut bemerkenswert fand ich die Tatsache, dass das Schloss seit 1745 noch immer im Privatbesitz der Familie de Mestral ist und von ihr auch privat genutzt wird.

Der unglaublich grosse Park hat mich tief beeindruckt. Uralte Bäume, schattige Alleen, blumenübersäte Wiesen und immer wieder sorgfältig

platzierte Skulpturen (es sind wohl 93) In der Ferne macht der rote Schriftzug «elle est là» aufmerksam auf «Lady Bovet», eine ebenfalls rote Frauenskulptur mit

Köffcherchen von Catherine Gfeller. Schon der Park mit seinen Skulpturen lohnte den Besuch.

Und dann natürlich 600 Sorten Iris in allen Farbtönen und Grössen – Wahnsinn! Reihe neben Reihe der sonnenverliebten Blumen, alle sorgfältig etikettiert zur Identifikation und Nachbestellung. Hier sind nicht nur Liebhaber am Werk, sondern von Iris und Farbe regelrecht Besessene. Anders sind diese Anlagen nicht zu erklären.

Leider, leider war unsere Besuchszeit begrenzt, denn für das Mittagessen wurden wir schon auf dem Signal de Bougy erwartet. Bei der Verpflegung der vielen Hungrigen hat fast alles geklappt wie bestellt, und die wenigen Ausnahmen hat Marianne mit der ihr eigenen Gelassenheit souverän gemeistert.

Lieben Dank, Marianne, für die Vorbereitung und Durchführung dieses unvergesslichen Besuchs bei den Iris im Garten des Chateau Vuillerens.



Kennenlernen der «plateforme 10»

Bericht von Susanne Blaser

Fotos von Züsi Widmer, Susanne Blaser

Regen war gemeldet – die Sonne schien – sechzehn Teilnehmende wurden gemeldet – zwanzig kamen. Kaffee und Gipfeli hatte ich zum Start unserer Tour durch die Museen bestellt. Der junge Mann, allein im Service des Restaurants, wusste leider nichts davon...

Aber wir sind flexibel und mit etwas Hilfe von uns lebenserfahrenen Menschen waren wir wenig später vergnügt – bei Kaffee und Gipfeli!

Die Plateforme 10 bietet drei kantonale Museen auf einer riesengrossen Fläche von 25 000



Quadratmetern in zwei Gebäuden vereint, in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs Lausanne.

2019 wurde das Musée Cantonal des Beaux Arts (MCBA) eröffnet, 2022 folgte der Neubau

für das Photo Elysée – im Untergeschoss, damit die kostbaren Fotografien und einzigartigen Sammelstücke lichtgeschützt für nächste Generationen aufbewahrt werden können – und im Obergeschoss das lichtdurchflutete Museum für modernes Design

(MUDAC). Beide Häuser sind von beeindruckender Grösse und architektonischer Kühnheit!

Die aktuelle Ausstellung widmet sich der Geschichte der Unschärfe in der Fotografie und der Malerei. In den Anfängen der Fotografie musste die Belichtungszeiten so lang berechnet werden, dass nur Bilder von unbewegten Objekten oder Landschaften möglich waren. Später wurde mit Unschärfe experimentiert. Ein Teil der Sonderausstellung widmet sich einem Pionier der Fotografie, Gabriel Lippmann, der für seine Erfindung eines Verfahrens für die Farbfotografie mit Lichtbrechung 1908 den Physiknobelpreis erhielt.

Im Designmuseum konnten wir eine fröhliche Ausstellung bewundern mit der ganzen Bandbreite der Sammlung an Designobjekten der Glaskunst, Schmuck, Grafik unter dem witzigen Titel: «Dialog zwischen einem Kraken und einer Zitronenpresse»

Nach dem gemeinsamen schmackhaften vegetarischen Mittagessen im Museumsrestaurant nutzten wir individuell die Nachmittagsstunden für einen Rundgang im Kunstmuseum oder einen Ausflug hinunter nach Ouchy, wo das wunderbare Frühlingswetter zu einem Bummel am See verlockte.





Reisen & Entdecken



Nach einem Stadtbummel, dem Besuch des schönen Marktes, einigen Einkäufen und Mittagessen ging es weiter nach Bad Mergentheim zum Kaffeehalt und Stadtbummel. Die Rückfahrt führte uns durch das liebevolle Taubertal zurück nach Rothenburg.

Der Samstagvormittag stand zu unserer freien Verfügung, wir konnten das reizende Rothenburg auf eigene Faust erkundigen. Über den schönen Marktplatz mit dem Rathaus – es besteht aus einem hinteren gotischen Teil und dem vorderen Renaissancebau – gelangt man zur St.-Jakobs-Kirche. Im Innern be-

Am Sonntag hiess es die Heimreise antreten. Mit einem Halt in Bad Wimpfen ging es weiter nach Speyer (dort verabschiedeten wir uns von den Spätzle...). Der beeindruckende Dom ist kunsthistorisch bedeutsam als grösste romanische Kirche der Welt. Vor dem Dom steht der Domnapf – wenn ein neuer Bischof in die Stadt einzog, liess er den Napf mit Wein füllen (1580 Liter) und jeder durfte daraus trinken.

Zum Wein: Wir genossen gute Weiss- und Rotweine sowie Sekt aus dem Frankenland. Der traditionelle Bocksbeutel wird heute für Spitzenweine verwendet, nur Portugal darf eine ähnlich gestaltete Flasche verwenden. Serviert wurde immer ein fränkischer Schoppen, also 0,25 l.

Nach einem letzten Zwischenhalt bei Wind und Regen in Obernai gelangten wir wohlbehalten und glücklich zurück nach Bern. Ein herzliches Dankeschön gebührt Marianne Mantel für die Organisation und Hansueli Fankhauser, der uns sicher chauffierte.



Auf der Romantischen Strasse

Bericht von Katharina Lauterburg
Fotos von Margrit Berger und Christiane Bracher

Unsere Reise begann mit einer regnerischen Fahrt zur Kaffeepause am Katzensee. Weiter ging es Richtung Bregenz, mit einem schönen Blick auf den Bodensee, zum Mittagessen nach Memmingen, wo wir das erste Mal mit Spätzle verwöhnt wurden – sie begleiteten uns während der ganzen Reise!

Am späten Nachmittag erreichten wir Rothenburg o. d. Tauber. Rudolf von Habsburg erklärte sie 1274 zur Reichsstadt. Trotz Kriegen und Zerstörung entwickelte sie sich stetig weiter und konnte ihr mittelalterliches Stadtbild erhalten.

Am Freitag reisten wir nach Würzburg, wo wir in den Genuss einer kundigen Stadtführung kamen. Bereits im Mittelalter war die Stadt ein bedeutendes Wirtschaftszentrum. Am Fluss ist ein zweiarmiger Drehkran aus dem 18. Jahrhundert erhalten, er funktioniert und wird gelegentlich bewegt. Über die Mainbrücke mit ihren Statuen von Bischöfen und Erzengeln gelangte wir zum Rathaus und dem Kiliansdom. Der Baubeginn des romanischen Doms war 1040, im Krieg wurde er stark beschädigt und mit modernen Elementen, wie dem grossen Eingangstor,

restauriert. Im Dom bestaunten wir zum ersten Mal Werke von Tilman Riemenschneider (1460 – 1531), die Grabmäler von Rudolf von Scherenberg (+1495) und Lorenz von Bibra (+1519).

Weiter ging es zum Lusamgärtchen, wo sich das Grabmal des Walther von der Vogelweide (um 1170 – 1230) befindet. Er war ein bedeutender Lyriker des Mittelhochdeutschen und schrieb Werke, die heute noch – natürlich in modernem Deutsch – gelesen werden.

Anschliessend besuchten wir die Marienkapelle mit einem Detail, das uns schmunzeln liess: Auf dem Spruchband Gottes zu Mariens Ohr lag ein kleiner Baby-Jesus – die Erklärung für die unbefleckte Empfängnis! In Bayern wird seither mit Oropax verhütet.



gegnet man weiteren Werken von Riemenschneider, dem Heilig-Blut-Altar, und dem Ludwig-von-Toulouse-Altar.

Am Nachmittag fuhren wir durch das Taubertal nach Creglingen. Wir besichtigten die Herrgottskirche mit dem Hauptwerk von Riemenschneider, dem Marienaltar mit dem sogenannten «Lichtwunder». Um den 15. August (Maria Himmelfahrt) taucht die Abendsonne die zum Himmel auffahrende Maria ins Abendlicht. Bemerkenswert ist ein grosses Wandbild des Heiligen Christophorus, der das Jesuskind auf seinen Schultern über das Wasser trägt. Im Wasser tummeln sich Meerjungfrauen, Seeungeheuer, am Ufer steht ein Mönch und ein Rieghaus, die Stifterfamilie kniet andächtig am unteren Bildrand.



Frühbarockkonzert in Basel

Bericht von Yolande Burnod
Fotos von Yolande Burnod und Züsi Widmer

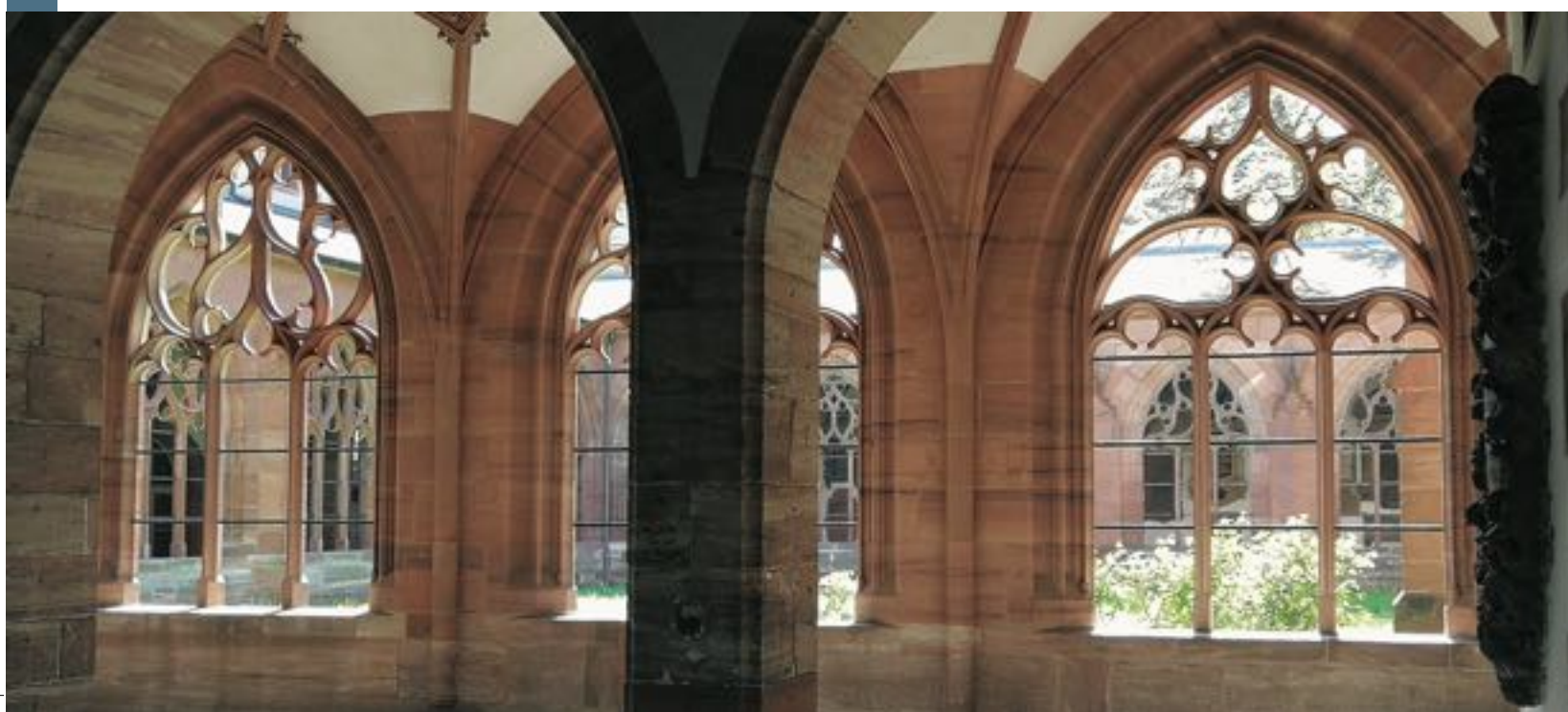
Wir waren nur zu fünft. Da haben etliche Panther ein wunderschönes Konzert in Basel verpasst! Klar, es war Muttertag – in den Bahnhöfen Bern und Basel wurden emsig Blumen gekauft...

In Basel angekommen, nahm Züsi direkt das Tram zur Predigerkirche, um für uns Plätze zu reservieren. Wir anderen drei (Ria, Peter, Yolande) machten unter Leitung von Conradin einen Spaziergang von der Haltestelle Kunstmuseum zum Münster – Kreuzgang, mit den Bronzekunstwerken von Bettina Eichin, Kircheninnenraum, dem Münsterplatz wo sich das Museum der Kulturen befindet. Auch das Gymnasium, das Conradin besuchte, ist hier beheimatet. Bei der mittleren Rheinbrücke, am Hotel «Les Trois Rois» vorbei, war es nicht mehr weit zur Predigerkirche.

Herzlichen Dank an Conradin für die persönliche Führung.

Frühbarocke Musik, vom Komponisten Francesco Turini (1589 in Prag – 1656 in Brescia). Ich war sicher, dass mir diese Musik gefallen würde – und so war es. Wunderschöne Kompositionen mit drei Sängern (Sopran, Tenor, Bass) und ein kleines Ensemble mit folgenden historischen Instrumenten: Posaune, zwei Violinen, Tiorba (Theorbe), Orgel (Continuo). Musiziert wurde in abwechselnder Besetzung. Eine gute Stunde einfach lauschen, geniessen und sich über die schönen Melodien und reinen Stimmen der Sängerinnen und Sänger freuen. Es war traumhaft. Ich werde wieder nach Basel reisen.

Herzlichen Dank Züsi, dass du uns auf diese Konzertreihe aufmerksam gemacht hast!



Unabhängig und sicher in einer vertrauten Umgebung leben.

Domicil
GUT BEGLEITET IM ALTER

Wohnen à la carte:

Unsere modernen Wohnungen in einem Domicil Alterszentrum liegen zentral und bieten Sicherheit und Komfort. Sie führen bei uns ein selbstständiges und unabhängiges Leben in einer sicheren Umgebung mit 24-h-Notruf und Bereitschaftsdienst. Zur Erleichterung Ihres Alltags können Sie unterstützende Dienstleistungen aus unserem à-la-carte-Angebot nutzen wie beispielsweise Mittagessen oder Wohnungsreinigung.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Angeboten und Dienstleistungen.

Domicil
Infocenter
031 307 20 65

domicilbern.ch

Suchen Sie eine 24-Stunden-Betreuung?



Von
Krankenkassen
anerkannt



Sie möchten bei Gesprächen wieder voll dabei sein?

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin bei unserem Hörakustiker Markus Siegrist!

Seit über
25
Jahren

Unser Plus:

- über 25 Jahre Erfahrung
- langfristige, individuelle Betreuung ohne Zeitdruck
- grosse Auswahl an Hörgeräten
- transparente Preise
- gut erreichbar mit dem ÖV
- erste Stunde kostenlos parken im Coop Parkhaus

Sicherheit und Lebensqualität zuhause zum Pflegeheimtarif. Führender Anbieter. Engagierte, fürsorgliche Betreuende sind genau so da, wie Sie es brauchen. Kostenlose Beratung.

Tel 031 370 80 70
www.homeinstead.ch

Home Instead
Zuhause umsorgt

Brünnenstrasse 126
3018 Bern
031 991 20 30
www.audio-akustik.ch

a-plus
Audio-Akustik
gut beraten – besser hören



Vorstand



Aber eben... die Präsidentin hielt nicht hinter dem Berg mit ihrem Bedauern darüber, dass nur so wenige Panther bereit sind, sich aktiv mit einem Amt für die Geschicke des Vereins einzusetzen. «Bei über 300 Panther sollte es doch möglich sein...» schloss



sie traurig, «Wenn es keine Nachfolge gibt, wird der Verein nicht überleben können.» Und das, obwohl die finanzielle Lage des Vereins sich



GV 2023 – «Engagiert euch!»

Bericht von Carola Androwski
Fotos von Jacky Breitenmoser

Während die vorbereitenden Panther noch durch den Fischer-Hodler-Saal des Hotels Kreuz wuselten, traf im Entrée bereits eine fröhlich durcheinanderschwatzende Pantherschar ein, um sich die «besten» Plätze für die Generalversammlung zu reservieren. Kaum wurde der Startschuss gegeben, nahmen über siebzig Panther unter grossem Hallo ihre Plätze ein.

Die Präsidentin, Ursula Rausser, begrüßte zum Auftakt alle Panther-Mitglieder aufs Herzlichste. Wie immer hatte sie gute und weniger gute Nachrichten für den Verein. Drei Vorstandsmitglieder, Yolande Burnod, Barbara Leuenberger und Eva Holl hatten ihren Rücktritt von ihren Ressorts bekannt gegeben und wurden mit vielem Dank und einer Träne im Knopfloch verabschiedet. Dafür begrüßte sie umso herzlicher die neuen oder «halbneuen» Mitglieder wie Elisabeth Raaflaub, die

ihre Tätigkeit bei den regelmässigen Anlässen anstelle von Yolande Burnod bereits aufgenommen hat. Auch Daniel Megert – den meisten als Wanderleiter bekannt und Leiter dieses Ressorts – wurde offiziell mit seinem zweiten Hut als Leiter Ressort Digitale Projekte begrüßt, obwohl auch er uns schon fast ein Jahr im Vorstand unterstützt. Eine besonders freudige Überraschung bildete der Nachfolger von Eva Holl im Ressort AGZ, Werner Gredig, der dieses Amt erst kurz vor der GV angenommen hatte.



seit dem letzten Jahr massiv verbessert hat, dank geänderter Reglemente, der Erstellung und Pflege der Zeitschrift «Uf em Sprung» und der Website in Eigenregie sowie grosszügiger Spenden.

Mit einer fotografischen Rückblende auf die Pantherunternehmungen 2022 liess Yolande Burnod die Veranstaltung ausklingen. Was die Panther allerdings nicht daran hinderte, sich fröhlich lautstark zu begrüßen und miteinander «zu berichten».



Zusammen essen – warum nicht?

Aufruf von Carola Androwski

Immer wieder kommen Panther mit kreativen Ideen, was man gemeinsam machen könnte, um sich besser kennenzulernen und gemeinsam Spass zu haben. Eine solche Idee hatte Ursula Hürzeler Ende letzten Jahres: Viele weibliche und männliche Panther kochen gerne und essen gerne. Warum sollte man das nicht auf die gesamte Pantherschar ausdehnen?

In der Praxis sah der Plan so aus: Ein Panther lädt über unsere Website unter «Panther aktuell» an einem von ihm gewählten Tag zum Essen bei sich zuhause ein. Er sagt, wie viele Gäste er einladen kann und wartet auf deren Online- oder telefonische Anmeldung. Jede und jeder Panther ist eingeladen. Damit die Gastgeberin oder der Gastgeber keine zu grossen finanziellen Einbussen bei dieser Veranstaltung hat, entrichten alle Gäste einen Obolus von Fr. 15.-. Dafür sind Gastgeschenke ein no-go. So können sich Einladende und Eingeladene ganz auf die Hauptsache konzentrieren: auf das Essen.

Wir Vorstandspanther fanden die Idee sehr gut und waren uns einig, dass sie einschlagen würde bei unseren Mitpanthern. Ein kleiner Einblick in das Privatleben anderer Panther klingt doch spannend, dachten wir. Und zudem noch ein feines Essen...



Im Januar dieses Jahres fand das erste Essen bei der Erfinderin der Idee statt, bei Ursula Hürzeler. Ein voller Erfolg! Auf der Website erschien ein Bericht und in «Panther aktuell» setzte Ursula Rausser den Reigen fort...

Bisher haben vier Pantherinnen eingeladen. Jede Einladung war ein voller Erfolg und alle Beteiligten sehr zufrieden – aber leider meldeten sich immer nur Panther an, die die einladende Person eh schon kannten oder die auf Anruf teilnahmen. Wir freuen uns auf das nächste Pantheressen, aber es wäre schön,



Wenn als Folge des Essens einer der Gäste die Einladungskette fortsetzen und zu sich einladen will, kann sie oder er das in einem der nächsten Monate tun, aber keiner ist dazu verpflichtet. Wichtig ist allein die Gemeinsamkeit des Essens, des Kennenlernens.



wenn man auch Panther, die man bisher nur von Wanderungen oder Veranstaltungen kennt, in privatem Rahmen treffen würde.

Daher mein Aufruf: Macht mit! Beteiligt euch! Unsere Panther kochen gut und die Mittagessen werden immer von viel Geplauder und Gelächter begleitet – ganz nach Pantherart.



Kosmetik esther

Das Kosmetikinstitut im Herzen von Bern.

Seit 30 Jahren gehört Raquel Calvo dem Schweizer Fachverband für Kosmetik an. Als Mitglied der Grauen Panther offeriert sie uns einen kleinen Bonus.



Aarberggasse 52, Bern
Telefon 031 311 19 54



Alterswohnungen mit Betreuung und Notrufsystem

Güterstrasse 3, 3072 Ostermundigen
www.hauswaldeck.ch 076 210 30 72



Hilfe im Alter

Wenn Sie Hilfe brauchen, sind Sie bei uns richtig.

Wir helfen Ihnen bei der Erledigung Ihrer Zahlungen, Administration, Steuererklärung usw.

Fisa Verwaltungen AG
Erna Aeberhard, Notar, Holligenstrasse 5,
Loryplatz, 3008 Bern, Telefon 031 3120471



Vorstand

Neu im Vorstand

Vor allem aber Musik!



Wahl-Berner **Werner Gredig** kommt eigentlich aus der Innerschweiz, genauer aus Uri. Aber bald nach Gymnasium in Schiers GB und Studium an der ETH Zürich, kam Werner als Versicherungsmathematiker ans Bundesamt für Sozialversicherungen in Bern und blieb dort bis zu seiner Pensionierung. Für Fragen in Zusammenhang mit

AHV und Invalidenversicherung interessiert er sich nach wie vor brennend.

Aber wirklich brennen tut er für seine Musik. Er spielt seit Jahren Bratsche im Medizinerorchester Bern. Warum Bratsche? Weil er, wie fast alle Spieler eines Streichinstruments, zuerst Geige spielen lernte

und mit ca. 30 Jahren entdeckte, dass die Bratsche besser zu ihm passt. Mitglied im Orchester bedeutet natürlich auch öffentliche Auftritte. Zweimal pro Jahr ein öffentliches Konzert und dann eines an der Diplomfeier der Mediziner und beim Dies academicus. Aber ein Orchester scheint Werner nicht zu reichen. Sein zweites Orchester ALSO ist das Alumni Sinfonie-Orchester Uni Bern, mit dem er über verlängerte Wochenenden verreist und dabei Musikprojekte erarbeitet. Spannend! Durch seine Frau, Sylvia Frey, kam Werner an die Panther, aber erst im letzten Sommer brachte eine konzertierte Aktion von Marianne Mantel und Ursula Hürzeler ihn dazu, den Panther aktiv beizutreten. Und aktiv wurde die Mitgliedschaft spätestens dann, als Werner zum Projekt Belia stiess und sich bald darauf bereit erklärte, die AGZ im Vorstand zu vertreten.

Schön, dass du uns helfen wirst, lieber Werner! Herzlich willkommen!

«Ein gelungenes Integrationsprojekt»...



Ursula Torres ist weit gereist.

Geboren wurde sie in Venezuela, Maracaibo, weil ihr Vater bei einer Ölgesellschaft arbeitete.

Als sie neun Jahre alt war, zog die Familie wieder nach Olten zurück, wo sie ihre Schulzeit beendete.

Aber die Karibik liess Ursula nicht los. Nach

Handelsschule, einer Zeit als Sekretärin in der Schweiz und einer Auszeit in Südamerika, ging sie für das EDA an die Botschaft nach Caracas, Venezuela. Fünf Jahre blieb sie dort, heiratete einen Venezolaner und brachte ihn und das erste ihrer beiden Kinder zurück in die Schweiz, nach Bern diesmal. «Mein Mann war ein gelungenes Integrationsprojekt», lacht sie. Er bildete sich als Informati-

ker weiter und war in seinem Beruf sehr erfolgreich. Leider starb er vor zehn Jahren. Ursula dagegen nahm einen Posten an bei der DEZA – gut gegen Fernweh! – und bildete sich weiter zur HR-Fachfrau, worin sie bis zu ihrer Pensionierung arbeitete.

Ursula ist eine begeisterte Velofahrerin, die gerne auf Touren geht. Was sie nicht daran hindert, eine engagierte Grossmutter für ihren Enkel zu sein und in einer Primarschule regelmässig Schulzünis für 80 Kinder (!) zuzubereiten. Zu GPB kam sie über zwei Pantherinnen, die sie schnuppern liessen. Ursula fand den Einsatz der Mitglieder bemerkenswert. Als wir, wie ihr alle wisst, händierend nach einer Nachfolgerin für den Sekretariatsposten von Barbara Leuenberger suchten, fand sie, das wäre noch ein Job, der ihr Spass machen würde.

Ein guter Entschluss, liebe Ursula! Herzlich Willkommen in unserem Kreis und danke für Deinen Einsatz!



Wir gratulieren und wünschen alles Gute!

September 2023	90-jährig	01.	Lilianne Keller
	80-jährig	11.	Therese Werren
	90-jährig	15.	Sonja Schenk
	70-jährig	19.	Jolanda Felber-Fischer
	80-jährig	19.	Ina-Brigitte Plickert
	80-jährig	27.	Katharina Kessler-Oppliger
	80-jährig	28.	Andreas Lobsiger
Oktober 2023	70-jährig	17.	Silvia Seeberger
	80-jährig	24.	Suzanne Widmer
Dezember 2023	70-jährig	14.	Sonia Joss-Keller
	70-jährig	18.	Sylvie Schüepp-Kuhn

«Altsein heisst für mich immer: fünfzehn Jahre älter als ich.»

– Bernard Mannes Baruch

Datenschutz: Jedes Mitglied hat das Recht, mittels schriftlicher Meldung an das Sekretariat die Veröffentlichung seines Geburtstags sperren zu lassen.

Spenden

Februar – Mai 2023

Wir veröffentlichen die Namen der Spenderinnen und Spender ohne Angabe des Betrags, denn jede Zuwendung ist willkommen!

Margareta Aeschlimann
Christine Affolter
Krystyna Akrman
Christiane Bokor
Micheline Byrde
Verena Christ
Ursula Däppen
Hans Flück
Therese Gharibi
Käthi Grünig
Maria Magdalena Jung
Liliane Keller
Rosa Landolt
Jacqueline Martel

Randolph Page
Dorina Papp
Ina-Brigitte Plickert
Ruedi Signer
Hans-Rudolf Rothenbühler
Peter Simmen
Susanne Sommer
Konrad Schrenk
Gerhard Steffen
Erika Toriola
Esther Uhlmann
Ursula Widmer
Herzlichen Dank!

Neueintritte

Februar – Mai 2023

Christine Affolter, Kehrsatz
Marianne Akib, Bern
Evelyne Brunner, Thun
Kurt Fink, Biezwil
Christine Gugger, Kirchlindach
Elisabeth Herzig-Gfeller, Bern
Erika Hostettler, Bern
Sonja Kaufmann, Wichtrach
Karin Kricka-Studer, Bern
Martine Ryser, Spiegel b. Bern
Anita Schneider, Rüfenacht
Leopold Schropp, Worb
Herzlich willkommen!

Todesfälle

Februar – Mai 2023

Ursula Suchy, verstorben 31.05.23



Last but not least – ein einmaliges Angebot: Spiel-Plousch: Lust auf neue Spiele?

«Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden,
sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen.»

– Oliver Wendell Holmes, USA

Unsere Spielnachmittage Mäntig-Plousch: Jassen und Spielen, werden sehr rege besucht. Immer wieder kommt der Wunsch auf, neue Spiele oder Jassen zu lernen. Dazu fehlt aber am Spielnachmittag die Zeit, so dass wir einen «Lernnachmittag» anbieten. Wir werden in kleinen Gruppen Einführung in z. B. Brändi DOG, SKYJO, Jassen usw. anbieten. Wir möchten aber auch auf eure Wünsche eingehen. Verratet uns doch diese so rasch wie möglich, damit wir sie einbauen können.

Das Zauberwort der Könner heisst «Wiederholung». Etwas immer wieder zu üben, garantiert nachhaltigen Spass am Spielen! Dazu gibt es jede Menge Gelegenheiten, sei es im familiären Kreis, mit Freunden, in den Ferien oder eben am Mäntig-Plousch-Nachmittag der Grauen Panther.

Datum	15. September 2023
Zeit	14.30 bis ca. 18.00
Ort	Restaurant Seidenhof, Bern (an den für uns reservierten Tischen) anschliessend fakultativer Imbiss für alle, die noch Lust und Zeit haben.
Anfahrt	Bus Nr. 20 (Richtung Länggasse) bis Haltestelle Mittelstrasse. Dort rechts in den Seidenweg einbiegen bis zur Zähringerstrasse, Restaurant Seidenhof, Laufzeit ca. 5 Minuten.
Kosten	Individuelle Konsumation im Restaurant Seidenhof, Organisationsbeitrag Fr. 5.-
Anmeldung	Bis Freitag, 8. September 2023 bei Elisabeth Raaflaub, 031 302 30 10
Organisation	Elisabeth Raaflaub, 031 302 30 10



Ambulante Pflege
Demenz
Kinderspitex
Palliative Care
Psychiatrie



T. 031 388 50 50
info@spitex-bern.ch
www.spitex-bern.ch

Online-Anmeldung:
www.opanspitex.ch

*Erholung in
ausserordentlichen
Zeiten*

Vergessen
Sie nicht,
an sich selbst
zu denken.

Nehmen Sie sich Zeit und schaffen Sie einen Ausgleich für sich und Ihre Angehörigen. Wir bieten ein Angebot passend für Ihre Bedürfnisse.

Eine kleine Auszeit kann Wunder wirken. Bei uns werden Sie verwöhnt mit einem Rundum-sorglos-Paket.

Wir freuen uns auf Sie!

Tertianum Mitteldorfpark
Mitteldorfstrasse 16
3072 Ostermundigen
Tel. 031 544 96 16
mitteldorfpark@tertianum.ch
www.mitteldorfpark.tertianum.ch

TERTIANUM

Sind Sie nicht
gerne allein
und suchen
Gleichgesinnte?

Werden Sie
Mitglied!

WER SIND WIR?

Graue Panther Bern ist

- ein parteipolitisch unabhängiger und konfessionell neutraler gemeinnütziger Verein.
- eine nicht subventionierte starke Selbsthilfeorganisation, die sich für die Interessen und Anliegen älterer Menschen einsetzt.

WAS WOLLEN WIR?

Der Verein hat zum Ziel

- ältere Menschen miteinander zu vernetzen
- ein vielfältiges Programm zu bezahlbaren Preisen anzubieten
- die Selbsthilfe und Solidarität zu fördern
- aktuelle und zukünftige Altersfragen zu diskutieren

WAS BIETEN WIR?

- Ehemalige Profis aus unterschiedlichen Branchen, wie öffentlicher Verkehr, Gesundheitswesen, Kommunikation, Tourismus, Kultur, Wissenschaft und Verwaltung organisieren Aktivitäten in verschiedenen Bereichen. Dadurch entsteht ein vielseitiges Programm.
- Der Verein mit etwa 450 Mitgliedern ist wie ein «Quartierlädeli», in welchem man sich gegenseitig kennt und so weiss, wer was anbieten kann, wer welche Interessen und Bedürfnisse hat.
- Dank dem Einsatz von ungefähr 50 Personen ist der Zeitaufwand für alle Beteiligten in einem vernünftigen Rahmen. Die Organisierenden bestimmen selber, wie viel Zeit sie für die verschiedenen Aktivitäten im Verein einsetzen wollen.

Das sind gute Gründe, sich aktiv bei Graue Panther Bern zu beteiligen, um Autonomie, Selbstständigkeit und Lebensfreude im Alltag zu erfahren und zu erleben.

Graue Panther Bern ist ein lebendiger, farbiger und lebensfroher Verein nach dem Motto «Gemeinsam statt einsam».

WAS KOSTET ES?

Mitgliederbeitrag
pro Person Fr. 70.– pro Jahr



GRAUE PANTHER BERN
GEMEINSAM STATT EINSAM

Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
Telefon 079 861 37 41
sekretariat@grauepantherbern.ch

www.grauepantherbern.ch

Liebe Mitglieder

Wir freuen uns immer wieder über die vielen Reaktionen auf den «Sprung». Merci vielmal! Falls ihr das Heft jemandem schenken wollt oder damit neue Panther anwerben möchtet, umso besser. Beim Sekretariat könnt ihr gerne zusätzliche Exemplare beziehen.

VEREINSADRESSE	Graue Panther Bern , Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern (ist auch Sitz des Sekretariats, geleitet von Ursula Torres) E-Mail: sekretariat@grauepantherbern.ch Website: www.grauepantherbern.ch	Telefon 079 861 37 41
VORSTAND		
Präsidentin	Ursula Rausser, Reckholtern 11, 3065 Bolligen E-Mail: ursula.rausser@grauepantherbern.ch	Telefon 079 247 19 20
Vizepräsidentin	Marianne Mantel, Kursaalstrasse 9, 3013 Bern	Telefon 031 331 96 25
Sekretariat	Ursula Torres, Jupiterstrasse 23/312, 3015 Bern	Telefon 031 941 03 89
Unregelmässige Anlässe	Züsi Widmer-Steiner, Traffeletweg 4, 3006 Bern	Telefon 031 351 30 13
Wanderungen	Daniel Megert, Rue de la Grande Fontaine 4, 1700 Fribourg	Telefon 079 427 50 84
Altersgerechte Zukunft	Werner Gredig, Kirchenfeldstrasse 45, 3005 Bern	Telefon 079 214 98 78
Regelmässige Anlässe	Elisabeth Raaflaub, Bierhübeliweg 33, 3012 Bern	Telefon 031 302 30 10
Finanzen	Christine Rohrer, Waldmannstrasse 25/H5, 3027 Bern	Telefon 076 416 53 11
Kommunikation	Carola Androwski, Burckhardtstrasse 16, 3008 Bern Daniel Megert, Rue de la Grande Fontaine 4, 1700 Fribourg	Telefon 079 373 26 21 Telefon 079 427 50 84
Termin-Koordination	Marianne Mantel, Kursaalstrasse 9, 3013 Bern	Telefon 031 331 96 25
IMPRESSUM UF EM SPRUNG	(Adressänderungen und Mutationen bitte dem Sekretariat melden!)	
Konzept, Redaktion, Layout	Carola Androwski, Burckhardtstrasse 16, 3008 Bern E-Mail: c.androwski@bluewin.ch	Telefon 079 373 26 21
Digitale Projekte	Daniel Megert, Rue de la Grande Fontaine 4, 1700 Fribourg	Telefon 079 427 50 84
Kalender	Marianne Mantel, Kursaalstrasse 9, 3013 Bern	Telefon 031 331 96 25
Inserate	Sylvia Den, Meisenweg 9, 3110 Münsingen E-Mail: inserat@grauepantherbern.ch	Telefon 079 757 32 06
Erscheinungsweise	dreimal jährlich, im April, August und Dezember	
Redaktionsschluss	Ausgabe 82: 15. Oktober 2023 weitere Ausgaben immer Mitte Februar, Juni, Oktober	
Druck & Layout	Team Redaktion & Digitale Projekte redaktion@grauepantherbern.ch Auflage 750 Exemplare	
Spendenkonto	Kontonummer: 30-7165-0 IBAN: CH18 0900 0000 3000 7165 0	

