

UF EM SPRUNG

Ausgabe 82 · Januar bis April 2024



GRAUE PANTHER BERN
GEMEINSAM STATT EINSAM

Editorial



Liebe Sprung-Leserinnen und -Leser

Dieses neue Jahr wird unserer Pantherfamilie einige Veränderungen bescheren. Ursula Rausser tritt nach sechs Jahren von ihrem Amt als Präsidentin zurück, um sich endlich vermehrt um ihr Privatleben zu kümmern. Wie geht es weiter?

Nachdem jeder personelle Wechsel auch organisatorische Änderungen mit sich bringt, wird der Vorstand erst einmal eine Standortbestimmung durchführen. Vieles hat sich im Laufe der Zeit historisch entwickelt, entspricht aber vielleicht nicht mehr unbedingt unseren Panther-Bedürfnissen. Manches wurde an-, aber nicht zu Ende gedacht. Manchmal scheut man einfach den Abschied von alten Mustern, ob liebgewonnen oder lästig. Und manchmal weiss man zwar, dass sich etwas ändern muss, aber man mag es nicht so recht angehen. Also müssen wir graue Panther das-selbe tun, wie die grossen Firmen: Wir müssen über die Bücher gehen und unsere Strategie überprüfen. Keine leichte Aufgabe, aber, wie schon Hermann Hesse sagte:

«Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.»

Im Redaktionsteam hat schon eine Veränderung stattgefunden: Sylvia Den hat sich bereit erklärt, von Sonia Joss die Sprung-Inserate zu übernehmen. Tausend Dank euch beiden! Dir, liebe Sonia, für Dein jahrelanges Engagement und Dir, liebe Sylvia, für Deine Bereitschaft, die Aufgabe zu übernehmen. Die vorliegende Ausgabe war Dein Einstand und ich freue mich auf viele weitere «Sprünge» mit Dir!

In diesem Sinne herzliche Grüsse und ein spannendes neues Jahr!
Carola



Teaser

Reisen & Entdecken

Ausstellung Markus Raetz	13
Carreise nach Padua	15
GA-Ausflug nach Waldshut	16
Waldolympiade	40
GA-Ausflug nach Bellelay	42



Schmankerl

Graue Panther Bern

Abschied von Yolanda Zahler	46
Seid wachsam! Trickbetrüger!	52

Wandern & Bummeln

Rundwanderung Louwenesee **+	6
Albispass nach Üetliberg ***	7
Im Oberbaselbiet unterwegs *+	8
Kulturwanderung Delémont *+	9
Bummel Thurnen - Kirchdorf	10
Schweizer Wandernacht	32
Solothurner Jurawanderung	34



Jassturnier 2023 48

Hören & Mitreden

Lesung Iris-Katharina Penner, «Hirngesundheit»	22
Lesung Cornelia Lüdorff, «All das Schöne»	22

Essen & Trinken

Mittagessen am Sonntag	24
------------------------	----



Ciné Soir - Harold and Maude 20



Elsass - so nah und so schön... 42

Spielen & Gestalten

Mäntig Plousch: Jassen & Spielen	26
Boulespiel mit Panthern	27

Save the date!
GV Graue Panther Bern am 26. April 2024



Treberwurst-Essen 25

Schauen & Geniessen

Pilgern auf Französisch	21
Das Beste kommt zum Schluss	21



Wanderprogramm Januar bis April 2024

©Züsi Widmer

Von Marly nach Grangeneuve **

Mittwoch, 17. Januar 2024

Wanderung Ab Marly der Gérine entlang bis zur Einmündung in die Sarine. Weiter bis zum Kloster Hauterive und der Landwirtschaftsschule Grangeneuve zum Schlusstrunk.
Ab da mit Bus nach Fribourg und mit der Bahn nach Bern.

Besammlung 8.45h
Bern, Bahnhof, Treffpunkt

Wanderzeit 2,5h, 8,5 km, 120m auf / 120m ab

Verpflegung Startkaffi, Picknick

Kosten Organisationsbeitrag Fr. 7.-
Kollektivbillet Halbtax ca. Fr. 12.-

Fahrplan Hinfahrt: Bern ab 09:09,
Marly Gérine an 9:48
Rückfahrt: Grangeneuve, Institut Agricole ab, 15:38,
Bern an 16:27

Ausrüstung Wanderschuhe, Kleidung der Witterung angepasst

Anmeldung Montag, 15. Januar
09:00 bis 11:00 bei Elisabeth Vogt

Organisation Elisabeth Vogt 079 675 81 27
Stv. Daniel Megert 079 427 50 84

Rundwanderung Louwenensee **+

Mittwoch, 14. Februar 2024

Wanderung Den Morgenkaffee mit Gipfeli besorgen wir uns selber und geniessen diesen im Zug. Eine Wanderung im hoffentlich tiefverschneiten Lauenental erwartet uns. Der Lauenensee ist im Winter zugefroren. Ein eigener Reiz geht von dieser weiten, weissen Ebene aus. Verpflegung aus dem Rucksack, Schlusseinkehr in einer warmen Beizenstube.
Die Wanderung ist beschränkt auf 20 Personen!

Besammlung 08.25h
Bern, Bahnhof, Treffpunkt

Wanderzeit 3h, auf und ab 280m

Verpflegung Verpflegung aus dem Rucksack , Schlusseinkehr

Kosten Individuelle Konsumation
Kollektives Bahnbillet bei Halbtax
Organisationsbeitrag Fr. 7.-

Fahrplan Hinfahrt: Bern ab 08.39
Lauenen an 10:52
Rückfahrt: Lauenen ab 15.44
Bern an 18.21

Ausrüstung Wanderstöcke und Gleitschutz erforderlich

Anmeldung Montag 12. Februar, 09.00-11.00 bei Heinz Schweizer

Abmeldung Ja, bitte!

Organisation Heinz Schweizer 079 788 10 58
Stv. Daniel Megert 079 427 50 84

Albispass nach Üetliberg ***

Mittwoch, 21. Februar 2024

Wanderung Auch im Mittelland gibt es Höhenwanderungen mit wunderbaren Ausblicken. Beispielhaft ist die Tour vom Albispass über die Albiskette bis zu deren nördlichem Abschluss, dem Zürcher Hausberg Uetliberg. Mit etwas Glück haben wir eine prachtvolle Rundsicht über die Stadt und den See bis hin zu den Alpen.

Besammlung 8.15h
Bern, Bahnhof, Treffpunkt

Wanderzeit 3.75h, auf 375m / ab 350m

Fahrplan Hinfahrt: Bern ab 08.31
Albis Passhöhe an 10.26
Rückfahrt: Üetliberg ab 15.35
Bern an 17.24

Verpflegung Startkaffee
Mittagessen im Restaurant Felsenegg (à la carte)

Kosten Gruppentarif Halbtax ca. Fr. 35.-
Organisationsbeitrag Fr.7.-
Mittagessen individuell

Ausrüstung Wanderschuhe und Stöcke,
Gleitschutz

Anmeldung Montag, 19. Februar
09.00 – 11.00 bei Ruedi Hösli

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

Rundwanderung Sunnbüel Kandersteg** (+)

Mittwoch, 6. März 2024

Wanderung Die bekannte Winterwanderung führt uns via Arvenseeli nach Schwarnbach und zurück. Morgenkaffee auf Sunnbüel. Als einziger der grossen Alpenübergänge ist die Gemmi im Winter begehbar. In Schwarnbach logierten diverse bekannte Persönlichkeiten von Whympfer über Picasso bis zu Mark Twain und dem berühmt gewordenen Kater Tomba. Verpflegung aus dem Rucksack oder im Beizlein.
Die Wanderung ist beschränkt auf 20 Personen!

Besammlung 8.25h
Bern, Bahnhof, Treffpunkt

Wanderzeit 3h, auf und ab 300m

Verpflegung Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant

Kosten Organisationsbeitrag Fr. 7.-,
Individuelle Konsumation
Kollektives Bahnbillet bei Halbtax

Fahrplan Hinfahrt: Bern ab 08.39
Sunnbüel an 10.08
Rückfahrt: Sunnbüel ab 15.30
Bern an 17.21

Ausrüstung Wanderstöcke und Gleitschutz erforderlich

Anmeldung Montag, 4. März 09.00 – 11.00 bei Heinz Schweizer

Abmeldung Sobald wie möglich

Organisation Heinz Schweizer 079 788 10 58
Stv. Daniel Megert 079 427 50 84

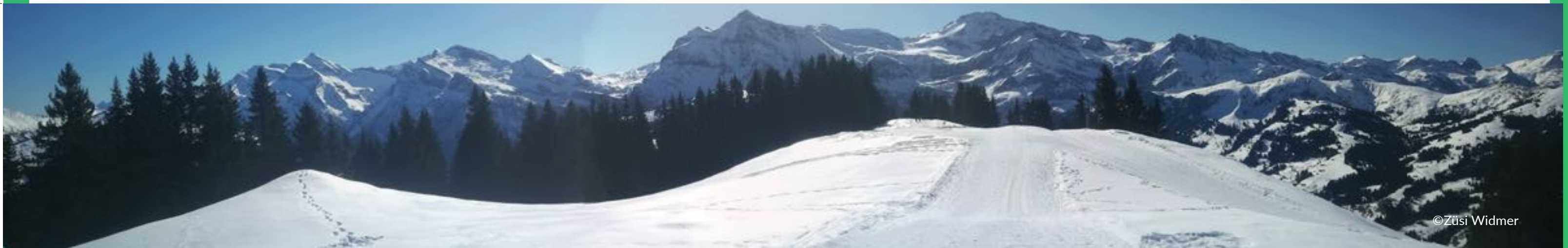
Versicherungsfragen

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

Save the date!

**Sommer-Wanderwoche vom 9. bis 13. September 2024
im Kanton Glarus**

Weitere Informationen in der nächsten Ausgabe



©Züsi Widmer

Im Oberbaselbiet unterwegs *+

Mittwoch 13. März 2024

Wanderung In Gelterkinden geniessen wir im Bistro den obligaten Kaffee-Gipfeli. Mit dem Postauto fahren wir anschliessend nach Rünenberg. Wir starten um 11 Uhr über sonnige Wiesen mit Sicht zu den Solothurner Jurabergen und schon bald sind wir im lichten Wald Richtung Gelterkinden. Bei der Thürnerfluh werden wir mit Panoramaaussicht Richtung Unterbaselbiet picknicken. Weiter geht's moderat abwärts zum heutigen Tagesziel Gelterkinden, wo eine Schlusseinkehr vorgesehen ist.

Besammling 08.50h
Bern, Bahnhof, Treffpunkt

Wanderzeit 2,5h, auf 100 m / ab 120 m

Verpflegung Startkaffee / Picknick unterwegs / ev. Schlusseinkehr in Gelterkinden

Kosten Organisationsbeitrag Fr. 7.-
Gruppentarif bei Halbtax

Fahrplan **Hinfahrt:** 09.04 IC 6 Bern – Olten, 09.48 S 3 Olten – Gelterkinden, 10.40 Bus 104 Gelterkinden – Rünenberg
Rückfahrt: 15.37 IR 27 Gelterkinden – Olten, 15.56 IR 16 Olten – Bern, 16.24 Bern an

Ausrüstung Wanderschuhe, Wanderausrüstung. Stöcke empfohlen.

Anmeldung Montag, 11. März 09.00 – 11.00 bei Jean-Jacques Schultheiss

Organisation Jean-Jacques Schultheiss
079 969 36 45
Stv. Rita Grimbühler 079 659 24 11

Jurahöhenweg 1. Etappe, Regensberg – Baden ***

Mittwoch, 3. April 2024

Wanderung Der Jurahöhenweg ist der Sanfte unter den Schweizer Fernwanderwegen. Die erste Etappe beginnt im mittelalterlichen Städtchen Regensberg. Wir erleben eine wunderschöne und imposante Gratwanderung und werden immer wieder mit tollen Aussichten belohnt.

Besammling 07.45h
Bern, Bahnhof, Treffpunkt

Wanderzeit 4h, auf 420m / ab 630m

Verpflegung Startkaffee, Picknick unterwegs, Schlusstrunk in der Altstadt von Baden

Kosten Gruppentarif Halbtax ca. Fr.35.-
Organisationsbeitrag Fr.7.-

Fahrplan Hinfahrt: Bern ab 08.02
Regensdorf an 09.58
Rückfahrt: Baden ab 15.47
Bern an 16.56

Ausrüstung Wanderschuhe und Stöcke

Anmeldung Montag, 1. April 09.00 – 11.00 bei Sylvia Den

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



Gottéronschlucht **+

Mittwoch, 10. April 2024

Wanderung Nach dem Morgentrunck im «Goldenen Kreuz» in St. Ursen steigen wir hinunter zur Galtera und wandern dieser entlang bis Ameisenmühle. Dort beginnt die Gottéronschlucht. Immer wieder heisst es «Stägeli uuf, Stägeli aab». Meistens befinden wir uns im Wald auf abwechslungsreichem Pfad. Nur am Schluss müssen wir ein Stück Hartbelag überwinden. Bei der Bushaltestelle Palme erwartet uns das Beizli «Café de l'Ange».

Besammling 09.15h
Bern, Hauptbahnhof, Treffpunkt

Wanderzeit 2h45, 200m auf, 350m ab

Ausrüstung Der Witterung angepasst. Wanderschuhe und Stöcke!

Fahrplan Hinfahrt: Bern ab 9.34
St.Ursen an 10.16
Rückfahrt: Fribourg ab 16.04
Bern an 16.26

Verpflegung Picknick

Anmeldung Montag 8. April, 9.00 bis 11.00 bei Dorothea Trachsel

Kosten Organisationsbeitrag 7.-
Kollektiv-Billett
Konsumationen

Organisation Dorothea Trachsel
031 371 91 42 oder 079 837 25 78
Stv. Rita Grimbühler 079 659 24 11

Kulturwanderung Delémont *+

Mittwoch, 24. April 2024

Wanderung **Auf den Spuren der Glasfenster im Jura**
Wir besuchen die **Spitalkapelle** mit ihren 4 Glasfenstern in Glasmalerei mit Bleifassung des Malers Chiara, Lausanne,1986.
Dann sehen wir uns das **Centre St-François** mit seinen 58 kleinen Farbfenstern von André Bréchet (1962 & 1970) an.
In der **Heiliggeist-Kirche** schliesslich betrachten wir die 19 Glasgemälde von Antony Christen, Wallisellen (2000 bis 2009).

Besammling 07.45h
Bern, Bahnhof, Treffpunkt

Wanderzeit 2h 7 km, auf 100m, ab 100m,
Besichtigungen jeweils 1 Stunde

Verpflegung Picknick

Kosten Organisationsbeitrag Fr. 7.-
Gruppentarif Halbtax ca. Fr. 23.-

Fahrplan Hinfahrt: Bern ab 8:12
Delemont an 9:18
Rückfahrt: Delemont ab 17:12
Bern an 18:14

Ausrüstung Wanderschuhe, Kleidung der Witterung angepasst

Anmeldung Montag 22. April zwischen 09.00 und 11.00 bei Daniel Megert

Organisation Daniel Megert 079 427 50 84
Stv. Züsi Widmer 078 620 03 06



©Züsi Widmer

Wandern mit Sylvia und Ruedi Pilotprojekt

Wanderung Jeden ersten Montag im Monat (Ausnahme Januar, Juli und Dezember) sind Sylvia und Ruedi bei fast jedem Wetter zu Fuss unterwegs. Weil es in der Gruppe einfach mehr Spass macht, sind wanderfreudige Panther sehr willkommen. Die Wanderungen werden nicht rekognosziert und sind deshalb vom Organisationsbeitrag befreit. Wir treffen uns beim Startpunkt der Wanderung. An- und Rückreise organisieren die Teilnehmenden selber.

Montag, 5. Februar **Gwatt – Thun ***
Treffpunkt: 14.15
Parkplatz Restaurant Lamm, Gwatt
Wanderzeit: 2h, kaum Höhendifferenz
Anmeldung: Donnerstag, 01.02., 9.00 – 11.00 bei Sylvia Den 079 757 32 06

Montag, 4. März **Niederwangen – Mängistorfberg – Köniz ****
Treffpunkt: 13.00 Bahnhof Niederwangen
Wanderzeit: 3h, auf / ab 250m
Anmeldung: Donnerstag, 29.02., 9.00 – 11.00 bei Ruedi Hösli 079 667 78 22

Montag, 8. April **Thun – Rabenfluh – Goldiwil – Heiligenschwendi *****
Treffpunkt: 10.10 Busbahnhof Thun
Wanderzeit: 4h, auf 750m / ab 240m
Anmeldung: Donnerstag, 04.04., 9.00 – 11.00 bei Sylvia Den 079 757 32 06

Bummel-Programm 1. Quartal 2024

Mittwoch, 07. Februar **Winterspaziergang an der Aare**
Waisenhausplatz – Marzili
13.45h, Treffpunkt Loebegge
Bummel ca. 1 Stunde
Zvierihalt: Youth Hostel Marzili
Anmeldung bei Krystyna

Mittwoch, 20. März **Thurnen – Kaufdorf**
13.45h
Treffpunkt Bahnhof Bern
Abfahrt mit S4 14.12 Uhr
Bummel ca. 1 Stunde
Zvierihalt: Restaurant Bahnhofli Kaufdorf
Anmeldung bei Krystyna

Mittwoch, 17. April **Bolligen - Deisswil**
13.45h
Treffpunkt Bahnhof Bern
Abfahrt mit S7, 14.00 Uhr bis Bolligen, mit Bus 46 bis Rössli Habstetten
Bummel ca. 1 Stunde
Zvierihalt: Restaurant La Famiglia Bernapark
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 Akrman** 031 921 61 28 / 079 649 80 23 (siehe Detailprogramm)

Ausrüstung Programmänderung vorbehalten, Kleider und Schuhe der Jahreszeit anpassen.

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

Jahresprogramm Wandern 2024

17.01.	Marly - Grangeneuve *+
14.02.	Rundwanderung Louwenesee **+
21.02.	Üetliberg **+
06.03.	Sunnbüel - Kandersteg **(+)
13.03.	Im Oberbaselbiet unterwegs *+
03.04.	Jurahöhenweg 1. Etappe ***
10.04.	Gottéronschlucht **
24.04.	Kulturwanderung Delemont *+
01.05.	Flühli - Schüpfheim **
08.05.	Rundwanderung Grangettes *+
22.05.	1. Trilogie Konolfingen-Freimettigen- Güg- gel-Aebersold- Oberdiessbach ***
29.05.	Ile d'Ogoz (Überraschung)**
05.06.	Salhöhe - Schafmatt - Zeglingen **+
19.06.	Cholereschlucht **+
26.06.	Münsingen - Campagna *+
03.07.	Balmberg- Welschenrohr *+
10.07.	Lac de Perolles - Le Port **+
20./21.07.	18. Schweizer Wandernacht
24.07.	Kandersteg - Allmenalp ***
31.07.	Trilogie Schwarzenegg- Honegg- Innereriz ***
14.08.	Panorama - Thun ***
22.08.	Sörenberg - Kemmeriboden **
28./29.08.	Passwang - Waldweidhütte **+ (2-Tage)
04.09.	Leiterli - Louwenesee **
09.-13.09.	SommerWanderWoche Glarus
11.09.	Kulturwanderung Vicques - Vermes **
18.09.	Leiterenweidli Abenteuer **
02.10.	Rüscheegg Heubach **
09.10.	«Rucksack füll dich», Fischingen - Steg ***
18.10.	Kulturwanderung Courfaivre-Vellerat **
23.10.	Greifensee - Maur *+
30.10.	Zugerberg - Rundwanderung **
27.11.	Stern- / Abschlusswanderung * / **

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 Ein- bis Dreistern 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 Ein- bis Dreistern Fr. 7.-. Bummelgruppe Fr. 2.-, ganzer Tag Fr. 5.-.

Bummel leichte Spaziergänge von ca. 1 Stunde, kleine Höhendifferenzen

1-Stern leicht, bis maximal 2 Stunden, bequeme, 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



Ausstellung Markus Raetz

Dienstag, 30. Januar 2024

Das Kunstmuseum Bern widmet dem Schweizer Künstler Markus Raetz die erste posthume Ausstellung. Die Ausstellung erlaubt einen spezifischen Blick auf sein Gesamtkunstwerk und konzentriert sich auf seine dreidimensionalen Arbeiten und Mobiles.

Treffpunkt	13.50 vor dem Museum (bei schlechtem Wetter im Museum) 14.00 Führung Kunstmuseum Bern (ca. 1 Stunde), Hodlerstr. 8, 3011 Bern
Fahrplan	Bus Nr. 20, 21, 11 bis Bollwerk
Verpflegung	Nach dem Ausstellungsbesuch werden wir im Restaurant Ryfflihof noch etwas trinken (auf eigene Kosten)
Kosten	Eintritt: Fr. 14.- (Museumspass oder Raiffeisen Museumskarte gültig) Führung: Fr. 15.- Organisationsbeitrag: Fr. 5.-
Anmeldung	Bis Donnerstag, 18. Januar 2024, telefonisch von 09.00 bis 11.00 bei Marie-Louise Opl oder schriftlich an Marie-Louise Opl, Lorrainestr. 19, 3013 Bern oder online: www.grauepantherbern.ch
Abmeldung	Bis Donnerstag, 25. Januar 2024 ohne Kostenfolge
Organisation	Marie-Louise Opl, 031 381 05 63



Besuch bei Leopold Schropp

Donnerstag, 29. Februar 2024

Leopold Schropp's Termin vom September musste verschoben werden (Terminkollision). Nun wird er uns am 29. Februar von sich erzählen. Seit jeher befasst er sich mit Malerei und wechselte vom rechteckigen Bild mit gegenständlicher Darstellung zur freien Bildkomposition. Sein Atelier in einem fantasievoll ausgebauten Dachboden in einem alten Gebäude ist auch seine Wohnung. Leopold möchte den Panther-Kolleginnen Einblick in seine Arbeit und seine Kunstwerke geben.

Treffpunkt	13.45 Bern Bahnhof unter Baldachin, Tram 6, Richtung Worb
Fahrplan	Hinfahrt: 13.58 Bern Tram Nr. 6 ab, 14.24 Worb Dorf an, 14.27 Worb Dorf ab, 14.42 Worb Bleichi an mit Postauto Nr. 791 (gleich neben Worbbähnli Bahnhof) Rückfahrt: Mit Worbbähnli (blau) und Zollikofenbähnli (orange) individuelle Rückfahrt.
Verpflegung	Nach dem Besuch bei Leopold können wir im COOP Restaurant beim Bahnhöfli Worb Dorf noch etwas trinken.
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 5.- Ticket individuell, Bern - Worb Bleichi, (Halbtax einfach Fr. 3.70)
Anmeldung	Donnerstag, 22. Februar telefonisch von 09.00 bis 11.00 bei Züsi Widmer oder zusiwidmer@grauepantherbern.ch
Abmeldung	Ja, bitte!
Organisation	Züsi Widmer, Traffeletweg 4, 3006 Bern, Tel. 031 351 30 13



Unabhängig und sicher in einer vertrauten Umgebung leben.



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



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

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

a-plus
Audio-Akustik
gut beraten – besser hören

Suchen Sie eine 24-Stunden-Betreuung?



Von
Krankenkassen
anerkannt

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

Home Instead
Zuhause umsorgt

Tel 031 370 80 70
www.homeinstead.ch



Auf Spurensuche im Mitholz

Dienstag, 5. März 2024

Seit Februar 2020 wissen die Einwohner des Bergdorfes Mitholz, dass sie ihr Dorf für 10 Jahre verlassen müssen. Sehr viel Munition liegt noch immer im nahen Militärstollen, und man fürchtet, dass sich weitere Explosionen ereignen könnten, denn: Nach dem zweiten Weltkrieg zerstörte eine Explosions-Katastrophe die meisten Häuser und riss Menschen in den Tod...

Treffpunkt	9.50h Alpines Museum, Helvetiaplatz 4, Bern. Beginn Führung 10.00.
Fahrplan	Tram Nr. 7, 8, 6, und Bus Nr. 19, (Elfenau) bis Helvetiaplatz
Verpflegung	Mittagessen im Museumsrestaurant «Las Alps»
Kosten	Eintritt: Fr. 14.- (Raiffeisen- und Museumspass gültig) Führung: Fr. 15.- Organisationsbeitrag Fr. 5.- Mittagessen Fr. 25.- /22.- (mit/ohne Vorspeise)
Anmeldung	Anmeldung bis Mittwoch 14. Februar von 08.00 - 10.00 an Christine Gugger, Lindenrain 9, 3038 Kirchlindach oder über www.grauepantherbern.ch
Abmeldung	bis 18. Februar ohne Kostenfolge
Organisation	Christine Gugger 079 787 41 85

Besuch Bäckerei Reinhard

Dienstag, 30. April 2024

Das Brot und alle die gluschtigen Schleckereien werden in der Bäckerei in Bolligen hinter dem Silo ihrer Mühle hergestellt. Notabene alles immer noch von Hand! Alexander Reinhard, der Chef selber, wird uns durch die unterschiedlichen Hallen führen. Die Logistik der Abläufe ist grossartig durchdacht, von der Herstellung, zur Verpackung, Einkäufe, Resteverwertung bis zum Abtransport der Fertigware.

Als 10-er Gruppe sind wir eingeladen, einen Einblick in seine Produktion zu nehmen – mit anschliessend offeriertem Kaffee und Züpfen.
Max. 10 Teilnehmende.

Treffpunkt	07.00 Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Fahrplan	07.15 Bern ab (RBS Bahnhof) 07.26 Bolligen Bahnhof an. Dann zu Fuss (8 Min.) an die Gewerbestrasse 12, 3065 Bolligen (Für Autofahrer sind Parkplätze vorhanden).
Verpflegung	Um 09.00 offeriert von der Bäckerei: Kaffee, Tee und Züpfen
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 5.– Hin- und Rückfahrt erfolgen individuell.
Anmeldung	Donnerstag 25. April 2023, 09.00 bis 11.00, oder schriftlich an Züsi Widmer, Traffeletweg 4, 3006 Bern oder online, www.grauepantherbern.ch
Abmeldung	bis Mittwoch 29. April 2024
Organisation	Züsi Widmer 031 351 30 13

4-tägige Carreise nach Padua

Donnerstag, 11. April – Sonntag, 14. April 2024

Venetien, wir entdecken das Hinterland von Venedig mit einigen seiner wunderschönen alten Städte wie die grossartige Stadt Padua, dann Vicenza (das Teatro Olimpico) und Bassano del Grappa (die Brücke degli Alpini) und natürlich Grappa. Wir werden die Palladio-Villa Foscari, auch Malcontenta genannt, besuchen und eine Schifffahrt auf dem Brenta-Kanal erleben. Padua und Vicenza werden uns auf einer Führung näher gebracht und es bleibt auch Zeit, um durch Padua zu flanieren und – das Hotel liegt nahe der Altstadt.

Treffpunkt	07.00 Hodlerstrasse, Kunstmuseum, Bern
Reisedetails	1. Tag, Donnerstag, 11. April 07.15h fahren wir via Gotthard, Tessin (Mittagessen) und Poebene nach Padua 2. Tag, Freitag, 12. April Heute steht der Besuch der Villa Foscari, die Fahrt auf dem Brenta-Kanal und die Führung durch Padua auf dem Programm 3. Tag, Samstag, 13. April Fahrt durch die grüne, gepflegte Landschaft des Veneto nach Bassano del Grappa. Besuch einer Grappa-Destillerie und der berühmten Brücke degli Alpini (Andrea Palladio 1569). Später lernen wir mit Führung Vicenza und das Teatro Olimpico kennen. 4. Tag, Sonntag, 14. April Rückfahrt durch die Poebene. In der oberen Altstadt von Bergamo werden wir ein letztes Mittagessen einnehmen und dann geht es durchs Tessin und den Gotthard nachhause.
Kosten	Fr. 990.- im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag Fr. 135.- Inkl. Carfahrt, Übernachtungen im Doppelzimmer, Kaffeehalt, 2 Mittagessen, 3 Abendessen, Ganztagesführung am 2. Tag, Schifffahrt, Führung in Vicenza, Eintritte, Autobahngebühren, Organisationszuschlag Graue Panther Bern
Anmeldung	Bei Marianne Mantel telefonisch 031 331 96 25 oder 077 472 03 50 oder schriftlich Kursaalstr. 9, 3013 Bern Bitte verlange das Detailprogramm und melde dich so rasch wie möglich an. Denn ich muss spätestens 2 Monate vor Abreise genügend Anmeldungen haben.
Abmeldung	Bis 10. Februar (2 Monate vor Abreise) ohne Kostenfolge
Organisation	Marianne Mantel 031 331 96 25 oder 077 472 03 50



GA-Ausflug nach Waldshut

Dienstag, 6. Februar 2024

Wir besuchen die Mitte des 13. Jahrhunderts gegründete deutsche Grenzstadt Waldshut mit ihren beiden Stadtorten und den herrschaftlichen Häusern. Nach einem kurzen Spaziergang gelangen wir über die Seltenbachbrücke zum Oberen Tor (Schaffhauser Tor) von wo aus wir die einzigartige Altstadt überblicken. Die Kaiserstrasse (Fussgängerzone) mit dem offen gelegten Stadtbach ist die Hauptstrasse Waldshuts. Beim Bummeln und Entdecken der historischen Altstadt laden verschiedene Geschäfte vor oder nach dem Essen zum Einkaufen ein. Weiter besteht die Möglichkeit, den Skulpturenrundgang zu begehen.

Bitte ID/Pass und Euro nicht vergessen!

Treffpunkt	08.15h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 8.33, Baden an 9.37, Baden ab 9.54, Waldshut an 10.23 Rückfahrt: Waldshut ab 15.35, Baden an 16.03, Baden ab 16.22, Bern an 17.24
Verpflegung	Mittagessen im Waldshuter Hof, Kaiserstrasse 56, Waldshut-Tiengen Alle Menus mit Suppe oder Salat als Vorspeise und süssem Dessert oder Käseplatte als Nachspeise (individuell wählbar) Menu rot: Medaillons vom Schwein an Champignonrahmsauce dazu Gemüse vom Markt und hausgemachte Spätzle Menu blau: Gebratene Dorade an Weissweinsauce dazu Lauchgemüse und Reis Menu grün: Kräuter-Risotto mit sautierten Pilzen
Kosten	Zugbillett individuell (GA-Ausflug! - Waldshut liegt im GA-Bereich) Organisationsbeitrag Fr. 5.- Individuelle Konsumation (3 Gang-Menu ohne Getränke Euro 36.00)
Anmeldung	Freitag, 2. Februar, 09.00 – 11.00 bei Pia Kronenberg, 031 922 27 89 oder via Website www.grauepantherbern.ch
Abmeldung	So schnell wie möglich
Organisation	Pia Kronenberg, 031 922 27 89 (im Notfall 076 456 73 83)

GA-Ausflug nach Lichtensteig SG

Dienstag, 23. April 2024

Das Toggenburger Städtli Lichtensteig SG mit seinem Ortsbild von nationaler Bedeutung hat 2023 den Wakkerpreis des Schweizer Heimatschutz erhalten. Ein guter Grund diese Kleinstadt zu besuchen. Vom Bahnhof spazieren wir entlang der Eisenbahnbrücke über die Thur und haben einen eindrücklichen Blick auf die erhöht gelegene Altstadt. Neben dem historischen Städtchen sticht ein moderner Kirchenbau ins Auge: die kath. Kirche St. Gallus (1968-1970) von Walter Maria Förderer (1928-2006), der in Bern Tiefenau auch die Kirche Heiligkreuz (1967-1969) gebaut hat. Ins Städtli gelangen wir durch die Steigstrasse aufwärts; auch im Städtli geht's oft auf und ab. Die Hauptgasse wirkt mit ihren Lauben eindrücklich. Die Hintergassen haben jedoch auch ihren Charme und versteckte Kostbarkeiten. Heidi Alder wird uns im Toggenburger Städtli auf verschiedene Besonderheiten aufmerksam machen.

Treffpunkt	08.15h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Fahrplan	Hinreise: Bern ab 08.31 – Wil SG an 10.25, IC 1 / ab 10.32 – Lichtensteig an 10.50, S9 Rückreise: Lichtensteig, Obertor ab 15.17 – Wattwil an 15.26, Bus B770/ab 15.32 - Pfäffikon SZ an 16.03, IR 2026 /ab 16.21 – Bern an 18.21, IR 35 (Aare Linth)
Verpflegung	Mittagessen im Restaurant La Vita Mia (früherer Name: Löwen) Menu rot: kl. Salat, Risotto mit Poulet und Champignons Menu grün: kl. Salat, Hausgemachte Mascarpone-Gnocchi mit Pilzsauce Menu Pizza: kl. Salat, kleine Pizza nach Wahl
Kosten	Zugbillett individuell (GA-Ausflug) Organisationsbeitrag Fr. 5.- Individuelle Konsumation
Anmeldung	Freitag, 19. April von 9.00 – 11.00 bei Yolande Burnod 031 853 11 71 oder auf via Website www.grauepantherbern.ch
Abmeldung	Ja, bitte!
Organisation	Yolande Burnod, Telefon 031 853 11 71 (Notfall 079 793 55 02)



Politisiert mit uns! Direkt im Bundeshaus

Freitag, 12. Januar

Der krankheitshalber ausgefallene Nachmittag mit dem Bundeshauskenner Norbert Hochreutener kann nun doch durchgeführt werden.

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, 8. Januar, 09.00 – 11.00 bei Ursula Hürzeler, 079 84125 85

Organisation: Ursula Hürzeler



Die Stadt Bern sucht Sie – werden Sie PriMa!

- Haben Sie freie Zeit und möchten sich gerne freiwillig engagieren?
- Sind Sie kommunikativ, begleiten gerne Menschen und haben zudem auch ein Flair für Zahlen? Dann freuen wir uns, Sie kennenzulernen.
- Wir suchen Personen, welche als PriMa (**P**riMa **M**andatstragende) bereit sind, Menschen im Alltag zu helfen sowie deren administrativen und finanziellen Angelegenheiten zu übernehmen und zu erledigen.
- Unsere Beratungsstelle unterstützt Sie als PriMa bei dieser Aufgabe.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Melden Sie sich unter **031 321 72 31** oder unter eks-prima@bern.ch und erfahren Sie in einem unverbindlichen und persönlichen Gespräch mehr von dieser wertvollen Arbeit.

Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz
Fachstelle PriMa Beratung
Predigerstrasse 10
Postfach 3399
3001 Bern



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).



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



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

Vom 13-Plätzer Minibus bis zum 78-Plätzer Komfortcar.

Firmen- und Vereinsreisen
Liftcars für Gehbehinderte
In- und Auslandfahrten
Oldtimer-Carfahrten
Konzertfahrten
Tagesfahrten
Rundreisen

Möbel- und Warentransporte

K. Dysli AG Reisen und Transporte
Looslistrasse 25 / 3027 Bern
Tel: 031 / 991 55 44 • reisen@dysli-bern.ch • www.dysli-bern.ch

diaconis

Villa Sarepta Alterswohnen mit Stil

Lernen Sie unser Wohnangebot persönlich kennen!

Die wunderschöne Jugendstilvilla bietet betreutes Wohnen an schönster Lage, mit Blick auf Alpen, Aare und Berner Altstadt in unmittelbarer Nähe von Spital, Bus und Einkaufsmöglichkeiten.

Exklusives Wohnen mit:

- individueller Betreuung und Pflege
- Barrierefreiheit in allen Räumen
- vielseitigem Kulturprogramm

Melden Sie sich für einen unverbindlichen Besichtigungstermin. Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter 031 337 72 06.

Diaconis • Villa Sarepta • Schänzlistrasse 19 • 3013 Bern
031 337 72 06 • cm@diaconis.ch • www.diaconis.ch



Freie Wohnungen



Schauen & Geniessen



Spieldaten	Montag, 8. Januar, Montag, 12. Februar und Montag, 18. März 2024
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)



Winterzyt = Ciné-Zyt!

Nach den Weihnachts- und Jahreswechsel-Feierlichkeiten möchte das Ciné Soir-Team euch, liebe Pantherinnen und Panther, in die zweite Filmsaison des Winters 2023/24 entführen! Wir freuen uns, euch ein paar heitere Ciné-Stunden zu schenken. Nebst dem Genuss spannender Streifen gilt es doch auch, frohe Momente in vertrauter Gesellschaft zu erleben. Also, Daten reservieren und mitmachen! Wir sagen heute schon: Herzlich willkommen!

Der Abend startet wie üblich an der Hausbar mit Tee, Kaffee oder einem erfrischenden Drink; und wer Lust und Zeit hat, lässt den Abend bei regem Gedankenaustausch – und Cucina Italiana – im Restaurant Cavallo (am Bubenbergplatz) ausklingen!



Montag, 8. Januar
Harold and Maude

Drehbuch: Colin Higgins. Hauptrollen: Bud Cort und Ruth Gordon
(90 Minuten)

Es ist eine schwarze Komödie, geprägt durch eines der ungleichsten Filmpaare. Harold, 20-jährig, wohlstandsübersättigt, vom Tod fasziniert, fühlt sich zu Friedhöfen und Beerdigungen hingezogen, wo er der exzentrisch anmutenden 79-jährigen Maude begegnet. Trotz, oder vielleicht gerade wegen der unterschiedlichen Charaktere, Maude impulsiv, unkonventionell und lebensfroh, Harold, begütert und oberflächlich, freunden sie sich bald an. Sie verbringen vermehrt Zeit miteinander und fühlen sich zueinander hingezogen. Als Harolds Mutter ihn mithilfe seines Onkels in den Vietnamkrieg schicken will, wissen Maude und Harold dies mit einer List zu verhindern. Schliesslich verkündet Harold seiner Mutter, dass er Maude heiraten wolle . . .
Eine Komödie, die die verträumte Lebenslust der amerikanischen Blumenkinder aus den späten 60er-Jahre heraufbeschwört.

Montag, 12. Februar
Saint Jacques... Pilgern auf Französisch

Regie: Coline Serreau
(104 Min.)

Drei Geschwister erfahren nach dem Tod ihrer Mutter, dass deren beträchtliches Erbe an karitative Einrichtungen fällt, wenn sie nicht innerhalb von fünf Monaten gemeinsam zu Fuss die Pilgerfahrt, den Jakobsweg, antreten; also 1500 km von Le Puy nach Santiago de Compostela! Schlimmeres können sie sich nicht vorstellen; denn sie können sich gegenseitig nicht riechen, doch das Geld können alle gut gebrauchen. Also schliessen sie sich einer bunten Wandergruppe an, lernen unter anderem den jungen Muslim Said kennen, der sich auf dem Weg nach Mekka wähnt, um seiner Angebeteten näher zu kommen... Nach anfänglichen Reibereien finden die Pilger zueinander. Kalte Duschen, Blasen und vieles mehr fördern das Wir-Gefühl. Allerdings ist der Weg nach Compostela lang und voller überraschender Einsichten.

Montag, 18. März
Das Beste kommt zum Schluss

Regie: Rob Reiner. Hauptrollen: Jack Nicholson und Morgan Freeman
(95 Min.)

Der ungläubige, steinreiche weisse Klinikbesitzer Edward Cole und der hochgebildete schwarze Automechaniker Carter Chambers sind an Krebs erkrankt und liegen in demselben Zimmer eines Krankenhauses, das Cole gehört. Beide müssen verschiedene Behandlungen über sich ergehen lassen und freunden sich an, trotz ihrer Gegensätze. Chambers beginnt eine Liste zu erstellen, was er in seinem Leben noch tun möchte. Auf der Liste stehen: Fallschirmspringen, Pyramiden und Taj Mahal besuchen, auf Grosswildjagd gehen, Mustang auf einer Rennstrecke fahren. Die beiden gehen mit Coles Privatjet auf Reisen... Jeden erledigten Punkt streichen sie aus der Liste!
Eine inspirierende Ode an das Leben, die beweist, dass es keine bessere Zeit geben kann als das Hier und Jetzt.

Lesungen



Mittwoch 24. Januar
Iris-Katharina Penner

«Hirngesundheit – warum wir einem der faszinierendsten Organe mehr Beachtung schenken sollten!»

Wann hast Du Dich eigentlich das letzte Mal gefragt, wie es Deinem Gehirn geht?
Noch nie? Dann wird es aber Zeit!

«Wir sollte uns nicht erst damit beschäftigen, wenn es nicht mehr funktioniert!»

Das sind die Fragen zu Beginn des Vortrags von Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych. Iris-Katharina Penner, Leitung universitäre Neuropsychologie, Klinik für Neurologie, Inselspital Bern. Sie berichtet uns in gut verständlicher Weise, auf was wir in unserem Alter im Alltag achten sollen, um die Gesundheit unseres Gehirns zu unterstützen.



Freitag, 16. Februar
Cornelia Lüdorff

«All das Schöne»

Wie reagiert ein Kind auf den Selbstmordversuch seiner Mutter? Es schreibt ihr eine Liste mit all dem, was schön ist: 1. Eiscreme, 2. Wasserschichten, 3. länger aufbleiben dürfen als sonst 4. die Farbe Gelb ... und hofft, dass die Mutter die Liste wirklich liest und ihre Depression aufhört – dass das Leben weitergeht.

Vorgetragen von der Schauspielerin Kornelia Lüdorff, 2015-17 Ensemblemitglied am Konzert Theater Bern, zuletzt mit dem Monolog tschernobyl/mylove schweizweit auf Tournee.

Lesungen	Freitag, 24. Januar, Freitag, 16. Februar, Freitag, 22. März 2024
Zeit	ab 16.45 Apéro im Foyer, 17.30 Beginn der Lesung
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	Fr. 5.- Organisationsbeitrag Anschließend fakultatives Nachtessen im ital. Restaurant «Atlantico», Belpstrasse
Anmeldung	nein
Organisation	Züsi Widmer 031 351 30 13 078 620 03 06



Freitag, 22. März
Barbara Traber

Barbara Traber hat letztes Jahr mit «Markus Traber. Ohne Rücksicht auf Verluste» eine berührende Biografie ihres 2010 verstorbenen Mannes und Berner Troubadours veröffentlicht. Sie erzählt, wie es dazu gekommen ist und stellt ihr neueres Buch, «Land der glücklichen Hühner», vor: eine Liebeserklärung an die Bresse bourguignonne, wo sie in einem Haus am Fluss viel Zeit verbrachte. Sie schildert die Schicksale von Menschen, die sie dort kennengelernte mit Humor, Flair für das Frankophile und leiser Wehmut. Barbara Traber, geb. 1943 in Thun. Handelsdiplom. Auslandsaufenthalte in London, Lagos, Paris. Lebt heute in Worb. Verwitwet, eine erwachsene Tochter. Freie Publizistin, Autorin, Lektorin, Übersetzerin. Zahlreiche Veröffentlichungen, auch in Mundart.



Hilfe im Alter

Wenn Sie Hilfe brauchen, sind Sie bei uns richtig.

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

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





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, 21. Januar	Sonntag, 18. Februar	Sonntag, 17. März	Sonntag, 21. April
Zeit, Ort	12.00 Uhr Restaurant Del Gusto Moserstrasse 14b 3014, Bern	12.00 Uhr Restaurant Linde Habstetten, Dorfstrasse 93, 3065 Bolligen	12.00 Uhr Restaurant Dolce Vita Scheibenstrasse 25 Bern	12:00 Uhr Restaurant Sternen Murzelenstrasse 50 3034 Murzelen
Anfahrt	Anfahrt individuell Tram 9, Richtung Wankdorf Bahnhof bis Haltestelle Viktoriaplatz	Anfahrt individuell S7 bis Bolligen, Bus 46 bis Habstetten-Linde, Bern ab: 11.43, Linde an: 12.02	Anfahrt individuell Tram Nr. 9 Richtung Wankdorf Bahnhof bis Breitenrainplatz	Anfahrt individuell Postauto-100 Bern ab: 11.05, Murzelen-Dorf an: 11.23
Kosten	Auf eigene Rechnung			
Anmeldung	Bis Donnerstag eintreffend, 18. Januar, 15. Februar, 14. März, 18. April 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)			

Weil's so gut war: Zurück zur Treberwurst im Schlössli!

Freitag, 23. Februar 2024

Nach den begeisterten Rückmeldungen beim letzten Mal wollen wir auch dieses Jahr an den Bielersee fahren, um dort im Schlössli Schafis die traditionelle Treberwurst zu geniessen. Das Weingut Teusch ist bekannt für seine Bioweine. Nach der Führung im Keller werden uns die Gastgeber wieder mit Wurst, Kartoffelsalat und Dessert verwöhnen.

Treffpunkt	09.55h Bern, Bahnhof auf der Welle vor dem Gleis 49
Hinfahrt	(IR65) Bern 10.12 (Gleis 49) Biel 10.38/10.50 – Ligerz 11.00. Billett selber lösen. Falls Libero-Abo vorhanden, müssen nur die zusätzlichen Zonen gelöst werden. – Bei Ankunft ca. 10 Min. bis zum Weingut Teusch
Rückfahrt	Rückfahrt Ligerz (frühestens) 14.00 – Neuchâtel 14.21/14.32 (IR66) Bern an 15.07
Verpflegung	Treberwurst à discretion mit Kartoffelsalat und Brot Dessert (Fr. 8.-) Mineralwasser, Kaffee, Tee, Weine (ca. Fr. 4.-/dl) und Gebranntes werden zu den üblichen Gastropreisen zusätzlich verrechnet
Kosten	Mittagessen pauschal ohne Getränke Fr. 30.– Organisationsbeitrag Fr. 5.–
Anmeldung	bis spätestens 16. Februar bei Marianne Mantel telefonisch oder schriftlich Kursaalstr. 9, 3013 Bern, oder online www.grauepantherbern.ch
Abmeldung	ohne Kostenfolge bis 16. Februar
Organisation	Marianne Mantel 077 472 03 50 Ursula Hürzeler 079 841 25 85



Mätig-Plusch: Jassen und Spielen

Wir freuen uns auf einen geselligen Nachmittag, denn auf spielerische Art wird sowohl beim Spielen als auch beim Jassen das Gedächtnis trainiert. Es hat sich eingebürgert, dass einige Panther*innen sich vorher (12.00 Uhr) zum gemeinsamen Mittagessen treffen. Wer Lust hat, kommt dazu.

Wir spielen SKIP-BO, 6 nimmt! Rummikub, Triomios usw., sowie auch neue Spiele. Die Jasser*innen machen einen gemütlichen Schieber zu viert oder bei 2-5 Spielenden z.B. einen Bieter, Coiffeur-Jass usw. Alle, die gerne spielen oder Jassen, sind willkommen. Wir organisieren uns vor Ort.

Spielzeiten	15. Januar, 29. Januar, 12. Februar, 26. Februar, 11. März, 25. März, 29. April 2024 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, Weltpoststr. 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
Organisation	Peter Simmen 031 302 19 46 Stv. Elisabeth Raaflaub 031 302 30 10



Boulespielen mit Panthers!

Im April startet die neue Boulesaison

Im Platanenhof der Unitobler treffen kampflustige Graue Panther mehr mit- als gegeneinander zum Boulespielen an. Wer eigene Kugeln hat, bringt diese mit, wer keine hat, kommt trotzdem und spielt mit. Bewegung, Spass und faire Spiele sind garantiert. Bitte ein eigenes Glas/Trinkgefäss mitbringen. Die «alten Hasen» kennen den Grund, auf die andern wartet eine Überraschung. Wenn die Mitspielenden nach dem Spiel noch Zeit und Lust auf einen Imbiss haben, treffen sie sich im Quartier in einem Restaurant nach Absprache (Reservierung vor Spielbeginn).



Spielzeiten	Immer montags: 15. April, 15. Mai, 10. Juni, 15. Juli, 12. August, 16. September 2024
Zeit, Ort	16.30 bis ca. 18.30 Uhr Bern, Platanenhof der Unitobler, Muesmattstrasse
Anfahrt	Bus Nr. 20 Richtung Länggasse, bis Haltestelle Unitobler 100 m zu Fuss in die Muesmattstrasse (hinter Pauluskirche)
Kosten	Boulespiel keine, Konsumation im Restaurant auf eigene Kosten
Anmeldung	keine nötig. Auskunft am Spieltag, 9.00 bis 11.00 telefonisch bei Andreas Anliker
Organisation	Andreas Anliker 079 683 08 22 Stv. Karin Brönnimann 079 578 02 38



Bildrechte Adobe Stock

Januar 2024

Mo. 08.01.	✓	Ciné Soir im Domicil Mon Bijou (Margrit Berger, Trudi Kummer, Ruedi Hösli)	S. 20
Fr. 12.01..	✓	AGZ Bundeshaus mit Norbert Hochreutener (Ursula Hürzeler)	S. 18
Mo. 15.01.	✓	Mäntig Plousch: Spielen ab 14.00 in Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub)	S. 26
Mi. 17.01.	✓	Wanderung Marly-Grangeneuve ** (Elisabeth Vogt, Daniel Megert)	S. 6
So. 21.01.	✓	Mittagessen am Sonntag, im Rest. del Gusto, ab 12.00 (Kurt Mischler)	S. 24
Mi. 24.01..	✓	Lesung Frau Prof. Dr. Iris-Katharina Penner: Hirngesundheit 17.30, Domicil Mon Bijou (Züsi Widmer)	S. 22
Mo. 29.01.	✓	Mäntig Plousch: Spielen ab 14.00h in Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub)	S. 26
Di. 30.01.	✓	Ausstellung Markus Raetz, Kunstmuseum Bern, (Marie-Louise Opl)	S. 12

Februar 2024

Di. 06.02.	✓	GA-Ausflug nach Waldshut (Pia Kronenberg)	S. 16
Mi. 07.02.	✓	Bummel Spiegel-Köniz (Ursula Däppen, Krystyna Akrman)	S. 10
Mo. 12.02.	✓	Mäntig Plousch: Spielen ab 14.00 in Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub)	S. 26
	✓	Ciné Soir im Domicil Mon Bijou (Margrit Berger, Trudi Kummer Ruedi Hösli)	S. 20
Mi. 14.02.	✓	Rundwanderung Louwenesee*** (Heinz Schweizer, Daniel Megert)	S. 6
Fr. 16.02.	✓	Lesung Kornelia Lüdorff, Domicil Mon Bijou (Züsi Widmer)	S. 22
So. 18.02.	✓	Mittagessen am Sonntag, im Restaurant Linde, Habstetten ab 12.00 (Kurt Mischler)	S. 24
Mi. 21.02.	✓	Wanderung Uetliberg*** (Ruedi Hösli, Sylvia Den)	S. 7
Fr. 23.02.	✓	Treberwurstessen im Schössli Schafis (Ursula Hürzeler, Marianne Mantel)	S. 25
Mo. 26.02.	✓	Mäntig Plousch: Spielen ab 14.00 in Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub)	S. 26
Do. 29.02.	✓	Atelierbesuch Leopold Schropp, Worb, halber Tag (Züsi Widmer)	S. 12

März 2024

Mi. 05.03.	✓	Alpines Museum «Auf Spurensuche im Mitholz» (Christine Gugger)	S. 12
Mi. 06.03.	✓	Rundwanderung Sunnbüel Kandersteg** (+) (Heinz Schweizer, Daniel Megert)	S. 7
Mo. 11.03.	✓	Mäntig Plousch: Spielen ab 14.00 in Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub)	S. 26
Mi. 13.03.	✓	Im Oberbaselbiet unterwegs ** (Jean Jacques Schultheiss, Rita Grimbühler)	S. 8
So. 17.03.	✓	Mittagessen am Sonntag, im Restaurant Dolce Vita, ab 12.00 (Kurt Mischler)	S. 24
Mo. 18.03.	✓	Ciné Soir im Domicil Mon Bijou (Margrit Berger, Trudi Kummer Ruedi Hösli)	S. 21
Mi. 20.03.	✓	Bummel Thurnen-Kirchdorf (Krystyna Akrman, Ursula Däppen)	S. 10
Fr. 22.03.	✓	Lesung Barbara Traber im Domicil Mon Bijou (Züsi Widmer)	S. 23
Mo. 25.03.	✓	Mäntig Plousch: Spielen ab 14.00 in Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub)	S. 26

April 2024

Mi. 03.04.	✓	Wanderung Jurahöhenweg ***, 1. Etappe (Ruedi Hösli, Sylvia Den)	S. 8
Mo. 10.04.	✓	Wanderung Gottéronsschlucht*** (Dorothea Trachsel, Rita Grimbühler)	S. 9
Do. 11. -	✓	Carfahrt 4 Tage Padua und Umgebung (Marianne Mantel)	S. 15
So. 14.04.			
Mo. 15.04.	✓	Boule-Spiel ab 16.30 im Platanenhof Unitobler Bern (Andreas Anliker)	S. 27
Mi. 17.04.	✓	Bummel Bolligen - Deisswil (Ursula Däppen, Krystyna Akrman)	S. 10
So. 21.04..	✓	Mittagessen am Sonntag, im Rest. Sternen Murzelen, ab 12.00 (Kurt Mischler)	S. 24
Di. 23.04..	✓	GA-Ausflug nach Lichtensteig (Yolande Burnod)	S. 17
Mi. 24.04.	✓	Kulturwanderung Delémont *+ (Daniel Megert, Züsi Widmer)	S. 9
Fr. 26.04.	✓	GV Graue Panther 14.30h - 18.00h, Hotel Kreuz, Bern, Türöffnung 14.00h	
Mo. 29.04.	✓	Mäntig Plousch: Spielen ab 14.00 in Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub)	S. 26
Di. 30.04.	✓	Besuch Bäckerei Reinhard ½ Tag (Züsi Widmer)	S. 13

Orientierungshilfe

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



Wander- und Ferienwoche in Les Rasses

Bericht von Daniel Megert, Heinz Schweizer und Christiane Bracher

Fotos von Margrit Berger, Günter Kräuter und Daniel Megert

Nach einigem Hin und Her wurde aus der Herbstwanderwoche im Glarnerland eine Wanderwoche auf dem prächtigen Balcon du Jura in Les Rasses für Bumm-



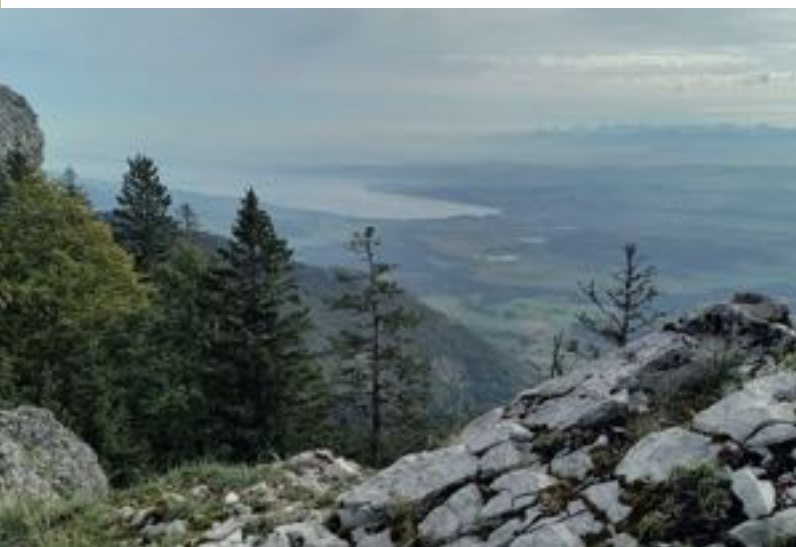
ler sowie Ein-, Zwei- und Dreistern-Wanderungen.

Während fünf Tagen wurden wir alle mit wunderschönstem Herbstwetter, der Weitsicht und dem unvergleichlichen Bergpanorama vom Mont Blanc, Dents du Midi und ihren Verwandten verwöhnt. Auch das

Angebot des Historikhotels Les Rasses hatte für jeden etwas zu bieten, vom riesigen Schwimmbad, über eine Minigolfanlage, Wellness und eine sehr gute Küche.

Allerdings verlangten die unzuverlässigen Busbetriebe vor Ort den Organisatoren der Wanderungen einiges an Nerven und Improvisationsvermögen ab. Dem Busverlust geschuldet, wanderten die Bummeler und Einsterngruppe, teils selbständig, teils geführt von Elisabeth nach Les Cludes und fanden dort ein wunderbares Restaurant mit einer sehr zuvorkommenden, die Wünsche der Panther von ihren Augen ablesenden Gastgeberin, die gewohnt war, Aussergewöhnliches zu erfüllen.

Höhepunkt war zweifellos die anspruchsvolle Tour auf den Chasseron, den Christiane eindrücklich be-



schreibt: «Zu Recht wies uns Daniel auf die zu erwartenden Anstrengungen hin, denn die Wanderung startete tatsächlich um 9 Uhr am Hotel, führte über 500 Höhenmeter aufwärts sowie 1000 abwärts und endete nach 6 Stunden in Môtier.»

Aber sie barg auch Überraschungen: «An der nächsten Kehre blieb uns der Mund offenstehen und die Augen konnten nicht glauben, was sie zu sehen bekamen: die Poëta Raisse, im Dialekt pouetta = hässliche, ist die wohl spektakulärste Schlucht im Val de Travers. Der kleine Fluss Breuil hat auf 400 Höhenmetern tiefe Einschnitte gegraben, stürzt immer wieder neu als Wasserfall über die Felsen um schliesslich zum Bächlein zu werden. Der Weg schmiegt sich an die steilen Felswände, hohe Treppenstufen, hängende Passerellen und schmale Brücklein lotsten uns tiefer und tiefer. Unsere kleine Gruppe bewegte sich mit äusserster Konzentration und vorsichtigen Schritten auf den oft sehr schmalen und feuchten Simschen. Glücklicherweise sind fast überall eiserne Ketten und Griffe in den Felsen befestigt zu unserer Sicherheit. Was für ein Abenteuer!»

Währenddessen kämpften die Zweisternwanderer und ihre Organisatorinnen verzweifelt mit den Tücken des jurrassischen öV, während drei Privatautos sich auf den Weg nach Môtier zur Absintheverkostung machten.

Spätestens im Schwimmbad oder auf den ausladenden Terrassen und Liegewiesen des Hotels traf man sich wieder in den letzten Sonnenstrahlen zur l'heure bleue, der blauen Stunde vor dem Essen.

Die Abschlusswanderung, mit 300 Höhenmetern hinauf in das Chalet Restaurant Les Avattes, schafften die Wanderer ohne grössere Probleme und der Rest verteilte sich auf die vorhandenen Autos.

Summa summarum war die Reise ein Erfolg. Alle 37 teilnehmenden Panther kamen erholt, zufrieden und unfallfrei wieder in Bern an – wenn das kein Erfolg an sich ist!

Vielen Dank Marianne, Elisabeth, Daniel und Heinz sowie den ad hoc einspringenden Organisationstalenten für diese wunderbare Ferienwoche! (Anm. d. Redaktion)





Schweizer Wandernacht mit Panthern

Bericht von Sylvia Den
Fotos von Ursula Rausser

Die Schweizer Wandernacht wurde 2006 durch den Verband Schweizer Wanderwege ins Leben gerufen. Anfänglich ein Geheimtipp, hat sie sich inzwischen zum Klassiker gemauert. Zahlreiche regionale Veranstalter organisieren Anlässe für Gross und Klein. Das Angebot reicht von Mondscheinwanderungen über Märchenstunden, Wildbeobachtungen bis hin zu Arrangements mit Übernachtung.

Mit einer Abendwanderung und anschliessendem Grillplausch waren dieses Jahr erstmals auch die Panther dabei. Was sich so unkompliziert anhört, war in der Umsetzung ganz schön aufwändig. Die erste Herausforderung war, im Eichholz an diesem Sommer-Samstagabend einen der begehrten Grillplätze zu kapern. Bereits am Vormittag besetzten zwei Panther mit Sack und Pack eine Feuerstelle mit dem Vorsatz, sich bis am Abend nicht vom Fleck zu rühren.

Für zusätzliche Spannung sorgte der Wetterbericht. Gewitterzellen bauten sich auf. Können

wir überhaupt grillieren? Kommt das Gewitter erst in der Nacht oder schon vorher? Mindestens vier Panther studierten stündlich den aktuellen Wetterbericht, der mal besser, mal schlechter ausfiel.

Der Tag schritt voran. Im Eichholz war ein Kommen und Gehen. Die Panther, inzwischen zu dritt, bekamen Lust sich die Beine zu vertreten und einen Drink zu genehmigen. Kurzerhand überliessen sie die Feuerstelle einer Gruppe Aarebötler mit der Bitte, sie bis zu ihrer Rückkehr zu besetzen.

Gegen Abend setzte sich auf der gegenüberliegenden Seite der Aare ein Tatzelwurm von 27 Personen in Bewegung. Zu ihrer Freude waren auch drei Noch-nicht-Panther dabei. Die Wanderung führte von der Elfenau aus flussaufwärts bis zur Augutbrücke und auf der anderen Seite wieder abwärts, «gäng dr schöne grüne Aare nah». Unterwegs trafen sie auf Hundespaziergänger, Aareschwimmer und -bötler, junge Leute beim Chillen und Wellenreiten, Liebespaare Hand in Hand. In den Bäumen zwitscherten die Vögel, das Aarewasser rauschte...

Der Tatzelwurm zog sich in die Länge. Die Strecke



fuhr mehr in die Knochen, als einige gedacht hatten. Und der Hunger machte sich langsam bemerkbar. Zwei clevere Pantherinnen nahmen die Abkürzung und liessen sich vom Fährimann ans andere Ufer schiffen. Die anderen hielten durch und waren schon fast am Ziel, als ein Regenguss herniederging. Zum Glück nur kurz. Dann war das Eichholz in Sicht. Zwei perfekt präparierte Feuerstellen waren vorbereitet, die Glut auf den Punkt grillbereit. Welch schöner Empfang!



Würste, Fleisch und Gemüse landeten auf dem Grill, Weinflaschen machten die Runde und Lagerfeuerstimmung sich breit. Alte und neue

Geschichten wurden erzählt, es gab Gelächter und lauter fröhliche Gesichter bis in die Nacht hinein.

Fazit dieses Abenteuers: Das mache mir no meh!





Solothurner Jurawanderung

Bericht Bericht von Daniel Megert
Fotos von Daniel Megert und Arnold Diemi

Perfekt organisierte Jurawanderung am 26. Juli in unbekanntem Gebiet für 18 Pantherinnen und Panther.

Jean-Jacques versprach, die Wanderung ohne Regenguss durchführen zu können. Doch Petrus war anderer Meinung.

Diese Wanderung führte uns neugierige Wanderschar in den Solothurner Jura. Ausnahmsweise einmal ohne Startkaffi sind wir in Nunningen, etwa 10 km südöstlich von Laufen im Schwarzbubenland gestartet. Woher der Name stammt, ist nicht ganz klar. Als wahrscheinlichste Erklärung gilt heute jedoch eine Herleitung vom Verb schwärzen («schmuggeln»), da den Leuten dieser grenznahen Region Schmuggeltätigkeit nachgesagt wurde.

Nach der Begrüssung durch die beiden Wanderleiter, Jean-Jacques wurde unterstützt von Yolande Burnod, gings durch das Dorf und schon bald über Wiesen in Wälder und hoch zur Burgruine Gilgenberg. Die Burg wurde zu Beginn des 14. Jahrhunderts von den Freiherren von Ramstein erbaut. Anfang des 19. Jahrhunderts konnte die Burg für Fr. 18 000.– gekauft werden. Sie ging später in den Besitz der Gemeinde Zullwil über.

Eine sehenswerte Ruine mit prächtigem Ausblick aufs Schwarzbubenland.

Weiter gings im Aufstieg, unterbrochen mit kurzminütigen Regenschauern. Arnold bezeichnet das Wetter



als: «es verhält sich wie eine launische Dame, man weiss nie, woran Mann ist». Pünktlich auf die Minute erreichen wir das Bergrestaurant Meltingerberg zum Mittagessen. Die Picknick-Fraktion wurde mal wieder verregnet und flüchtete ins trockene Beizeninnere um ein Dessert, den sogenannten Marmorkuchen, zu kosten. Der diente als Ersatz für die vom Wanderleiterpaar ge-



priesene Schwarzwäldertorte, wahrlich kein Ersatz, musste der Kuchen doch mit ausgiebigem Wasser-Nachschub heruntergespült werden.

Nach ausgiebiger Mittagsrast, auch dank grosser Wildsauwurst, gings im Regenguss weiter hinauf zur Passhöhe und danach moderat bergab zum Kloster Beinwil. Vor Ort sahen wir uns das Kloster und die benachbarte Kirche an. In der Klosterkirche entdeckten wir in der Decke über dem Chor eine funktionierende Uhr. Heinz meinte, da könne man ablesen, wann seine letzte Stunde geschlagen habe.

Wir Wanderpanther, weibliche und männliche, danken Jean-Jacques und Yolande ganz herzlich für die Idee, uns auf diese perfekt organisierte Wanderung ins Schwarzbubenland zu entführen. Eine schöne, wander-

freundlich-einsame Gegend, welche sich näher zu erforschen absolut lohnt.

Die Heimfahrt über den Passwang hinab nach Balsenthal und weiter mit dem Zug via Biel bis Bern, sowie diese coole Tagestour werden uns lange in Erinnerung bleiben.





Elsass – so nah und so schön...

Bericht von Ruth Aegler
Fotos von Christine Rohrer

Die Zahl dreizehn ist nur wenigen als Glückszahl bekannt. Uns, den dreizehn Reisefreudigen, schenkte sie bald ihre Gunst: das kleine Glück eines blauen Himmels und Sonnenschein für die ganze Fahrt gen Norden und zurück. Nach dem obligaten Kaffee-Gipfeli-Halt zum Aufwecken der Lebensgeister ging es zügig nach Frankreich, durch die Ebene, ehemals Sumpfgebiet des Rheins, Vogesen und Schwarzwald mal zur rechten, mal zur linken Seite.

Bald erreichten wir das Ecomusée, Frankreichs grösstes Freilichtmuseum, zwischen Mulhouse und Colmar. Wir konnten uns einen ersten Überblick verschaffen über ein Gelände mit ca. 80 traditionellen Gebäuden aus den letzten drei bis vier Jahrhunderten, die hier als Zeitzeugen eine neue Heimat fanden. Wir stärkten uns mit dem einfachen, bäuerlichen Eintopfgericht Baeckoeffe im Restaurant des Museums für die kommende Führung. Mit grosser Aufmerksamkeit hörten wir unserem Guide zu, der uns mit seinem elsässischen Deutsch nicht nur Baustile, sondern auch das einfache Leben und die Menschen aus vergangenen Zeiten näherbrachte. Mit vielen Eindrücken zum Nachdenken erreichten wir gegen Abend unser Hotel in Colmar, wo etwas Zeit für Ausruhen, Einkäufe und

Kurzbesichtigung in der nahen Altstadt blieb. Das gemeinsame Nachtessen führte uns ins typische Elsässer «Restaurant Pfefferl» in der Nähe.

Trotz voller Mägen schliefen alle gut und stiegen am nächsten Morgen erwartungsvoll in unseren Klein-Bus zur Fahrt auf die Route des Crêtes. Den Aufstieg über die unzähligen Serpentinmeisterte unser Fahrer Daniel mühelos, während wir traumhafte Landschaft bewundern konnten. Ein kurzer Zwischenhalt auf dem Gipfel unterhalb des Grand Ballon (1424 m), um in einer Boutique de Souvenirs lokale Produkte zu erstehen oder anzuschauen, bevor wir ein paar Kilometer weiter in der Ferme «Auberge du Grand Ballon» zum Mittagessen erwartet wurden. Wieder ein üppiges Mahl...



Krönender Abschluss: die heimlich erhoffte Tarte à la myrtille, nach der wir uns dann überaus zufrieden auf die Heimfahrt begaben. Es herrschte ruhiger Samstagabendverkehr und unser kleiner, wendiger Bus brachte



uns schneller Richtung Bern als geplant. Fahrer Daniel und Marianne schlugen darum einen Extra-Kaffeehalt in Altreu an der Aare vor. Gesagt, getan. Unter einem schattigen Baum im «Grünen Aff» fanden wir Platz für alle Dreizehn und unseren Fahrer. Danach dauerte es dann nicht mehr lange bis Bern.



Es waren zwei wunderschöne Tage! Dafür bedanken wir uns herzlich bei unserem Fahrer Daniel für sein sorgfältiges Chauffieren. Ein besonderes Dankeschön gebührt unserer Marianne für ihre wie immer perfekte Vorbereitung, für ihre liebewürdige Art, ihre Ruhe und Besonnenheit auch in Stresssituationen und ihre stets gute Laune!





Besuch des Weltackers Inforama

Bericht von Susanne Blaser

Fotos von Susanne Blaser und Züsi Widmer

Zum Besuch des Weltackers Inforama, Landwirtschaftliche Schulen Zollikofen, fährt man mit der RBS nach Unterzollikofen – wegen Bauarbeiten mussten wir mit Ersatzbussen reisen. Von dort geht's kurz durch eine Quartierstrasse etwas in die Höhe. Bis zum Treffpunkt mit unserer kompetenten Führerin geniessen wir die kurze, aussichtsreiche Wanderung auf der Traugott-Wahlen-Allee entlang Hochstamm Obstbäumen und Naturwiesen mit wilden Malven und Wegwarten Alpenpanorama.

Zur Einführung, bei unserem Besuch am 27. Juli, sitzen wir im Kreis unter dem Sonnendach und sind beeindruckt, welch winzig kleiner Teil des Planeten zur menschlichen Ernährung genutzt werden kann. Anschaulich wird ein Apfel (Welt) halbiert, geviertelt, weiter zerteilt... Weltmeere, Steppen, Gebirge, Städte, Industriezonen, Verkehrsnetze sind nutzlos als Ackerflächen. Von den verbleibenden Ackerflächen und Weideland verschwinden täglich in rasendem Tempo immer mehr, auch durch Klimaveränderungen und Kriege.

Der Weltacker ist 2000 m² gross und ein Abbild davon, wieviel jedem Menschen weltweit zur Verfügung steht. Auf dieser Fläche muss vieles wachsen, was den Menschen ernährt und versorgt: Weizen, Reis usw. fürs Essen, Sonnenblumen, Raps für Öl, Zuckerrübe und Zuckerrüben, Mais und Soja zum grossen Teil für Tierfutter oder Treibstoff, aber auch Baumwolle für Jeans oder T-Shirts.

Der Weltacker gibt diese Vielfalt wieder. Die 50 wichtigsten Kulturen werden hier in den entsprechenden Proportionen angepflanzt und gepflegt. Beim Begehen stellt sich sicher jede Besucherin die Frage, wie sich die wachsende Weltbevölkerung in Zukunft ausreichend ernähren wird. So beenden wir die Begehung, reich an neuen Erkenntnissen und Informationen, aber auch nachdenklich über food waste und dankbar für das tägliche Brot.



Erholung in ausserordentlichen Zeiten

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 Rundumsorglos-Paket.

Wir freuen uns auf Sie!

TERTIANUM

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

Vergessen Sie nicht, an sich selbst zu denken.

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, 031 350 66 40
restaurant@egghoelzli.ch, www.egghoelzli.ch
Tramlinien: Nr. 8 Saali oder Nr. 6 Worb / Haltestelle Egghölzli



Waldolympiade 2023

Bericht von Sylvia Den
Fotos von Arnold Diemi

Es ist wieder Waldolympiade! Auf der Bütschelegg wird es mucksmäuschenstill. 260 Schülerinnen und Schüler aus 13 Schulklassen lauschen den Alphornklängen und schauen gebannt zu, wie das olympische Feuer entzündet wird.



Dann geht es los: Begleitet von Lehrpersonen, 11 Grauen Panthern und weiteren freiwilligen Mitarbeitenden haben die Dritt- und Viertklässler zehn im Wald verteilte Posten zu meistern. Auf spielerische Weise wird so das Verständnis für den Wald und das Naturwissen vermittelt. Die fünf olympischen Ringe stehen für Bewegung, Kreativität, Natur, Teamfähigkeit und Einsatz der Sinne. Die Aufgaben können nur gemeinsam gelöst werden. Zusammenarbeit und Teamspirit sind gefordert.

Den Kindern ist die Begeisterung anzusehen. Mit glühenden Wangen pirschen, schleichen, rennen sie durch den Wald. Sie tasten schmecken, riechen, bas-



teln, balancieren, horchen und diskutieren feurig. Die Fragen sind knifflig: «Wie viele Liter Wasser schwimmen im Körper eines Menschen herum?» Und sie haben komplizierte Fremdwörter: «Was wird ausschliesslich auf R-e-c-y-c-l-i-n-g - Papier gedruckt?»



Zum Schluss bekommen alle Kinder eine Medaille. Denn schliesslich ist Mitmachen wichtiger als Gewinnen.

Wir Panther machen uns müde und sehr zufrieden auf den Heimweg. War das ein lebendiger und fröhlicher Tag! Das Zusammensein mit Kindern ist auch für die Grosselterngeneration eine Bereicherung. Beim nächsten Mal sind wir gerne wieder mit dabei. Chunnsch o?

Organisiert wird der Anlass durch den Naturpark Gantrisch. Seit vielen Jahren sind die Grauen Panther unter der Leitung von Trudi Kummer mit dabei. Unser Einsatz wird sehr geschätzt. Ohne Freiwillige könnte die Olympiade nicht durchgeführt werden. Die Organisatorin betont zudem, wie bereichernd für die Kinder das Zusammensein mit der Grosselterngeneration ist.

Mitte Nachmittag sind alle Posten absolviert. Gespannt warten die Kinder auf die Rangverkündigung und schaffen es noch einmal, ganz still zu sein. Die besten drei Klassen werden bekannt gegeben. Dann ist der Bann gebrochen. Wilder Jubel bricht aus, alle sprechen und wuseln durcheinander. Die Stimme am Mikrophon hat keine Chance mehr.





GA-Ausflug nach Bellelay

Bericht von Sylvie Schüepp-Kuhn
Fotos von Ursula Rausser

Um 9.15h trafen wir 16 Frauen uns beim Berner-Bahnhof-Treffpunkt um auf Gleis 49 den Zug mit Umsteigen in Biel nach Reconvilier zu nehmen. Mit einem rasanten Postauto-Chauffeur fahren wir weiter zu unserem Ziel Bellelay, welches wir kurz vor Mittag erreichen.

Auch im Berner Jura ist es heiss, die 8 Frauen der Fonduegruppe freuen sich trotzdem auf das reservierte Fondue-Tête-de-Moine im Museumsgebäude. Die «Picknick»-Gruppe spaziert zum barocken Kloster, wo im Park ein unter Bäumen gelegener Tisch mit Bänken auf sie wartet.



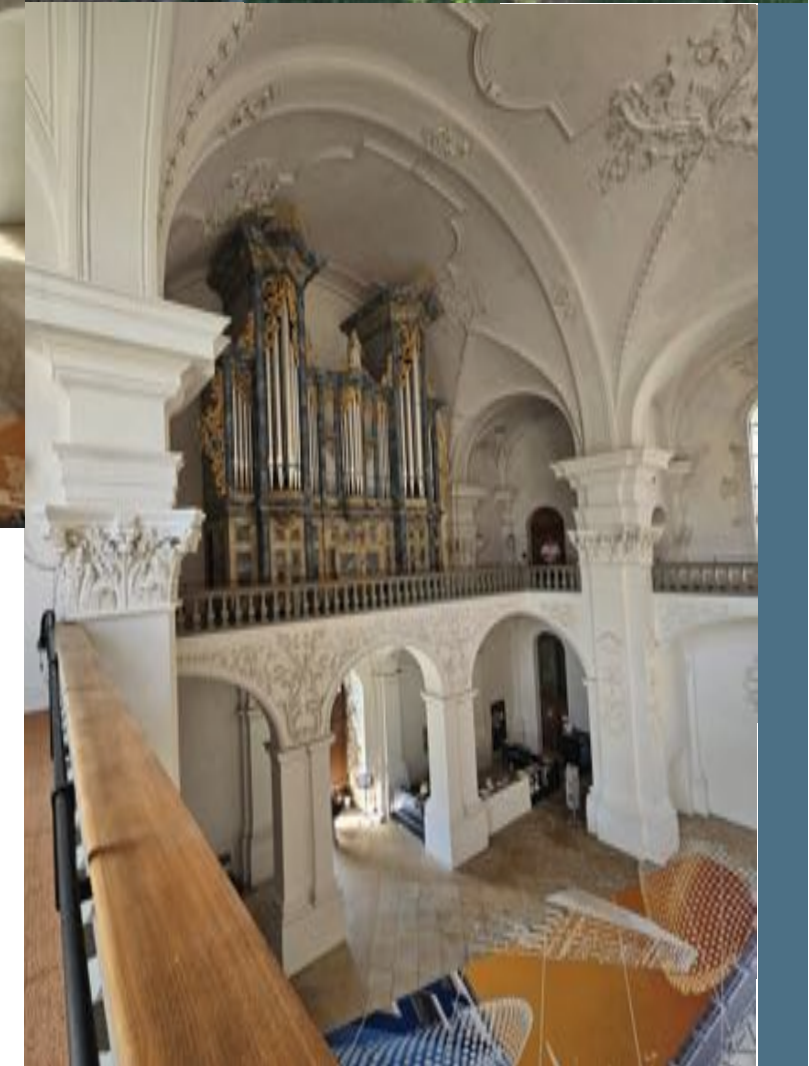
Das Kloster Bellelay ist eine ehemalige Prämonstratenserabtei. Bis 1798 bildete das Kloster eine autonome Herrschaft innerhalb des Fürstbistums Basel. Ab Ende des 19. Jahrhunderts diente es als Psychiatrische Klinik. Der Name Bellelay wurde gemäss Legende von Siginand, einem Propst der Abtei Moutier-Grandval, dem Ort gegeben. Er erlegte auf der Jagd einen Eber «belle laie» übersetzt «schöne Sau».



In der Abteikirche sind die wertvollen Stuckaturen aus dem Beginn des 18. Jahrhunderts zu bewundern sowie die Hauptorgel über dem Eingang. Die ehemalige Kirche wird in geraden Jahren für Konzerte genutzt und in ungeraden für Kunstausstellungen. Gegenwärtig bedeckt ein mehrere hundert Quadratmeter grosses fragmentiertes Bild der Künstlerin Daniela Keiser den Boden der Kirche, besonders schön von der Galerie aus zu sehen.

Im Tête-de-Moine-Museum und dem dazugehörigen Shop/Café trifft sich die Gruppe wieder. Einige besichtigen das kleine Museum mit Utensilien für die Herstellung und den Genuss des Käses.

Kurz nach 15 Uhr nehmen wir die Heimfahrt in Angriff. Dank der Organisatorin Ursula Rausser konnten wir diesen gemütlichen Ausflug mit vielen interessanten Gesprächen in vollen Zügen geniessen.





Besuch der Bäckerei Reinhard

Bericht von Christine Gugger
Fotos von Züsi Widmer, Ursula Rausser und Jacky Breitenmoser

Der Inhaber, Alexander Reinhard, begrüsst uns um 7.30 Uhr persönlich. Gemütlich dürfen wir in einem Sitzungsraum Platz nehmen. Aus hygienischen Gründen ziehen wir eine Haube und ein grosses T-Shirt an. Ich habe den Eindruck, dass er sich über unseren Besuch freut.



später durch die Hallen und Räume führt.

Die Bäckerei ist seit vier Generationen in Familienhand. Vielleicht ergibt sich aus dieser langjährigen Erfahrung und dem Engagement die Freude, Sicherheit und die gewisse Leichtigkeit, mit der Herr Reinhard uns vom Betrieb erzählt und uns

Die alte Mühle mit dem riesigen Silo in Bolligen gehört auch zum Betrieb und war früher noch in vollem Einsatz. 110 Vollzeit- und 60 TeilzeitmitarbeiterInnen arbeiten in der Firma sowie fünf Lehrlinge/Lehrtöchter. Auch Menschen mit Migrationshintergrund werden beschäftigt und benötigt. Die Bäckerei hat acht Filialen. Sie ist regional verankert und vernetzt, d. h. arbeitet mit anderen bernischen Unternehmen zusammen.

Die meisten Produkte wurden schon am frühen Morgen ausgeliefert, zuerst an das Inselspital, danach in die Filialen. Auch das Hallenstadion Wankdorf wird bei Anlässen belie-



fert. Als wir die Bäckerei besichtigten, war eine ruhige Stimmung. Die MitarbeiterInnen liessen sich freundlich über die Schulter blicken und an ihrer Arbeit teilhaben. Ich bin beeindruckt. Auch verschiedene Maschinen, alte solide und ultramoderne, erleichtern die Arbeit. Eine Knetmaschine war schon für den nächsten Morgen im Einsatz. Und ein kleiner «Laugenwasserfall» läuft im Moment, unter dem die backbereiten Laugenbrote «durchgehen». Natürlich gibt es viele Backöfen und Kühlräume. Auch Kupferkessel sind noch im Gebrauch. Und eindrücklich ist: fast jedes Produkt braucht zu seiner Entstehung und Fertigstellung noch die menschliche Handfertigkeit, Zuwendung und das so wichtige Fachwissen.



Unglaublich, was aus der Bäckerei «gezaubert» wird. Das Brot wird aus qualitativ hochwertigen Mehlen aus dem Kanton Bern gebacken. Im Simmental wird das Getreide gemahlen. 400 Tonnen Mehl werden pro Jahr in der Bäckerei verarbeitet. Vom berühmten Houdägebrot zum Ciabatta, Toastbrot, Züpfe, Früchtebrot, Brioche, Laugenbrot, um nur einige zu nennen.

Dann gehen wir in den Raum zur Herstellung der Sandwiches und deren Zutaten. Die Sandwiches sind natürlich schon fort und ausgeliefert. Aber Variationen von Apfelkuchen und -küchlein sind im Entstehen, eine wahre Freude.

Weiter geht es zu den süssen, nicht wirklich notwendigen Grundnahrungsmitteln: In einem kleinen Raum finden wir den Chocolatier. Ich habe das Gefühl, ich bin in einem Zauberland. Es ist unspektakulär aber geheimnisvoll. Es sind Schoggibären am Entstehen, mit Augen aus weisser Schoggi, dunklen Schoggi-Pupillen, Näschen aus weisser und schwarzer Schoggi und Fell aus Milchschoggi. Einfach süss. Samichläuse und Engel werden vielleicht im Winter die nächsten gelüfteten Träume sein. Mit der Kakao-Bohne werden neue Ideen ausprobiert, z. B. eine dunkelrote Schoggi, ganz ohne Farb- oder andere chemische Stoffe. Auch Honig- und Haselnusslebkuchen entstehen hier, wunderschön verziert und auf Wunsch beschriftet und/oder mit «Batzen» versehen.

In einer weiteren Halle: die berühmten Caracs, verschiedene feine Schnitten, Zitronencakes und die besten Brownies der Stadt – und vieles mehr – je nach Tag. Die Erdbeer-Basilikumschnitten sind eine Innovation, welche im Sommer grossen Anklang findet. Mit grossem Handwerksgeschick, in wunderbarer Qualität und regional verankert entstehen hier Leckerbissen, die überzeugen und einfach zu Bern gehören. Am Schluss dürfen wir bei Kaffee und Gipfeli mit dem Chef weiterplaudern.

Wir danken Herrn Reinhard für diesen Einblick in seinen Familienbetrieb!





Als langjährige Freunde meines verstorbenen Mannes durfte ich mit Yolanda und Hans mehrmals Ferien in der Toscana verbringen. Sie haben mich zu den Panthers gebracht. Unvergesslich bleiben mir die herrlichen Ausflüge, die feinen Abendessen und die (feucht)-fröhlichen Jassrunden bis spät in die Nacht vor dem warmen Cheminéefeuer.

Ursula Rausser



Mit Yolanda zusammen habe ich drei Wanderwochen organisiert. Darunter blieb die erste im Tessin wohl als die mit dem meisten Regen in Erinnerung. In Yolanda hatte ich damals eine extrem zuverlässige und kompetente Co-Wanderleiterin, und wir schafften es in kürzester Zeit «neue, regenkonforme» Wanderungen zusammenzustellen.

Unser Team funktionierte perfekt.

Sie war eine sehr interessierte und grosszügige Person.

Ich werde sie sehr vermissen.

Daniela Tognali

Yolanda erlebten Hanna und ich als eine sehr warme, herzige, feinfühligere Frau, die Menschen liebte und Menschennähe schätzte. Die Panther waren ihre Familie und sie lebte sie mit vollem Engagement, vor allem wenn es ein Panthermitglied nötig hatte, stand sie zur Seite. Kinder waren für sie als gelernte Kinderkrankenschwester ein Hort und eine Quelle von Neuentdeckung, Spontaneität, Ehrlichkeit und Originalität, die ihre volle Zuneigung fanden.

Hanna und Heinz Schweizer



Wir waren auf einer Wanderung. Beim eher harmlosen Abstieg purzelte eine Pantherin den Abhang hinunter. Alle verblüfft, ich eilte herbei, um zu sehen, was passiert war.

Yolanda schon im Abstieg zu der Verunfallten. Als ich wenig später die beiden erreichte, hatte Yolanda schon erste Hilfe geleistet und beruhigte mich. Alles ok – nur ein paar Schürfwunden! Dabei hätte es schlimm ausgehen können! Gemeinsam halfen wir ihr wieder hinauf auf den Wanderweg. Bis zum Ziel unserer Wanderung wich Yolanda nicht mehr von ihrer Seite.

Daniel Megert

Abschied von Yolanda Zahler



Der Murtensee wird mich für immer an unsere end- und schwere losen Schwimmausflüge mit langen Diskussionen im Wasser über die Welt und uns erinnern. Wie gerne hätte ich Yolanda noch besser kennengelernt!

Carola Androwski



Letztes Jahr bröckelten bei uns allen die Wanderlust-Möglichkeiten. Daniela Tognali und ich luden Yolanda und Hans ein paar Tage ins Tessin ein. Ich in das Ferienhaus meiner Familie in Ascona und Daniela ins ehemalige Haus ihres Grossvaters in Comolugno. Welch eine Freude: Wir vier auf Entdeckungstour (halt per Auto statt per pedes) ins Tessin! Das Wetter war herrlich und die Freude von Yolanda und Hans herz-erfrischend und fast überwältigend.

Marianne Mantel





Jassturnier 2023 – einfach perfekt!

Bericht von Ursula Hürzeler
Fotos von Jacky Breitenmoser

Ich kann's kurz machen: das diesjährige Jassturnier im August war ein voller Erfolg! Das Wetter war heiss, aber gerade noch erträglich, die Stimmung im Garten des «Seidenhof» in der Länggasse ausgezeichnet, und der Gabentisch bog sich fast unter den üppigen Preisen.

Und dann ging es nach bewährter Manier los: Herz und Egge, Kreuz und Schaufel wurden (miss-) oder mutig auf die Jassteppiche geworfen, es wurde gestöhnt und gejubelt, addiert, gerechnet und von Tisch zu Tisch rotiert. Dass selbst «undenufe» und «obenabe» am Jassturnier der Panther jeweils einfach zählen, macht den Wettbewerb nicht weniger spannend.



32 Spielfreudige hatten sich eingefunden, und das vorausschauende Organisationsteam Rausser/Breitenmoser hatte für seine Premiere sogar zwei Ersatzleute motiviert, damit wirklich alle Vierertische komplett besetzt werden konnten.



Nach vier Stunden stand dann der Sieger fest: Richard Lindegger holte die meisten Punkte und unterstrich damit seine legendäre Form, hatte er doch bereits vor Jahren schon einmal als Jassmeister brilliert.



Als Preis suchte er sich einen Mikrowellen-Ofen aus – eine von Jacky Breitenmoser spendierte Gabe. Jacky war übrigens nur einer von mehreren Sponsoren: Auch das Restaurant Egghölzli, Elisabeth Raaflaub oder die Firma Prodega/Transgourmet mit ihren drei Geschenkkörben zeigten sich äusserst grosszügig. Ganz herzlichen Dank!

Und wenn ich schon dabei bin: Das Duo Rausser/Breitenmoser hat die Feuertaufe mit Bravour bestanden – Merci! Und Dank auch an das Wirtepaar, das sich alle Mühe gab, unsere grosse Schar mit Getränken zu versorgen und durch eifriges Verrücken der Sonnenschirme vor der Hitze zu schützen.



Nachfolgend seht ihr die Rangliste. Leider ist der Spassfaktor daraus nicht ersichtlich... Ich freu mich jedenfalls schon auf's nächste Jahr!



Rangliste Jassturnier vom 18. August 2023

Rang	Name	Vorname	Punkte
1	Lindegger	Richard	3490
2	Brönnimann	Kathrin	3445
3	Hürzeler	Ursula	3431
4	Conca	Anna-Rosa	3410
5	Bögli	Beat	3405
6	Gredig	Werner	3341
7	Bracher	Christiane	3316
8	Kernen	Walter	3239
9	Fasnacht	Hans-Ulrich	3237
10	Feiber	Jolanda	3225
11	Herrmann	Rosa	3223
12	Künzi	Lilly	3195
13	Trachsel	Dorothea	3192
14	von Allmen	Rolf	3187
15	Anliker	Andreas	3161
16	Schweri	Erica	3142
17	Keller	Claudia	3125
18	Hubmann	Margrit	3120
19	Fasnacht	Ursula	3113
20	Baumann	Michael	3101
21	Guenther	Jean-Pierre	3078
22	Nyffenegger	Jürg	3074
23	Schüpbach	Verena	3014
24	Simmen/Frey	Peter/Ena	3010
25	Bachmann	Madeleine	3005
26	Raaflaub	Elisabeth	2981
27	Schweizer	Hanna	2952
28	Fehr	Gitte	2942
29	Rohrer	Christine	2904
30	Krätzig	Martha	2894
31	Guggisberg	Ria	2862
32	Megert	Daniel	2666





Hoch das Bein! Wir tanzen Sirtaki...

Bericht von Carola Androwski
Fotos von Ursula Hürzeler und Carola Androwski

Hoch das Bein wäre ja noch gegangen – aber die Koordination...

Rita Grimbühler, unsere geduldige Lehrerin, strahlte vor Motivation und Liebe zu den Tänzen ihres Adoptivlandes Griechenland. 15 Teilnehmende schwitzten vorschriftsmässig bei sommerlichen Temperaturen und südlichen Klängen im Domicil Mon Bijou bei dieser ersten Veranstaltung von Ursula Hürzeler im Rahmen der AGZ.

Wer denkt, dass der Sirtaki der typische Tanz Griechenlands ist, irrt genauso wie der, der sich einbildet, ihn an einem Nachmittag zu erlernen. Sirtaki, so erklärte uns Rita, wurde für den Film «Alexis Sorbas» aus zwei unterschiedlichen griechischen Tänzen zusammengesetzt – einem leichteren, dem Chasaposervikos und einem ziemlich komplizierten (für ältere Hirne), dem Chasapikos, dem Tanz der Metzger. Unnötig zu sagen, dass wir für diesen Nachmittag nur den



leichteren Chasaposervikos beherrschen lernten, die Fortsetzung, den Chasapikos oder den Kalamantianos haben wir uns für ein anderes Mal aufgehoben. Dafür durften alle einen sehr gebräuchlichen und freien Tanz ausprobieren, den Zeibekikos.

Wer es bis zum Knien – und wieder hoch! – schaffte, rief den anderen als Ermutigung ein fröhliches «Öpa!» zu, was wegen der eher «oma-ähnlichen» Unbeweglichkeit einiger Tanzenden zu schallem Gelächter führte.

Überhaupt – so viel gelacht wurde wahrscheinlich noch nie in einem sogenannten «Vortrag». Und das auch vor dem griechischen Aperitif mit Ouzo, Feta, Oliven und Trauben (von Hanna), den Rita für ihre Gäste vorbereitet hatte...

Liebe Rita, liebe Uschi, ganz herzlichen Dank für eure Organisation und die wunderbar unbeschwertere Durchführung dieses Anlasses! Es war ein herrlicher Nachmittag!



Wir gratulieren und wünschen alles Gute!

Januar 2024	90-jährig	08.	Markus Wieland
Februar 2024	80-jährig	18.	Aartina Bhend
	70-jährig	18.	Ursula Rausser
März 2024	80-jährig	12.	Heidi Zacarie-Lerch
	80-jährig	13.	Barbara Baumann
	70-jährig	21.	Pia Kronenberg
April 2024	80-jährig	01.	Annemarie Wyss
	80-jährig	04.	Marianne Mantel
	90-jährig	12.	Susanne Rösli
	80-jährig	26.	Heidi Puliafito
	70-jährig	26.	Dorina Papp

«Alter ist irrelevant, es sei denn, du bist eine Flasche Wein.»

– Joan Collins

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

Spenden

Juni – September 2023

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

Erna Aeberhard
Andreas Biedermann
Yolande Burnod
Margrith Frieden
Therese Gerber
Marlene Gfeller
Marie-Louise Haab
Rosa Herrmann
Erika Hostettler
Lisa Hirt
Ursula Hürzeler
Christina Koch

Marianne Lädach
Katharina Lauterburg
Guido Meneghetti
Annaros Muster
Marie-Louise Opl Steffen
Ursula Schweizer
Simone Schmutz
Edith Vögeli
Jolanda Zahler
Susanna Zimmermann
Ganz herzlichen Dank!

Neueintritte

Juni – September 2023

Daniel Luginbühl, Wabern
Ursula Wiederkehr,
Ostermundigen
Herzlich willkommen!

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.





Seid wachsam! Trickbetrüger!

Trickbetrug ist in aller Munde und scheint sich in letzter Zeit zu häufen. Auch in Pantherkreise. Zwei unserer Panther hatten ebenfalls unter Trickbetrügereien zu leiden und waren bereit, darüber zu reden. Aus diesem Grund schildern wir hier die unterschiedlichen Methoden, um weitere Panther für solche Arten von Betrügereien zu sensibilisieren.

Spätabends bekommt die erste Graue Pantherin eine sms: «Hoi Mami, dies ist meine neue Natelnummer. Bitte kontaktiere mich.» «Aha» denke ich, «jetzt hat das – seit längerem spukende – Natel meiner Tochter den Geist aufgegeben». Ich nehme via WhatsApp Kontakt auf. Bald habe ich folgende Infos: «Es geht mir nicht gut», «viiiil Stress», «ich schäme mich», «finanzielles Problem», «niemand sollte es erfahren», «15 000.-» Sofort bin ich in grosser Sorge. Am nächsten Tag: Auf Telefonanruf reagiert die Tochter nicht. «Sie kann nicht wegen der Geheimhaltung», denke ich. Ca. 13.30 betrete ich meine Bank und will das Geld überweisen. Bis zu diesem Zeitpunkt habe ich erstaunlicherweise keine Zweifel und es kommt mir nicht im Entferntesten in den Sinn, dass es vielleicht NICHT meine Tochter ist, mit der ich seit dem Vorabend regelmässig via WhatsApp kommuniziere. Doch Rettung naht: Der sehr junge Bankangestellte verlangt, was mich anfänglich nervt, dass ich direkten mündli-

chen Kontakt zu meiner Tochter herstelle. Die «alte» Natelnummer ist schon gelöscht, doch auf Umwegen gelingt der direkte Kontakt. Es dauert dann ca. 5 Sekunden bis mir endlich die Schuppen von den Augen fallen... Dieser junge Banker ist mein Held!

Enkeltrick-Schockanruf und falsche Kundenberater

Schweizer Behörden haben für 2023 bereits 2800 Schockanrufe oder Enkeltrickbetrüger registriert. Eine nationale Präventionskampagne warnt seit Oktober vor dem stark zunehmenden Phänomen. Die Website telefonbetrug.ch zeigt Tricks und gibt Tipps zur Prävention.

Die zweite graue Pantherin wartet auf telefonische Anmeldungen und nimmt daher das Telefonat von einer 077...er Nummer entgegen. Es meldet sich auf Berndeutsch der vermeintliche Sicherheitsdienst ihrer Bank. Hat sie ein grösseres, teures, elektronisches Gerät bei MediaMarkt bestellt? Nein. Will sie Klage gegen Unbekannt einreichen. Ja.

In diesem Fall wird sie jetzt direkt mit einem Polizeibeamten verbunden (die telefonische Verbindung bleibt während der gesamten Transaktion, bis zur Übergabe des Geldes,

bestehen!) Dieser vermeintliche Polizist versichert ihr, der Auftrag sei storniert, alles ok. Aber der nette Herr O. vom Sicherheitsdienst hat noch ein Anliegen: Sie (Sicherheitsdienst) vermuten, dass einer der Schalterbeamten ein «Maulwurf» ist, Schecks fälscht, Falschgeld in Umlauf setzt etc. Wäre sie bereit, der Bank zu helfen? Natürlich! Es handelt sich schliesslich um IHRE Bank. Sie soll also zur Bank gehen und einen vierstelligen Betrag – genügend Material für Fingerabdrücke, interessant für einen «Maulwurf» – am Schalter abheben und keine Auskunft geben, wofür sie das Geld braucht. Gesagt, getan.

Wieder zuhause, gibt sie O. die Nummern der Geldscheine an, der kurz darauf bestätigt, bei diesen handle es sich um Falschgeld. Ob sie nach St. Gallen kommen könne mit dem Geld? Nein! Gut, dann würde der Sicherheitsdienst jetzt einen Kurier der Kapo schicken, dem sie das Geld aushändigt. Im Austausch erhält sie eine Quittung, womit O. ihrem Konto den Betrag dann wieder überweisen würde. Er bedankt sich bei ihr im

Namen der Staatsanwaltschaft Bern-Mittelland und bittet sie, bis zum nächsten Morgen niemandem etwas zu erzählen, um die Ermittlungen nicht zu gefährden...

In diesem Fall ging es leider nicht so gut aus, wie im vorherigen: das Geld war und blieb weg.

Aufruf!

Wenn euch Ähnliches passiert ist, oder ihr jemanden kennt, der einem Betrüger in die Hände fiel: Redet drüber! Geht zur Polizei! Meldet es der Presse! Nur durch Kommunikation kann diesen Trickbetrüger das Handwerk gelegt werden. Je besser ihre Methoden bekannt sind und je öfter man über solche Verbrechen liest, desto eher ist man gegen sie gewappnet. Daher: Helft euren Mitmenschen, nicht dieselben Fehler zu machen wie ihr! Vielen Dank!



Mit freundlicher Genehmigung von Pfuschi

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

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 83: 15. Februar 2024 weitere Ausgaben Mitte Juni, Mitte 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	

