

UF EM SPRUNG

Ausgabe 63 - Mai bis August 2024



GRAUE PANTHER BERN
GEMEINSAM STATT EINSAM



Liebe Sprung-Leserinnen und -Leser

Das neue Jahr hat gut angefangen.

Schon das Jahresschlussessen brach alle Besucherrekorde: Fast 70 Panther machten sich auf den Weg zur «Wäbere» und genossen das Essen, die nette Bedienung und die Gesellschaft der Pantherfreunde.

Und so ging es weiter. Wartelisten beim Besuch im Bundeshaus mit der AGZ. Wartelisten beim Treberwurstessen. Rekordzahlen beim GA-Ausflug nach Waldshut... Die Panther sind unternehmungslustig ins neue Jahr gestartet.

Und auch ansonsten geht es den Grauen Panthern Bern gut. Die Finanzlage hat sich bestens erholt. Der Vorstand blickt positiv in eine Zukunft mit neuen Ideen, und motivierten Chargierten, die schliesslich die eigentliche «Arbeit an den Panther» machen, da sie die Veranstaltungen organisieren und durchführen.

Ich glaube, das Wichtigste an unserer Arbeit ist die Freude daran. Wenn wir den Panthern etwas näher bringe, das wir selber lieben – Wanderung, Museumsbesuch, Kinoabend oder den «Sprung» – dann haben wir doppelten Spass daran, denn wir teilen ja das Hobby mit vielen anderen und gleichzeitig überträgt sich unsere Begeisterung auf alle Teilnehmenden. Ich denke, ihr kennt das und aus diesem Grund nehmen immer mehr Panther an den Veranstaltungen teil.

In diesem Sinne herzliche Grüsse und ein aktives Frühjahr
Carola



Teaser

Reisen & Entdecken

Carfahrt Spargelessen Kaiserstuhl	17
GA-Ausflug Beromünster	21
Carfahrt Ettenbühl	20
Besuch des Kindermuseums	40

WanderWochen Herbst 2024 14

Wandern & Bummeln

Ile d'Ogoz **	7
Sternwanderung, Bummel +*+**	9
Der Simme entlang *	9
Schweizer Wandernacht, Bummel +*+**	11
Im Tal von Intyamou in der Haute Gruyère	32
Rund um den Louwenensee	34
Jahresabschlusswanderung	44



Von Bally-Engeln und Aprilfischen 48

Hören & Mitreden

AGZ-Besuch im Bundeshaus «Von Bally-Engeln und Aprilfischen»	48
«Wie geht es Ihrem Hirn?»	51



Geschichtsträchtiges Waldshut 36



Schmankerl

Graue Panther Bern

Einladung GV 2024	23
Neu im Vorstand!	52

Jahresabschlussessen 48

Essen & Trinken

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

Spielen & Gestalten

Töpferkurs in Cressier	22
Mäntig-Plousch Jassen & Spielen	26
Boule mit Pantheren	27



Jahresbericht 2023 38



Jassturnier 2024 25



Wanderprogramm Mai bis August 2024

©Züsi Widmer

Wanderung Flüheli – Schüpfheim **

Mittwoch, 1. Mai 2024

Wanderung	Eine sehr schöne Wanderung der Waldemme entlang. Diese Wanderung wurde am 24. Juni 2015 von Yolanda Zahler durchgeführt
Besammlung	8.15h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	3h15, 10 km, auf 170 / ab 336
Verpflegung	Kaffee-Gipfel zum Start Mittagessen aus dem Rucksack
Kosten	Organisationsbeitrag CHF 7.- Individuelle Konsumation Kollektiv Bahnbillett bei Halbtax ca. Fr. 30.-
Fahrplan	Hinfahrt: 08.36 ab Bern Gleis 2 AD 09.45 An Flüheli LU Post Rückfahrt: 16.29 ab Schüpfheim 17.26 an Bern
Ausrüstung	Wanderschuhe und Stöcke Der Jahreszeit und Witterung angepasste Wanderausrüstung
Anmeldung	Montag, 29. April 09.00 bis 11.00 bei Arnold Diemi 079 246 87 12
Organisation	Arnold Diemi 079 246 87 12 Stv. Frieda Notter

Rundwanderung Les Grangettes *

Mittwoch, 8. Mai 2024

Wanderung	Ab Villeneuve (VD) ins Naturreservat Grangettes. Dort hat die früher ungezähmte Rhône bei ihrem Eintritt in den Genfersee ein wunderschönes Naturschutzgebiet geschaffen. Im Jardin Instinctif werden wir sowohl Skulpturen von Gérard Bonnet bewundern, als auch unser Picknick geniessen können.
Besammlung	08.15h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	2 Std, 20m auf / 20m ab
Verpflegung	Startkaffee, Picknick
Kosten	Kollektivbillett Halbtax ca. Fr. 34.- Organisationsbeitrag Fr. 7.-
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 08:34 Villeneuve an 10:29 Rückfahrt: Villeneuve ab 15:29 Bern an 17:26
Ausrüstung	Wanderschuhe, Kleidung der Witterung angepasst
Anmeldung	Montag, 6. Mai, 09.00 – 11.00 bei Elisabeth Vogt
Organisation	Elisabeth Vogt 079 675 81 27 Stv. Rita Grimbühler

1. Trilogie Konolfingen – Oberdiessbach ***

Mittwoch, 22. Mai 2024

Wanderung	«Willst du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah.» (Goethe) Diese aussichtsreiche Wanderung in der Nähe von Bern führt uns von Konolfingen über Aebersold und Guggel nach Oberdiessbach. Eine abwechslungsreiche, herausfordernde Wanderung.
Besammlung	8.25h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	4h, auf 550 / ab 600m
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 08.42 Konolfingen an 09.04 Rückfahrt: Oberdiessbach ab 16.17 Bern an 16.48
Verpflegung	Verpflegung aus dem Rucksack, Schlusseinkehr in Oberdiessbach.
Kosten	Gruppentarif bei Halbtax Organisationsbeitrag Fr. 7.-
Ausrüstung	Wanderschuhe und Stöcke
Anmeldung	Dienstag, 21. Mai, 09.00 bis 11.00 bei Heinz Schweizer
Abmeldung	Sobald wie möglich
Organisation	Heinz Schweizer 079 788 10 58 Stv. Sylvia Den 079 757 32 06

Wanderung Ile d'Ogoz ** (Überraschung)

Mittwoch, 29. Mai 2024

Wanderung	Eintauchen in die Prähistorie... Ab einem gewissen Wasserstand gelangen wir trockenen Fusses auf die Insel. Beim Vorwandern waren Schuhe ausziehen und Hosen hochkrepeln angesagt...
Besammlung	8.15h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	3,5h, auf 300 / ab 300m
Verpflegung	Verpflegung aus dem Rucksack
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.-, Kollektives Bahnbillett bei Halbtax
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 08.34 Le Bry an 09.46 Rückfahrt: Vuippens ab 16.22 Bern an 17.26
Ausrüstung	Wanderschuhe und Stöcke
Anmeldung	Montag, 27. Mai, 09.00 bis 11.00 bei Heinz Schweizer
Abmeldung	Sobald wie möglich
Organisation	Heinz Schweizer 079 788 10 58 Stv. Elisabeth Vogt 079 675 81 27

Fotos & Datenschutz

Während der Wanderungen und sonstiger Anlässe der Panther werden Fotos gemacht, die hinterher unsere Website und den «Sprung» beleben. Wenn jemand nicht fotografiert werden möchte, bitten wir, das zu Beginn der Veranstaltung zu sagen.



©Daniel Megert

Von der Salhöhe nach Zeglingen **+

Mittwoch 5. Juni 2024

Wanderung	Mit der Bahn und Bus fahren wir via Aarau zur Salhöhe. Nach dem Startkaffee wandern wir leicht ansteigend Richtung Schafmatt und geniessen unterwegs die Aussicht ins Baselbiet / Schwarzwald. Im Naturfreundehaus Aarau geniessen wir unser Picknick. Weiter geht's über sonnige Wiesen und lichten Wald Richtung Zeglingen und mit dem Postauto zur Schlusseinkkehr nach Gelterkinden. Gute Kondition erforderlich.
Besammlng	08.15h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	3,15 Std., auf 220 m, ab 470 m
Verpflegung	Mittags Picknick, Schlusseinkkehr in Gelterkinden
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.- Gruppentarif bei Halbtax
Fahrplan	Hinfahrt: 08.33 IR 16 Bern ab 09.11 Aarau an, 09.19 Bus Aarau ab 09.44 Salhöhe an Rückfahrt: 15.00 Bus Zeglingen ab über Gelterkinden, Olten 16.56 Bern an
Ausrüstung	Wanderschuhe, Wanderausrüstung, Stöcke empfohlen
Anmeldung	Montag, 3. Juni, 09.00 bis 11.00 Uhr bei Jean-Jacques Schultheiss
Organisation	Jean-Jacques Schultheiss 079 969 36 45 Stv. Yolande Burnod

Durch die Cholereschlucht nach Thun **+

Mittwoch, 19. Juni 2024

Wanderung	Von der Haltestelle Chartreuse in Hünibach geht's zur Cholereschlucht. Vorbei an Nagelfluhfelsen und dem rauschenden Wasser führt der Weg über Stege und Treppen durch den Wald hinauf zum Picknick-Platz und über die Rabenfluh weiter zum Bahnhof Thun. Diese Wanderung wurde am 27. Mai 2015 von Yolanda Zahler durchgeführt.
Besammlng	08.15h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	3h, 7km, 337m auf / 347m ab
Verpflegung	Kaffee-Gipfel zum Start Mittagessen aus dem Rucksack
Kosten	Organisationsbeitrag CHF 7.- Individuelle Konsumation Billet individuell / Kein Kollektivbillet
Fahrplan	Hinfahrt: 08.35 ab Bern Gleis 5 09.06 an Hünibach Chartreuse Rückfahrt: 15.04 ab Thun 15.24 an Bern
Ausrüstung	Wanderschuhe und Stöcke Der Jahreszeit und Witterung angepasste Wanderausrüstung
Anmeldung	Montag, 17. Juni, 09.00 bis 11.00 bei Arnold Diemi
Organisation	Arnold Diemi 079 246 87 12 Stv. Elisabeth Vogt

Sternwanderung Münsingen – Campagna Bummel, Ein- und Zweistern

Mittwoch, 26. Juni 2024

Wanderung	Ein* & Zwei*: Von Münsingen wandern wir durch das Naturschutzgebiet «Hechtenloch» zum Restaurant «Campagna» bei der Hunzikenbrücke. Nach dem Umtrunk fahren die 1*-Wanderer mit Bus und Zug zurück nach Bern. Für die 2*-Wanderer führt der Rückweg am rechten Aareufer entlang zurück nach Münsingen. Bummel: Vom Parkbad Münsingen wandern wir dem rechten Aareufer entlang zum Restaurant Campagna. Nach dem Umtrunk fahren wir zurück.
Besammlng	Ein* & Zwei*: 13.00h – Bummel: 13.20h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	Ein*: 1.5h, flach Zwei*: 2.5h, flach Bummel: 1h, flach
Verpflegung	Kein Startkaffee Umtrunk im Restaurant Campagna, Belp
Kosten	Organisationsbeitrag Fr.7.- Individuelle Konsumation, Einzelbillett
Fahrplan	Hinfahrt Ein* & Zwei*: 13.16 S1 Bern – Münsingen Hinfahrt Bummel: 13.39 Bern – Münsingen, Bus nach Parkbad Rückfahrt Ein* & Bummel: Bus Hunzikenbrücke ab 16.19 – 16.43 Bern Rückfahrt Zwei*: Münsingen ab 17.26 – Bern an 17.43
Anmeldung	sylvia.den@bluewin.ch bis 24. Juni Montag, 24. Juni 09.00 – 11.00 bei Sylvia Den
Organisation	Sylvia Den 079 757 32 06 Stv. Ruedi Hösli 079 667 78 22

Der Simme entlang *

Mittwoch, 3. Juli 2024

Wanderung	Wir begehen zwischen Oey-Diemtigen und Wimmis beide Seiten der Simme. Der grösste Teil des Weges ist auf hübschem, hie und da wurzeligem Waldpfad. Im Stern Oey werden wir uns auf den grossen Spaziergang einstimmen. Falls sommerliche Wärme herrscht, gehen wir am Morgen, doch falls es relativ kühl wäre, fände die Tour am Nachmittag statt.
Besammlng	08.20h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	2h, auf 10m / ab 10m
Verpflegung	Startkaffee in Oey, Picknick
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.- Konsumationen Kollektivbillet
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 08.39 Oey-Diemtigen an 09.24 Rückfahrt: Oey-Diemtigen ab 13.34 Bern an 14.24
Ausrüstung	Wander- oder Turnschuhe
Anmeldung	Montag, 1. Juli, 09.00 bis 11.00 bei Dorothea
Organisation	Dorothea Trachsel 031 371 91 42 oder 079 837 25 78 Stv. Jean-Jacques Schultheiss 079 969 36 45



Wanderung Lac de Perolles – Le Port *+

Mittwoch, 10. Juli 2024

Wanderung	Gleich zu Beginn unserer Wanderung betreten wir das Naturschutzgebiet mit Felsschluchten, bewaldeten Hängen und Terrassen, die bis zum Flussbett reichen. Viele bedrohte Vogelarten finden hier ihren Brutplatz. Teils dem Ufer entlang, durch Höhlen und auf Waldwegen wandern wir Richtung Fribourger-Altstadt. Unser Ziel ist der «Port de Fribourg» wo wir zum Mittagessen erwartet werden.
Besammling	09.50h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	4.8 km /1,5 Std. / 105m auf / 194m ab
Verpflegung	Mittagessen im «Le Port»
Kosten	Organisationsbeitrag 7.- Kollektivbillet nur für Hinfahrt Halbtax ca. Fr. 6.50
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 10:09 Freiburg an 10:49 Rückfahrt: individuell (kein Kollektivbillet) ca. ab 15h
Ausrüstung	Wanderschuhe und Stöcke, Kleidung der Witterung angepasst
Anmeldung	Montag, 8. Juli, 09:00 – 11:00 telefonisch bei Elisabeth Vogt
Organisation	Elisabeth Vogt 079 675 81 27 Stv. Daniel Megert

Wanderung Kandersteg – Allmenalp ***

Mittwoch, 24. Juli 2024

Wanderung	Nach der Fahrt mit der Luftseilbahn auf die Allmenalp begleitet uns herrliche Alpensicht auf dieser alpinen Wanderung. Diese Wanderung wurde von Yolanda Zahler am 24. September 2014 durchgeführt.
Besammling	07.15h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	3h30, 10 km, auf 135 / ab 692
Verpflegung	Kaffee-Gipfel zum Start Mittagessen aus dem Rucksack
Kosten	Organisationsbeitrag CHF 7.- Individuelle Konsumation Kollektiv bei Halbtax ca. CHF 25.- Allmenalpbahn für alle CHF 12.-
Fahrplan	Hinfahrt: 07.39 ab Bern Gleis 9 08.39 an Kandersteg Rückfahrt: 16.15 ab Kandersteg 17.21 an Bern Gleis 9
Ausrüstung	Wanderschuhe und Stöcke Der Jahreszeit und Witterung angepasste Wanderausrüstung
Anmeldung	Montag, 22. Juli, 09.00 bis 11.00 bei Arnold Diemi 079 246 87 12
Organisation	Arnold Diemi 079 246 87 12 Stv. Frieda Notter

**18. Schweizer Wandernacht für Bummler, Einstern- und Zweistern-Wanderer**

Samstag, 20. Juli 2024

Für uns Graue Panther wird es die zweite Abendwanderung im Rahmen der «Wandernacht» der Berner Wanderwege. Altersgerecht findet unsere Wanderung bereits vor Einbruch der Dunkelheit statt.

Bummel und 1-Stern: Von Grosshöchstetten bummeln wir auf leicht begehbaren Wegen gemütlich durch die sanfte Hügellandschaft. Im Restaurant «Bahnhof» in Zäziwil geniessen wir gemeinsam mit den 2-Stern-Wanderern das Nachtessen.

2-Stern+: Vom Bahnhof Tägertschi wandern wir zu den zwei uralten Linden auf dem Ballenbühl und schauen uns das Aaretal von oben an. Bei schönem Wetter reicht die Rundschau von der Schratzenfluh bis zum Jura. Weiter geht es via Grosshöchstetten ebenfalls nach Zäziwil ins Restaurant «Bahnhof».

Treffpunkt	Bummel + *Stern: 16.50 – **Stern+: 15.30 Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	Bummel und 1-Stern: 1h, auf 40m / ab 100m 2-Stern+: 3.25h, auf 290m / ab 250m
Verpflegung	Nachtessen im Restaurant Bahnhof in Zäziwil Menu rot: Spaghetti Carbonara (mit Speck, Zwiebeln, Rahm, Eigelb, Parmesan) Fr. 21.50 Menu blau: Fitnessteak (Schweinssteak vom Grill & Kräuterbutter), Fr. 32.– Menu grün: Spaghetti Maison (mit Gemüsestreifen, Safran-Rahmsauce, Parmesan) Fr. 22.50
Kosten	Organisationsbeitrag inkl. Beitrag an Berner Wanderwege Fr.10.- Kein Kollektivbillet Nachtessen individuelle Abrechnung
Fahrplan	Bummel und 1*Stern Hinfahrt: Bern ab 17.12 S2 Richtung Langnau, Umsteigen in Konolfingen, S42 Richtung Hasle – Rüegsau bis Grosshöchstetten **Stern+ Hinfahrt: Bern ab 16.12, S2 Richtung Langnau bis Tägertschi Rückfahrt alle: Zäziwil ab 21.49 oder 22.20
Ausrüstung	Wanderausrüstung, eventuell Stöcke
Anmeldung	Bis spätestens 10. Juli online oder per E-Mail an d.megert@grauepantherbern.ch Detailinfo von Ruedi am 8. Juli 09.00 bis 11.00 tel. 079 667 78 22
Organisation	Daniel Megert 079 427 50 84, E-Mail: d.megert@grauepantherbern.ch Wanderleiter: Krystyna Akrman, Sylvia Den, Ruedi Hösli



©Jacky Breitenmoser

2. Trilogie Schwarzenegg – Innereriz ***

Mittwoch, 31. Juli 2024

Wanderung	Auch diesmal eine aussichtsreiche Wanderung nahe Bern von Schwarzenegg nach Honegg ins Innereriz. Natur pur. Stets neue überraschende Ausblicke. Für ausdauernde Wanderer.
Besammlng	08.15h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	4,5h, auf 650 / ab 600m
Verpflegung	Verpflegung aus dem Rucksack
Kosten	Gruppentarif Halbtax ca. Fr.35.- Organisationsbeitrag Fr.7.-
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 08.34 Schwarzenegg an 09.32 Rückfahrt: Innereriz ab 17.07 Bern an 18.21
Ausrüstung	Wanderschuhe und Stöcke
Anmeldung	Montag, 29. Juli, 09.00 bis 11.00 bei Heinz Schweizer
Abmeldung	Sobald wie möglich
Organisation	Heinz Schweizer 079 788 10 58 Daniel Megert 079 427 50 84

Panorama-Rundweg Thunersee***

Mittwoch, 14. August 2024

Wanderung	Von der historischen Stadt Thun mit ihrem mittelalterlichen Schloss führt die Wanderung vorbei an idyllischen Orten wie Hünibach und Aeschlen. Kurz danach wartet die spektakuläre Panoramabrücke Sigriswil hoch über dem Thunersee darauf, überquert zu werden.
Besammlng	08.15h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	5h, 11km, auf 640 / ab 400
Verpflegung	Thun Kaffee-Gipfel zum Start Mittagessen aus dem Rucksack
Kosten	Organisationsbeitrag CHF 7.- Panoramabrücke Sigriswil CHF 8.- Individuelle Konsumation Billette bitte selber lösen Bern – Thun ca CHF 9.20 Sigriswil – Bern ca CHF 10.-
Fahrplan	Hinfahrt: 08.39 ab Bern Gleis 9 08.59 an Thun Rückfahrt: 17.02 ab Sigriswil 17.24 an Thun 17.43 ab Thun mit S1 18.13 an Bern
Ausrüstung	Wanderschuhe und Stöcke Der Jahreszeit und Witterung angepasste Wanderausrüstung
Anmeldung	Montag, 12. August, 09.00 bis 11.00 bei Arnold Diemi
Organisation	Arnold Diemi 079 246 87 12 Stv. Ruedi Hösli

Von Sörenberg nach Kemmeriboden-Bad **

Donnerstag, 22. August 2024

Wanderung	Nach dem Startkaffi auf der Rossweid geht's via Salwideli mitten durch die Kernzone der UNESCO Biosphäre Entlebuch ins Kemmeriboden-Bad. Es handelt sich um eine einfache und landschaftlich abwechslungsreiche Wanderung. Die berühmte «Merängge» im Hotel Kemmeriboden-Bad ist ein krönender Abschluss dieser Wanderung.
Besammlng	08.15h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	3h, 9 km, auf 100m / ab 575m
Verpflegung	Startkaffi auf der Rossweid, Picknick, Meringue im Kemmeribodenbad
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.- Kollektivbillett Halbtax ca. Fr. 21.- Ticket Fahrt Sörenberg (Talst. Rossweid) nach Rossweid Fr. 7.50 (Halbtax / GA nicht gültig)
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 08:36 Rossweid an 09:57 Rückfahrt: Kemmeribodenbad 15:56 Bern 17:26
Ausrüstung	Wanderschuhe, der Witterung angepasste Kleidung.
Anmeldung	Montag, 19. August, 09.00 bis 11.00 bei Daniel Megert 079 / 427 50 84
Organisation	Daniel Meger 079 427 50 85 StV. Elisabeth Vo79 675 81 27

2-Tage-Wanderung Passwang – Waldweidhütte ***+

Mittwoch/Donnerstag, 28./29. August 2024

Erster Tag: Die Wanderung beginnt am Nordportal des Passwangtunnels. Von dort aus wandern wir dem Jurasüdhang entlang zur Waldweide. Die Waldweidhütte mit ihren 20 Plätzen ist exklusiv für uns Panther reserviert. Nach einem gemütlichen Znacht im Hüttenambiente übernachten wir, hoffentlich ohne Nebengeräusche, im Massnlager.

Zweiter Tag: Wir wandern über den Hälfenberg zum Hauenstein und geniessen noch einmal die grandiose Aussicht und die angenehmen Wanderwege. Das letzte Wegstück führt dem oberen Waldenburgerental entlang nach Waldenburg.

Teilnehmerzahl beschränkt auf 20 Personen!

Besammlng	10.45h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Wanderzeit	1. Tag: 3.25h, auf 470m / ab 390m 2. Tag: 3.25h, auf 310m / ab 800m
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 11.07, Passwang an 12.49 Rückfahrt: Waldenburg ab 15.37, Bern an 16.56
Ausrüstung	Wanderausrüstung, Stöcke Hüttenschlafsack obligatorisch
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 15.– Kollektivbillett Fr. 58.– Übernachtung im Massnlager mit Halbpension: Fr. 70.–
Verpflegung	Kein Startkaffee Tagesverpflegung aus dem Rucksack Nachtessen und Frühstück in der Hütte
Anmeldung	Montag, 19. August, 09.00 – 11.00 bei Ruedi Hösli
Organisation	Ruedi Hösli, 079 667 78 22 Stv. Sylvia Den 079 757 32 06





Herbstwanderwoche Glarus ** & ***

Montag, 9. bis Freitag, 13. September 2024

Wir logieren am Fuss des imposanten Glärnisch-Massivs, mitten in der kleinsten Kantonshauptstadt der Schweiz. Auf attraktiven Wanderungen im Glarnerland lernen wir die Besonderheiten dieses Berg- und Industriekantons kennen und versuchen, das Glarnertütsch zu verstehen.

Teilnehmerzahl beschränkt auf 25 Personen

Unterkunft	Hotel Post Glarnerhof, Bahnhofstr. 2 8750 Glarus
Wanderungen	Römerweg Kerenzlerberg, Klöntalersee, Braunwald – Chnüggrat – Gumen, Urnerboden, Clariden – Höhenweg
Kosten	Zimmerangebote (Preise pro Person) Mit GA / mit Halbtax Doppelzimmer Fr. 680.- / Fr. 735.- Einzelzimmer Fr. 820.- / Fr. 875.- Inbegriffen: Hotelunterkunft, Halbpension, An- und Rückreise, Trinkgelder für das Hotelpersonal, Spesen Wanderleiter Nicht inbegriffen: Weitere Transporte (Zug, Postauto, Bergbahn ca. Fr. 60.-), Individuelle Verpflegung
Anmeldung	Bestellung des Detailprogramms ab 1. April bei Sylvia Den, E-Mail sylvia.den@bluewin.ch, Natel 079 757 32 06 oder via Webseite www.grauepantherbern.ch Anmeldeschluss 31. Juli
Organisation	Krystyna Akerman 079 649 80 23 Sylvia Den 079 757 32 06 Ruedi Hösli 079 667 78 22

Herbstwanderwoche Filzbach Bummel & *

Montag, 16. bis Freitag, 20. September 2024

In unserem Hotel hoch über dem Walensee geniessen wir die Aussicht auf die imposanten Churfürsten. Die liebevolle Landschaft lädt ein zu Genusswanderungen, Spaziergängen und Ausflügen mit Seilbahn, Schiff und Postauto.

Teilnehmerzahl beschränkt auf 20 Personen.

Unterkunft	Hotel Lihn, Panoramastrasse 28 8757 Filzbach
Wanderungen	Denkweg Filzbach Habergschwänd Klöntalersee Walensee
Kosten	Zimmerangebote (Preise pro Person) Mit GA / mit Halbtax Doppelzimmer Fr. 650.- / Fr. 700.- Einzelzimmer Fr. 810.- / Fr. 860.- Inbegriffen: Hotelunterkunft, Halbpension, An- und Rückreise, Trinkgelder für das Hotelpersonal, Spesen Wanderleiter Nicht inbegriffen: Weitere Transporte (Zug, Postauto, Bergbahn, Schiff ca. Fr.60.00), Individuelle Verpflegung
Anmeldung	Bestellung des Detailprogramms ab 1. April bei Sylvia Den, E-Mail sylvia.den@bluewin.ch, Natel 079 757 32 06 oder via Webseite www.grauepantherbern.ch Anmeldeschluss 31. Juli
Organisation	Sylvia Den 079 757 32 06 Stv. Ruedi Hösli 079 667 78 22

Wandern mit Sylvia und Ruedi

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, 6. Mai	Auvernier – Neuchâtel, Place Pury * Treffpunkt : 13.50h Auvernier Gare CFF Wanderzeit : 2h, auf /ab 25 / 100m Anmeldung: Donnerstag, 02.05., 09.00 – 11.00 bei Ruedi Hösli 079 667 78 22
Montag, 3. Juni	St. Urban – Langenthal ** Treffpunkt: 14.00h, Bahnhof St. Urban Wanderzeit: 2h, auf 120m / ab 100m Anmeldung: Donnerstag, 30.05., 09.00 – 11.00 bei Sylvia Den 079 667 78 22
Montag, 5. August	Belalp – Riederalp *** Treffpunkt: 10.00h, Belalp Wanderzeit: 5.15h, auf 720m / ab 890m Anmeldung: Donnerstag, 01.08., 09.00 – 11.00 bei Ruedi Hösli 079 667 78 22

Bummel-Programm 2. Quartal 2024

Mittwoch, 15. Mai ganzer Tag	Bärau – Truëbschachen 08.45h Treffpunkt Bahnhof Bern Abfahrt 09.12 Uhr Richtung Langnau Bummel ca. 1 Stunde entlang der Ilfis Mittag: Café Töpferei Truëbschachen Danach Besuch des Heimatmuseums mit Führung, anschliessend Kambly-Erlebnis mit Einkaufsmöglichkeiten Rückkehr in Bern 17.26 Uhr Anmeldung bei Krystyna 079 649 80 23
Mittwoch, 26. Juni	Sternwanderung Details s. Programm Wanderer 13.20h Treffpunkt Bahnhof Bern Bummel ca. 1 Stunde Zvierihalt Restaurant Campagna Belp Anmeldung ausnahmsweise Montag 24. Juni 09.00 bis 11.00 Uhr bei Silvia Den 079 757 32 06
Mittwoch, 17. Juli	Worblaufen – Ittigen 13.45h Treffpunkt Bahnhof Bern Abfahrt 14.00 mit S7 Richtung Worb Bummel ca. 1 Stunde Zvierihalt: Restaurant Arcadia, Ittigen Anmeldung bei Ursula 031 931 60 49
Mittwoch 7. August	Bärengaben – Schwellenmätteli 13.45h Treffpunkt Bahnhof Bern Mit Bus bis Bärengaben Bummel ca. 1 Stunde Zvierihalt: Restaurant Schwellenmätteli Rückkehr mit dem Marzilibähnli Anmeldung bei Ursula 031 931 60 49
Anmeldung	immer am vorangehenden Montag 13.00 bis 15.00
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 2.-, Bummel ganzer Tag Fr. 5.-, Fahrpreise und Konsumation auf eigene Kosten.



©Reiner auf Pixabay

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 09.00 bis 11.00 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+ 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. Wandrerfahrung, gute Kondition und Trittsicherheit

Besuch Museum Gertsch

Donnerstag, 15. August 2024

Franz Gertsch, geboren (1930 -2022), gehört zu den bedeutendsten Künstlern der Gegenwart. Die documenta 5 in Kassel 1972 half Gertsch zum Durchbruch. Realität bedeutet ihm eine konzeptionelle Herausforderung. Das gilt sowohl für die Frauenportraits, wie für seine Naturbilder. Was alles an Geheimnissen drin steckt, weiss der Kunstvermittler Andreas Jahn spannend und faszinierend zu erklären.

Treffpunkt 13.15h Bern, Bahnhof, auf der Welle vor Gleis 50

Fahrplan Hinfahrt:
Bern ab: 13.38, Burgdorf an 13.52
Rückfahrt:
Burgdorf ab: 16.38, Bern an: 16.53
15 Min. zu Fuss von Bahnhof bis Museum

Verpflegung Nach der Ausstellung werden wir im «Art-cafe» des Museums noch etwas trinken.

Kosten Eintritt: Fr. 12.- (Museumsbeitrag und Raiffeisen gültig)
Führung: Fr. 15.-
Organisationsbeitrag: Fr. 5.-
Billet selber besorgen, retour mit Halbtax ca. Fr. 14.-, Liberoverbund
Burgdorf ist im Verbund Libero.

Anmeldung Montag, 22. Juli, von 09.00-bis 11.00 bei Christine Gugger, Lindenrain 9, 3038 Kirchlindach oder online www.grauepantherbern.ch

Abmeldung ohne Kostenfolge bis 30. Juli

Organisation Christine Gugger 079 787 41 85

Carfahrt Spargelessen am Kaiserstuhl

Freitag, 17. Mai 2024

Heute fahren wir ins «Badische» und lassen uns diesen berühmten badischen Spargel schmecken! Die Fahrt um den Kaiserstuhl ist sehr hübsch, besonders im Frühling. Das kleine Gebirge Kaiserstuhl im Südbadischen, am Rhein gelegen, ist an seinem höchsten Punkt, nur 556 m ü. M. hoch. Das Klima ist eines der wärmsten in ganz Deutschland und das Landschaftsbild wird vor allem von den endlosen Rebbergen und der Landwirtschaft geprägt. Vor dem Mittagessen begeben wir uns noch zum «Kräuterhaus». Am Anfang dieses riesigen Geschäftes stand, und steht auch heute noch, eine Gärtnerei. Aber mit dem immer grösser werdenden Import von Kräutern und Pflanzen aller Art wurde der Laden schliesslich zu einem der grössten Kräuterhäuser Deutschlands!

Treffpunkt 07.45h
Hodlerstrasse, vor dem Kunstmuseum Bern

Fahrplan **Hinfahrt:** 08.00 Abfahrt ab Bern, Hodlerstrasse und via Autobahn Egerkingen, Belchentunnel nach Birsfelden – 09.30 Ankunft und Kaffeehalt – 10.15 Weiterfahrt via Basel, Neuenburg, Tiengen nach Vogtsburg-Burkheim – 11.30 Ankunft beim Kräuterhaus – 12.30 Mittagessen im Restaurant Kreuz-Post in Vogtsburg-Burkheim
Rückfahrt: ca. 15.00 über Land via Kirchenzarten, Todtnau, Schopfheim nach Rheinfelden. Dann via Autobahn, Belchentunnel, Egerkingen nach Bern. 19.00 ca. Ankunft in Bern

Verpflegung **Menü «Spargel satt»**
Frühlings-Blattsalat, Spargel mit geräuchertem Kaiserstühler Schinken, neuen Kartoffeln, Kratzete, Sauce Hollandaise und zerlassener Butter à € 30.-
Vegetarisch: ohne Schinken, bitte bei der Anmeldung erwähnen

Kosten Fr. 68.- inkl. Carfahrt, Kaffee/Gipfeli, deutsche Personenbeförderungssteuer und Organisationsbeitrag Graue Panther Bern

Anmeldung Bei Marianne Mantel 031 331 96 25 oder 077 472 03 50 oder schriftlich Kursaalstrasse 9, 3013 Bern oder online www.grauepantherbern.ch

Abmeldung Bis 10. Mai ohne Kostenfolge

Organisation Marianne Mantel 031 331 96 25 oder 077 472 03 50



Besuch der Kartause Ittingen

Mittwoch, 15. Mai 2024

Die malerische Kartause Ittingen, unweit vom Bodensee, liegt eingebettet in die Thurlandschaft. 1977 wurde sie an die neu gegründete «Stiftung Kartause Ittingen» verkauft. Der Rundgang durch das ehemalige Kloster führt in viele authentisch erhaltene Räume und lässt erahnen, wie die Mönche damals lebten. Vor dem Mittagessen und der Führung haben wir Zeit, Gärten und Anlage der Kartause anzuschauen.

Treffpunkt	8.45h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 09.02, Frauenfeld an 10.41, Frauenfeld ab 10.45, Warth, Kartause Ittingen an 10.52 Rückfahrt: Warth, Kartause Ittingen ab 16.04, Frauenfeld an 16.14, Frauenfeld an 16.18, Bern an 17.58
Verpflegung	À la carte, auch kl. Portionen möglich, Menü Preisklasse Fr. 20.- bis Fr. 30.-
Kosten	Eintritt Kartause Fr. 7.- (Raiffeisenkarte und Museumspass gültig), Führung Fr. 10.-, Bahnbillet Fr. 47.-, GA kostenlos Organisationsbeitrag Fr. 5.-
Führung	14.00 bis 15.30: Das Leben der Mönche und die Geschichte der Kartause Ittingen
Anmeldung	2. Mai 2024, 09.00 bis 11.00 telefonisch bei Züsi Widmer oder schriftlich bis 9. Mai, Traffeletweg 4, 3006 Bern oder www.grauepantherbern.ch
Abmeldung	bis 13. Mai 2024 ohne Kostenfolge
Organisation	Züsi Widmer, Traffeletweg 4, 3006 Bern, Tel. 031 351 30 13

Degustieren und Schwelgen

Dienstag, 18. Juni 2024

Unten in der Matte in Bern beim Mühleplatz, wo die Stadtmühle war, gibt es eine Schnapsbrennerei! Die Matte Brennerei! Ihr primäres Produkt ist Gin, und die Brennerei bietet ein «Gin Tasting» an, welches wir besuchen. Wir lernen, wie Gin hergestellt und was da alles hineingemischt wird. Wir werden Gin degustieren und können ihn vor Ort kaufen.

Treffpunkt	16.20h Mühleplatz 5 in der Matte, 3005 Bern.
Fahrplan	Bus Nr. 12 bis Nydegg, über die Nydeggtreppe in die Matte durch Gerbergasse zum Mühleplatz (ca. 10 Min) oder mit Münsterplattform-Lift in die Matte und zu Fuss zum Mühleplatz (ca 5. Min)
Verpflegung	Anschliessend ca. 18.15 h im alten Tramdepot beim Bärengraben, Service à la carte.
Kosten	Degustation und Führung Fr. 29.– nur mit Kreditkarte oder Twint Organisationsbeitrag Fr. 5.–
Führung	Beginn 16.30 – 1 Std., mit Degustieren und «Gängegele» 1,5 Std.
Anmeldung	Dienstag, 11. Juni, 09.00 – 11.00 bei Marianne Mantel Tel. 031 331 96 25 (Züsi Ferien), oder Marianne Mantel, Kursaalstr. 9, 3013 Bern oder online www.grauepantherbern.ch
Abmeldung	17. Juni 2024 morgens bei Züsi Widmer 078 620 03 06
Organisation	Züsi Widmer 031 351 30 13

GA-Ausflug – chinesisches essen in Aeschlen, Thunersee

Dienstag, 28. Mai 2024

Mit Bahn und Bus fahren wir nach Aeschlen und geniessen bei schönster Sicht auf Thunersee und Niesen ein feines chinesisches Essen. Wer mag, kann später eine interessante Überquerung der Hängebrücke nach Sigriswil und retour geniessen (Kosten CHF 8.-) - oder einfach auf der Terrasse die tolle Aussicht geniessen.

Treffpunkt	10.15h Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 10.34 – Thun an 10.52, ab 11.01, Oberhofen an 11.11, ab 11.18, Aeschlen an 11.26 (vom Bus ca. 7 Min. zu Fuss bergauf auf der Hauptstrasse.) Rückfahrt: Aeschlen ab 15.26, Oberhofen an 15.34, ab 15.42, Thun an 15.54, ab 16.04, Bern an 16.24 h
Verpflegung	Chinesisches Mittagessen im Restaurant Panorama, Aeschlen Bitte bei Anmeldung Menu unbedingt ausfüllen oder bei Fragen anrufen Vorspeise 1: Peking Suppe oder Vorspeise 2 vegi: Herbstrolle (Frühlingsrolle ohne Fleisch) Hauptspeise A: Gebackenes Poulet mit frischer Ananas süss-sauer oder Hauptspeise B: Gebratenes Schweinefleisch mit malaysischem Curry (wenig scharf) oder Hauptspeise C: Gebratenes Rindfleisch mit verschiedenen chinesisches Gemüse oder Hauptspeise E: Bami Goreng: Nudeln Malaysia Art mit Poulet- und Schweinefleisch Hauptspeise D vegi: Chinesisches Gemüse mit Tofu A – D wird mit Reis serviert Dessert: Gebackene Bananen mit Honig Vanille Glace und Schokoladensauce
Kosten	Bahnticket individuell, Organisationsbeitrag 5.- 3-Gang-Menu CHF 32.-/Person plus Getränke
Anmeldung	Donnerstag, 23. Mai, 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, E-Mail: ursula.rausser@grauepantherbern.ch



Carfahrt Landhaus Ettenbühl, Rosen- und Blumengarten

Donnerstag, 6. Juni 2024

Das Herz des Landhauses Ettenbühl sind die wunderschönen und besonders vielfältigen Gärten im englischen Stil. Diese wurden seit 1974 von Gisela Seidel angelegt und immer weiter entwickelt. Die enorme Sortenvielfalt, die gekonnte Komposition und Präsentation der Pflanzen, Sträucher, Bäume und Hecken und die mehr als zwanzig abwechslungsreichen Themengärten begeistern Gartenfreunde seit der Eröffnung 1998. Der Garten ist so angelegt, dass man nach Lust und Laune einen kleineren oder grösseren Rundgang machen kann. Dazu gehören auch ein Restaurant, die Gärtnerei und der «Country-Shop».

Treffpunkt	08.15h Hodlerstrasse, vor dem Kunstmuseum Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 08.30 Abfahrt ab Bern und via Autobahn, Oensingen, Balsthal, Oberer Hauenstein, Waldenburg nach Bad Bubendorf – 10.00 Kaffeehalt im Restaurant Bad Bubendorf – 10.45 Weiterfahrt über Liestal, Basel nach Bad Bellingen – 12.00 Ankunft und Mittagessen im Restaurant des Landhauses Ettenbühl. Anschliessend freier Besuch der Gärten und des Country-Shop Rückfahrt: 16.30 über Schliengen, Kandern, Wittlingen, Lörrach, Rheinfeldern – Autobahn Belchentunnel – Egerkingen nach Bern – 19.00 ca. Ankunft in Bern.
Verpflegung	Mittagessen im Restaurant Landhaus Ettingen, Ettenbühl Menü rot: Bunter Blattsalat, Pouletbrüstchen mit Estragonrahmsauce und Nudeln, Rosengrütze mit Vanilleeis à € Menü grün: Bunter Blattsalat, Provolone Ravioli mit fruchtiger Tomatensauce und Pesto, Rosengrütze mit Vanilleeis à .€ ..
Kosten	Fr. 72.– inkl. Carfahrt, Kaffee/Gipfeli, Eintritt, deutsche Personenbeförderungssteuer und Organisationsbeitrag Graue Panther Bern
Anmeldung	Bei Marianne Mantel telefonisch 031 331 96 25 oder 077 472 03 50 oder schriftlich Kursaalstrasse 9, 3013 Bern oder online www.grauepantherbern.ch
Abmeldung	Bis 29. Mai ohne Kostenfolge
Organisation	Marianne Mantel 031 331 96 25 oder 077 472 03 50

GA-Ausflug nach Beromünster und Waldkathedrale

Dienstag, 20. August 2024

Beromünster LU war von 1931 bis 2008 vor allem als Standort des Landessenders Beromünster bekannt. Doch viel bedeutender war der Ort seit dem Mittelalter wegen des Chorherrenstifts St. Michael und als bedeutender Marktflöcken. Beromünster hat ein Ortsbild von nationaler Bedeutung, das leider durch starken Durchgangsverkehr gestört wird. Wie für einen Flecken üblich, finden wir hier an der Hauptstrasse («Fläcke») und an der Gärbigass wie in einer Kleinstadt die geschlossene Bauweise. Heidi Alder wird uns auf verschiedene Besonderheiten dieses Ortes aufmerksam machen.

Nach dem Mittagessen wandern wir durch den Stiftsbezirk zur Waldkathedrale: hin 1 km, bergauf 62m, ca. 25 Min., zurück bis zur Posthaltestelle 1,3 km (ab 62m / auf 36m zur Busstation, ca. 25 Min. (ev. Stöcke mitnehmen).

Max. 18 Personen

Treffpunkt	08.15 Bern, Bahnhof, Treffpunkt
Fahrplan	Hinreise: Bern ab 08.33 – Aarau an 09.11/ab 09.26 – Menziken an 10.03/ab 10.06 – (Bus) Beromünster, Flecken 10.16 Rückreise: Beromünster, Post ab 15.47(Bus) - Sursee an 16.06/ab 16.18 – Bern an 17.00
Verpflegung	Mittagessen im historischen Hotel Gasthof Hirschen. Die Menüs werden bei Anmeldung mitgeteilt (sind ca. 1 Woche vorher bekannt).
Kosten	Zugbillett individuell (GA-Ausflug) Organisationsbeitrag Fr. 5.– Individuelle Konsumation
Anmeldung	Freitag, 16. August, von 09.00 bis 11.00 telefonisch bei Yolande Burnod 031 853 11 71 oder via Website www.grauepantherbern.ch oder E-Mail: yjmb@bluewin.ch
Abmeldung	Ja bitte!
Organisation	Yolande Burnod, Telefon 031 853 11 71 (Notfall 079 793 55 02)



©Master Crock auf Freepik



Töpferkurs für Panther

Freitag, 24. Mai, 21. Juni, 26. Juli, 30. August

Pia Fels, Pantherin, bietet in ihrem Atelier in Cressier ein freies Töpfern an. Mit 10 verschiedenen Tonarten und -farben: Feiner und grober Ton, in grau, weiss, schwarz, rot, gelb und anthrazit. Du arbeitest selbständig oder mit Hilfe, von Hand. Es ist gar nicht so schwierig, Du muss Dir nur etwas zutrauen und Deine Fantasie brauchen. Vieles kann in Formen getöpft werden, für Anfänger sehr geeignet. Ohne Drehscheibe.

4 Personen pro Kurs

Ort	14.00 bis 17.00 Route des Roches 31, 1785 Cressier
Anreise	Das Töpferatelier befindet sich in Cressier FR, fünf Minuten zu Fuss von der Bahnstation Cressier entfernt Billet nach Cressier selber besorgen. Bern ab 13.04, Fribourg an 13. 25, Fribourg ab (Gl 5) 13.31, Cressier an 13.53
Verpflegung	Kaffee, Tee, Mineralwasser und etwas zum Knabbern werden offeriert.
Kosten	Materialkosten pro 500 g ca. Fr. 12.50 bis Fr. 17.50 (inkl. Lehm, Rohbrand & Hochbrand, Glasur je nach Grösse Fr. 2.- bis Fr. 5.-) Alle Kosten werden direkt während des Kurses bezahlt. Organisationsbeitrag: Fr. 5.- pro Nachmittag
Anmeldung	Direkt bei Pia Fels, Route des Roches 31, 1785 Cressier, 079 315 20 29 Kurs 24. Mai – Anmeldung: Freitag, 17. Mai, 09.00 bis 11.00 Kurs 21. Juni – Anmeldung: Freitag, 14. Juni, 09.00 bis 11.00 Kurs 26. Juli – Anmeldung: Freitag, 19. Juli, 09.00 bis 11.00
Organisation	Pia Fels, Tel. 026 670 40 36 oder 079 315 20 29

Einladung zur Generalversammlung 2024

Datum, Uhrzeit	Freitag, 26. April 2024, 14.30 Uhr (Türöffnung 14.00)
Ort	Hotel Kreuz, Fischer-Hodler-Saal, Zeughausgasse 41, 3011 Bern
Anreise	(Tram 6 / 7 / 8 / 9, Bus 12) bis Bärenplatz, 3 Gehminuten bis zum Hotel
Traktanden	<ol style="list-style-type: none"> 1. Begrüssung, Mitteilungen, Traktandenliste 2. Wahl der Stimmzählenden 3. Protokoll der GV 2023 vom 29. April (publiziert auf www.grauepantherbern.ch) 4. Jahresbericht 2023 (publiziert in diesem «Sprung» Nr. 83, S. 36/37) 5. Jahresrechnung 2023, s. u. 6. Bericht und Antrag der Rechnungsrevisoren 7. Décharge an den Vorstand 8. Verabschiedung: <ul style="list-style-type: none"> - Ursula Rausser, Präsidentin - Christine Rohrer, Leiterin Finanzen - Pia Kronenberg, 2. Revisorin - Elisabeth Raaflaub, Leiterin Regelmässige Anlässe 9. Wiederwahlen Vorstand <ul style="list-style-type: none"> - Marianne Mantel, Vize-Präsidentin, Terminkoordination, Anlässe für 2 Jahre - Carola Androwski, Redaktorin Sprung, Kommunikation für 2 Jahre - Züsi Widmer, unregelmässige Anlässe ad interim (max. 1 Jahr) 10. Neuwahlen Vorstand <ul style="list-style-type: none"> - Co-Präsidium für 1 Jahr als Übergangslösung: Carola Androwski Werner Gredig - Ursula Torres, Sekretariat seit Juni 23 für 2 Jahre - Pia Kronenberg, Finanzen für 2 Jahre - Christine Rohrer, 2. Revisorin für 2 Jahre 11. Mitgliederbeiträge und Budget 2024 12. Ausblick 2024 13. Anträge Es sind bis Mitte Februar keine Anträge eingegangen. 14. Verschiedenes

Alle Mitglieder sind herzlich zur GV eingeladen. Die alkoholfreien Getränke sind offeriert

Panther-Mitglieder, die die Jahresrechnung 2023 vor der GV erhalten möchten, werden gebeten, sich bei Christine Rohrer (ch.rohrer@grauepantherbern.ch) zu melden.



Mittagessen am Sonntag

pvproductions auf Freepik

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, 5. Mai	Sonntag, 16. Juni	Sonntag, 14. Juli	Sonntag, 18. August
Zeit, Ort	12.00 Uhr Restaurant Egghölzli Weltpoststrasse 18 Bern	12.00 Uhr Rest. Marzilibrücke Gastrasse 8 Bern, Marzili	12.00 Uhr Rest. Rosengarten Alter Aargauerstalden 31 Bern	12:00 Uhr Restaurant Jäger Murtenstrasse 221 Bern
Anfahrt	Anfahrt individuell Tram 8, Richtung Saali bis Egghölzli Bern Bahnhof ab 11.41 Egghölzli an 11.51	Anfahrt individuell Marzilibähnli	Anfahrt individuell Ostermundigen Bus 10 bis Rosengarten	Anfahrt individuell Postauto 101 Richtung Hinterkappelen bis Untermattweg Bern ab 11.42 Untermattweg an 11.55
Kosten	Auf eigene Rechnung			
Anmeldung	Bis Donnerstag eintreffend, 2. Mai, 13. Juni, 11. Juli, 15. August via Website: www.grauepantherbern.ch oder per Telefon Angaben: (Alle) Name/n, Vorname/n, Adresse, Telefonnummer, Total teilnehmender Personen			
Abmeldung	Bis zum jeweiligen Freitagmittag			
Organisation	Kurt Mischler 079 651 85 00 (auch sms)			



Jassturnier 2024 (auch für Plauschjasser!)

Freitag, 16. August 2024

Das Turnier findet auch dieses Jahr wieder im Restaurant Seidenhof statt. Bei schönem Wetter im Garten unter den Bäumen, bei fraglichem oder Regenwetter im Saal im 1. UG (ohne Lift). Wie gewohnt sind auch eure Freunde und Bekannte ausserhalb der Grauen Panther-Familie herzlich willkommen. Wir freuen uns auf zahlreiche Jasserinnen und Jasser. Es gibt für alle Teilnehmenden einen Preis.

Beginn / Ort	13.45 - ca. 18.00 h, Spielbeginn pünktlich 14.15 h Restaurant Seidenhof, Zähringerstrasse 44, 3012 Bern
Anfahrt	Bus Nr. 20 Richtung Länggasse, bis Station Mittelstrasse. Dort rechts in den Seidenweg einbiegen und bis zur Zähringerstrasse zum Restaurant Seidenhof laufen, ca. 5 Min. Mit dem Auto: Parkhaus Zähringer (Migros), Einfahrt am Seidenweg
Verpflegung	Wer bereits zum Mittagessen kommen möchte, teilt dies bitte bei der An- meldung mit.
Kosten	Fr. 10.- pro Person Organisationsbeitrag + individuelle Konsumation
Anmeldung	Dienstag, 6. August, 09.00 - 11.00 bei Ursula Rausser 079 247 19 20, oder via Website: grauepantherbern.ch , oder schriftlich an Ursula Rausser, Reckholtern 11, 3065 Bolligen.
Abmeldung	bitte so rasch wie möglich, da eine Ersatzsuche schwierig ist
Organisation	Ursula Rausser, 079 247 19 20, ursula.rausser@grauepanther.ch Technische Leitung Jacky Breitenmoser



Mäntig-Plousch: 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, Triominos 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.

Spieldaten	27. Mai, 24. Juni, 29. Juli, 26. August 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 Platanenhof der Unitobler treten 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).



Spieldaten	Immer montags: 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

Mai 2024

Mi. 01.05.	✓	Wanderung Flühli-Schüpfheim** (Arnold Diemi, Frieda Notter)	S. 6
So 05.05.	✓	Mittagessen am Sonntag im Restaurant Egghölzli ab 12.00 (Kurt Mischler)	S. 24
Mi. 08.05.	✓	Rundwanderung Grangettes * (Elisabeth Vogt, Rita Grimbühler)	S. 6
Mo. 13.05.	✓	Boule-Spiel ab 16.30 im Platanenhof Unitobler Bern (Andreas Anliker)	S. 27
Mi. 15.05.	✓	Besuch der Kartause Ittingen, ganzer Tag (Züsi Widmer)	S. 18
Fr. 17.05.	✓	Carfahrt Spargelessen am Kaiserstuhl (Marianne Mantel)	S. 17
Mi. 22.05.	✓	Wanderung 1. Trilogie Konolfingen-Freimettingen-Güggel-Aebersold-Oberdiessbach*** (Heinz Schweizer, Sylvia Den)	S. 7
Fr. 24.05.	✓	Töpferkurs in Cressier (1/3) (Pia Fels)	S. 22
Mo. 27.05.	✓	Mäntig Jassen/Spielen ab 14.00 im Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub)	S. 26
Di. 28.05.	✓	GA-Ausflug nach Aeschlen (Restaurant Panorama) Ursula Rausser	S. 19
Mi. 29.05.	✓	Wanderung Ile d'Ogoz (Überraschung) **. (Heinz Schweizer Elisabeth Vogt)	S. 7

Juni 2024

Mi. 05.06.	✓	Wanderung Salthöhe-Schaffmatt-Oltingen**+ (J.-J. Schultheiss, Y. Burnod)	S. 8
Do. 06.06.	✓	Carfahrt Rosengarten Ettenbühl (Marianne Mantel)	S. 20
Mo. 10.06.	✓	Boule-Spiel ab 16.30 im Platanenhof Unitobler Bern (Andreas Anliker)	S. 27
Mi. 12.06.	✓	Bummel Trueb-Truebschachen, Kambly, ganzer Tag (K. Akerman, U. Däppen)	S. 15
So. 16.06.	✓	Mittagessen am Sonntag im Restaurant Marzili ab 12.00 (Kurt Mischler)	S. 24
Di. 18.06.	✓	Besichtigung der Matte Brennerei mit Gin-Verkostung (Züsi Widmer)	S. 18
Mi. 19.06.	✓	Wanderung Cholerenschlucht **+ (Arnold Diemi, Elisabeth Vogt)	S. 8
Fr. 21.06.	✓	Töpferkurs in Cressier FR (2/3) (Pia Fels)	S. 22
Mo. 24.06.	✓	Mäntig Jassen/Spielen ab 14.00 im Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub)	S. 26
Mi. 26.06.	✓	Sternwanderung Münsigen-Campagna * (Ruedi Hösli, Sylvia Den)	S. 9

Juli 2024

Mi. 03.07.	✓	Entlang der Simme * (Dorothea Trachsel, Jean-Jacques Schultheiss)	S. 9
Mi. 10.07.	✓	Wanderung Lac de Perolles-Le Port ** (Elisabeth Vogt, Daniel Megert)	S. 10
So. 14.07.	✓	Mittagessen am Sonntag, im Restaurant Rosengarten, ab 12.00 (Kurt Mischler)	S. 24
Mo. 15.07.	✓	Boule-Spiel ab 16.30 im Platanenhof Unitobler Bern (Andreas Anliker)	S. 27
Mi. 17.07.	✓	Bummel Worblaufen-Ittigen, der Worble entlang (U. Däppen, K. Akerman)	S. 15
Sa. 20.07.	✓	18. Schweizer Wandernacht - Organisation Daniel Megert (Ruedi Hösli, Sylvia Den)	S. 11
Mi. 24.07.	✓	Wanderung Kandersteg-Allmenalp *** (Arnold Diemi, Frieda Notter)	S. 10
Fr. 26.07.	✓	Töpferkurs in Cressier FR (3/3) (Pia Fels)	S. 22
Mo. 29.07.	✓	Mäntig Jassen/Spielen ab 14.00 im Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub)	S. 26
Mi. 31.07.	✓	2. Trilogie Schwarzenegg-Honegg-Innereriz *** (Heinz Schweizer, Daniel Megert)	S. 12

August 2024

Mi. 07.08.	✓	Bummel Bärengraben-Schwellenmätteli; (Marzilibähnli) (K. Akerman, U. Däppen)	S. 15
Mo. 12.08.	✓	Boule-Spiel ab 16.30 im Platanenhof Unitobler Bern (Andreas Anliker)	S. 27
Mi. 14.08.	✓	Panoramawanderung Thunersee *** (Arnold Diemi, Ruedi Hösli)	S. 12
Do. 15.08.	✓	Besuch und Führung Museum Gertsch, Burgdorf (Christine Gugger)	S. 16
Do. 16.08.	✓	Jassturnier (Jacky Breitenmoser, Ursula Rausser)	S. 25
So. 18.08.	✓	Mittagessen am Sonntag im Restaurant Jäger, Bern-Bümpliz, ab 12.00 (Kurt Mischler)	S. 24
Di. 20.08.	✓	GA-Ausflug nach Beromünster (und Waldkapelle) (Yolande Burnod)	S. 21
Do. 22.08.	✓	Wanderung Sörenberg-Kemmeriboden ** (Daniel Megert, Elisabeth Vogt)	S. 13
Mo. 26.08.	✓	Mäntig Jassen/Spielen ab 14.00 im Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub)	S. 26
Mi. 28.08.	✓	2-Tages-Wanderung Passwang-Waldweidhütte **+ (Ruedi Hösli, Sylvia Den)	S. 13
Do. 29.08.			

Orientierungshilfe

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



Flüeweg Burgdorf

Bericht von Jean-Pierre Günter
Fotos von Margrit Berger und Arnold Diemi

«Besammlung 12:50 Uhr, Wanderzeit 2 Std, auf/ab 220m», so hiess es im Sprung. Na ja, ein besserer Bummel, dachte ich, und dies ohne Startkaffee mit Gipfeli, ohne Picknick – sowas!

Und dann war da noch das Kuriosum «Anmeldung Montag 30. November» für einen Anlass, der am 1. November durchgeführt werden sollte. Da hat doch der Sprung-Korrekturleser wieder mal gepennt!

Und trotz alldem trafen sich 18 Graue kurz nach Mittag im Bahnhof Bern. In Burgdorf durchquerten wir die

Stadt, ins Stadtzentrum rauf, zur Emme runter. Und da sahen wir, was «die Flüe» sind, nämlich die Felsen oberhalb von Burgdorf. Felsen, die schon alle gesehen haben, sich aber noch nie Gedanken gemacht haben, sie zu überwinden.



Also stiegen wir hoch, einmal mehr ein grauer Tatzelwurm. Schlimm war's aber nicht wirklich, einzelne plaudernde Frauenstimmen waren immer noch zu hören. Und da wir offensichtlich fitter waren, als die Wander-



leiterin Sylvia dachte, schlug sie den schwierigeren Weg ein. So wanderten wir von der Flüe 4 über die Flüe 3 auf die Flüe 1 – die 2 ist unerreichbar und nur von unten sichtbar. Burgdorf lag immer zu unseren Füssen. Danach ging's bergab und da die herumliegenden Blätter doch etwas feucht waren, wurden die Panther und Pantherinnen jetzt doch vorsichtiger. Wegen Sylvias Hinweis auf Steine auf dem Pfad wurde aus der Vorsicht schon fast Ängstlichkeit. Aber dank dargebotener Hände gelangten alle problemlos ins Tal. Und da hiess es plötzlich «Rauf zum Schloss!». Über eine lange Treppe ging's hinauf. 115 Stufen zählte Margrit, dazu kamen noch weitere 35 langgezogene Stufen und wir fanden uns im Schlosshof wieder.

Im Jugi-Restaurant stand der für uns reservierte Tisch und nach anfänglicher Wartezeit (Wechsel des Bierfasses) und unterschiedlicher Entscheidungsstärke sassen wir alle mit unseren Gläsern, Kuchen und Brotstückchen zufrieden am Tisch, zu erholsamen Gesprächen. Gestärkt und zufrieden ging's dann wieder runter zum Bahnhof und mit dem Zug nach Bern, zum Endlos-Perron 49.

Eine zfrideni Wanderung zu Allerheiligen – danke Sylvia und Ruedi!





Im Tal von Intyamont in der Haute Gruyère

Bericht von Daniel Megert
Fotos von Elisabeth Vogt und Arnold Diemi

Auf der Wanderung von Montbovon nach Grandvillard zeigte sich das Intyamont-Tal von seiner schönsten Seite. Perfektes Spätherbstwetter, typische greyerzer Dörfer, historische Brücken, rauschende Flüsse, prächtige Wälder und Agrarlandschaften sowie die imposante Bergkette Les Vanils.



Der vom Mouvement Agricole de l'Intyamont angelegte Pfad ist mit zahlreichen Lehrtafeln ausgestattet. Unsere Route folgte zunächst der Strasse bis zum Lac de Les-



soc, dann dessen linkem Ufer bis zu einer Besonderheit: einer Gruppe von vier Strassen- und Bahnbrücken über den Hongrin. Einige hundert Meter weiter führte eine Holzbrücke mit Schindeldach über die Saane. Erbaut wurde diese 1667, wie uns eine Inschrift verriet. Hinter dem nächsten Waldstück lag Lessoc, eine Ansammlung von Häusern und Höfen mit

einem hübsch gedeckten Brunnen, den Leopold ausgiebig begutachtete.

Der Wanderweg führte uns etwas oberhalb weiter in Richtung Combarimbourg bis nach Grandvillard. Ab da spazierten die 19 Panther locker zum Bahnhof Villars-sous-Mont, um den Zug bis nach Bulle zu nehmen. In Bahnhof Bulle, dem im September 2022 eröffneten Centre Veladzo, gibt es eine besondere Chocolaterie de Gruyère mit exquisiten Desserts wie Trüffel mit drei



Schokoladensorten oder Pavés mit Doppelrahm und vielerlei Schokoladenkreationen. Diese Schlemmereien konnten wir uns natürlich nicht entgehen lassen...

19 hochzufriedene Panther kehrten nach den kulinarischen, kulturhistorischen und landschaftlichen Erlebnissen mit vielen neuen Eindrücken aus dem Greyerzerland nach Bern zurück.





tene Alternative; zu dritt gehen wir auf der Strasse und stossen später wieder zu unserer Truppe, die gerade dabei ist, Gleitschutz zu montieren. Mit den «Iseli» gesichert gehen wir nun dem See nach – manchmal ist schwer auszumachen, wo auf der Schnee-Ebene vereister See und wo Land ist. Gut, dass ein kleiner Weg ausgetreten wurde. Dann ertönt leise Musik und wir sind mit dem Sänger im Handy einig: «I gloube, i gange no meh a Louwenese...»



Beim Wechsel von dieser Traumlandschaft in die Zivilisation merken wir, dass die Sonne verschwunden ist, dafür taucht das



Rund um den Louwenesee

Bericht von Trudi Kummer
Fotos von Margrit Berger und Daniel Megert

Schon die gemeinsame Anfahrt ist jeweils ein Erlebnis, besonders wenn er durchs Bilderbuchland vom Simmental nach Gstaad führt. Wir erinnern uns an zwei Füchselein, die wir früher mal am Wiesenrand gesehen haben und spähen hinaus. Inzwischen verkündet eine von der anderen Seite her, soeben habe auch sie einen Fuchs gesehen. Sie ist übrigens das gleiche «Adlerauge», das später vier Rehe sichten wird.

«Tristen». Heinz erklärt, dass das Schilf, das pyramidenförmig um eine Stange aufgebaut und mit den Füßen festgepresst ist, als Einstreue für die Kühe genutzt wurde, vielleicht noch wird... Um diese Tradition zu bewahren, wird die aufwändige Arbeit heute gesponsert. Heinz stellt uns auch seine guten Bekannten vor: die Berggipfel rundum. «Das isch der Gifferspitz, dert ds Spitzhorn. U weles ds Mutthorn? Dänk das runde!»

Mit Stöcken geht jetzt das Wandern los, wir 18 Leute schön hintereinander. Wir erleben die Schönheit von Bergwelt und Naturschutzgebiet, auch wenn wir gut auf den Weg achten. Fürs Mittagspicknick halten wir Einkehr beim Beizli Bochtehus. Wir dürfen auf der Terrasse bei Sonnenschein picknicken und gönnen uns ein Getränk aus dem Restaurant. Die aufmerksame Gastfreundschaft freut uns sehr.

Nun ist die Rossfallenschlucht angesagt. Der Wanderleiter mimt mit den Händen ein enges Weglein und einen Abgrund, so wähle ich die angebo-

Die weissen festgepressten Pistenbänder auf grünbraunem Land und die Schneekanonen wecken so gar kein Verlangen nach Schifahren. Von Gstaad bringt uns das Postauto nach



Rohrbrücke Lauenen nahe an den Wanderweg. Daneben das Moorland, ein natur-echt schneebedecktes Feld mit

Restaurant «Alpenland» auf, wo wir Schlusseinkehr halten. Unsere Seeumrundung schliesst sich hier, wir gehen wieder zur Busstation. Eine Überraschung gibt es noch in Gstaad, als genau vor uns ein Wagen «Belle Epoque» hält und für uns reserviert ist. Auch wenn eine gut hörbare Kinderhorde schon drinsitzt, geniessen wir es fürstlich in diesem romantischen Plüsch mit edlem Holz und Messing.

Wir haben so viel Schönes erlebt und danken Heinz und Daniel herzlich fürs Erkunden und Leiten dieser abwechslungsreichen Tour und Dorothea fürs Begleiten des sanfteren Umweges.





Jahresabschlusswanderung

Bericht von Jean-Pierre Günter
Fotos von Margrit Berger, Daniel Megert, Arnold Diemi

Aus dem angekündigten Treffpunkt um 09:45 wurde es für die 25 Grauen Panther ein Frühtreffen um 07:45 Uhr. Mit Bahn und Bus ging's zum Ausgangspunkt in Mamishaus.

Auf den angekündigten «mehrheitlich flachen, geteerten Wegen» gaben wir das Bild der Radiowanderer ab, bis wir an einen Punkt ankamen, an dem der langgezogene Aufstieg nach Schönentannen begann. Durch den Schnee stapfend und mit Blick auf die nahen Berge bildeten wir den üblichen Panther-Tatzelwurm.

Oben, unter den schönen Tannen, erwartete uns die



Chlouse-Überraschung: Elisabeth und Sylvia boten uns an einem kleinen Unterstand neben einer Feuerschale köstliche Schnoussereien wie Späckzöpfe und Göfferschcaffi an. Den schweren Rucksäcken unserer Wanderleiter wurden Flaschen entnommen. Mit kleinen Kartonbecherli stiessen wir auf uns an. Die Überraschung ist perfekt gelungen – danke den ÜberrascherInnen!



Nach einem kurzen Abstieg trat die Gruppe, inzwischen auf 40 Personen angewachsen, in den Gasthof Bühl in Schwarzenburg ein. In der Dachkammer genossen wir das Mittagessen, für einige gefolgt von grossen Vermicelles-Bechern.



Und dann folgte die zweite Überraschung von Sylvia und Ruedi. Jedes anwesende chargierte Mitglied nahm ein Chlousesäckli und ein Paar pointierte Worte in Empfang. Auch alle anderen Teilnehmenden erhielten ein mit viel Liebe zusammengestelltes Chlousesäckli, das aus Ruedis verschnittenem Deckbett genäht war. (Daniel filmte die ganze Szene – sie ist nun auf der Website zu sehen.)



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-, Annulationskostenversicherung usw.). Tipp: Immer mehr Krankenkassen schliessen Reise-Annullierungskosten in die Krankenversicherung mit ein.





Geschichtsträchtiges Waldshut

Bericht von Ruth Aegler
Fotos von Yolande Burnod

*Wir Panther gehen gern auf Reisen
Wollen Schönes sehen und gut speisen.
Für den heut'gen Ausflug ging's im Nu
Per Bahn und Bus gen Waldshut zu.*

Nach der Ankunft geht's mit wenigen Schritten zum Eingang des historischen Städtlis. Zum «oberen Tor», in einem Turm der alten Stadtbefestigung aus dem 13. JH. und heute Wahrzeichen von Waldshut. Ehemals auch Wohnung der Feuerwache, denn Waldshut war eine hölzerne Stadt bei seiner Gründung und wurde von vielen zerstörerischen Bränden heimgesucht. Im Laufe der Zeit wurde es immer wieder aufgebaut, erneuert und erhöht in Stein. So liegt jetzt vor uns das «jung gehaltene Mittelalter» mit seiner breiten Hauptgasse, in deren



Mitte einmal der Stadtbach floss und seine Brunnen. Heute säumen gepflegte Bürgerhäuser in hellen Pastellfarben die Gasse, verbreiten eine freundliche Atmosphäre und man erkennt ihre jahrhundertalte Vergangenheit erst an der gleichmässigen Aufteilung der



ehemaligen Hofstätte, die z. T. beibehalten wurden. Ebenfalls Zeugen jener Zeit, in der man noch keine Hausnummern kannte, sind die aufgemalten besonderen Namen wie «zur Rose», «zur Elster» etc. oder Medaillons mit Namen an die Vorfahren/Besitzer erinnernd. Die Parterre-Räumlichkeiten sind belegt mit Geschäften: Metzgerei, Apotheke, kleine Bäckereien, Cafés, Restaurants, Boutiquen. Bei wärmerer Temperatur

wird man draussen mit Tischen und Stühlen das Trottoir möblieren und die Auslagen der Geschäfte unter freiem Himmel bewundern können. Eine einzigartige Shoppingmeile zum «Lädele».

Heute fegt jedoch ein eisiger Nordwind durch die Gasse. Wir schlagen den Kragen hoch, schwärmen individuell aus, um doch die Besonderheit Waldshuts in uns aufzunehmen. Wir freuen uns auf die Wärme im gepflegten Restaurant Waldshuter Hof. Dort ist der Mittagstisch für uns gedeckt ist. Weisse Tischtücher, gestärkte Servietten, ein Dreigangmenü von Pia liebevoll ausgesucht. Bis der «Gruss aus der Küche» (amuse-bouche) uns das Warten verkürzt, wird noch eifrig diskutiert, doch dann herrscht andächtige Stille und wir geniessen das feine Essen. Uns bleibt noch kurze Zeit zum Flanieren, dann treten wir pünktlich die Heimreise an.

Herzlichen Dank, dir liebe Pia, für deine sorgfältigen Vorbereitungen und souveräne Führung. Du hast uns allen einen wunderschönen Tag geschenkt.





Jahresbericht 2023

Bericht von Ursula Rausser, Präsidentin
Fotos Archiv

Die Grauen Panther Bern können mit Freude und Stolz auf ein vielseitiges und interessantes Vereinsjahr zurückschauen. Das ist nur möglich dank



unserer Chargierten, welche sich das ganze Jahr hindurch dafür einsetzen, Anlässe seriös vorzubereiten und durchzuführen. Allerdings, das sei gleich zu Beginn erwähnt, sind neue freiwillige Helferinnen und Helfer in allen Ressorts notwendig, um den jetzigen Standard aufrecht zu erhalten, bzw. wieder etwas auszubauen.

Vorstand

Der Vorstand hat mit 9 Mitgliedern 11 Sitzungen durchgeführt und dabei die organisatorischen Abläufe des Jahresprogramms koordiniert.

Weiterhin sehr positiv haben sich der höhere Mitgliederbeitrag, die Erhöhung der Organisationsbeiträge, sowie z. T. bei bisher beitragslosen Anlässen erhobene Teilnahmekosten und grosszügige Spenden auf unsere finanzielle Lage ausgewirkt. Die grössten Einsparungen konnten auch in diesem Jahr mit der vereinsinternen Herstellung der Vereinszeitschrift «Uf em Sprung» und der Website erreicht werden. Die Jahresrechnung schliesst erfreulicherweise auch 2023 wieder im positiven Bereich ab.

Alle Anlässe wie Besichtigungen, Führungen, kulinarische Ausflüge, Wanderungen aller Schwierigkeitsgrade inkl. Bummel, Jassen/Spielen etc. wurden gut bis sehr gut besucht. Sehr erfolgreich waren z. B. das Treberwurstessen am Bielersee zu Beginn



Jahr ab. Gerade als SeniorInnenverein ist es unumgänglich, dass wir durch Alterserkrankungen oder Todesfall Mitglieder verlieren. Bestrebungen, neue Mitglieder zu werben, sind im Gange.

Ausblick 2024

Im Vorstand stehen einige Veränderungen bevor. Drei Mitglieder des Vorstands treten

zurück (Buchhaltung, unregelmässige und regelmässige Anlässe). Wie die Organisation der Ressorts aufgestellt wird, ist in Abklärung. Ebenfalls wird das Präsidium neu gewählt. Die Präsidentin tritt nach 6 Jahren, wie vereinbart, zurück. Die Lösungen sind in Bearbeitung und werden an der GV vorgestellt.

des Jahres, die Winterferienwoche in Adelboden, die Sommerwanderwoche in Les Rasses und die beliebten Carreisen, z. T. ins Ausland. Daneben fanden wiederum Vorträge, Kinoabende und das Jassturnier statt. Ende Jahr konnte der Verein sich über eine grosse Teilnahme am traditionellen Adventsanlass (mit eigenem Chor), sowie dem Jahresabschlussessen im Restaurant Webern in Bern freuen.

Vieles ist geplant. Das Jahresprogramm steht, soweit möglich. Mithelferinnen und -helfer in jedem Ressort sind nach wie vor höchst willkommen, da wir ansonsten auf einige Anlässe wegen Personalmangels verzichten, bzw. das Angebot schmälern müssen. Aus

Über alle Aktivitäten gibt unsere Website www.grauepantherbern.ch und der viermonatlich erscheinende «Sprung» Auskunft – und natürlich der Vorstand und viele weiteren Mitglieder.

Für das grosse, teilweise sehr zeitaufwendige Engagement durch das ganze Jahr hindurch danke ich allen unermüdlichen Mitarbeitenden von ganzem Herzen!



diesem Grund wird z. B. 2024 nach vielen Jahren keine Winterwoche stattfinden können. Einige Ausflüge und andere Anlässe müssen leider wegen fehlender HelferInnen reduziert werden. Eine Wanderwoche ist jedoch im September, im Glarus, vorgesehen.

Personelles

Anzahl Vereinsmitglieder Ende 2022	382
Anzahl Vereinsmitglieder Ende 2023	353
Ausgetreten per Ende 2023	41
Eintritte per Ende 2023	20
Verstorben per Ende 2023	8

Leider nahm die Mitgliederanzahl in diesem

Das vielfältige Programm kann jederzeit im «Sprung» und auf der Website studiert werden. Und: probieren geht über studieren! Bleibt fit und neugierig!
Chömet mit üs dür z Jahr 2024 – mir fröie üs!

Ursula Rausser, Präsidentin





Besuch des Kindermuseums

Bericht und Fotos von Susanne Blaser

Es gibt so viele gute Gründe, Baden mit der Bahn ohne Umsteigen zu besuchen! Ein behaglicher Bummel entlang der Limmat durch die Häuserzeilen der Altstadt, wo jedes Haus angeschrieben ist mit Namen, wie: zum gold brunnen, zum roten bären, zum wyssen wynd, Holzvogt Bodmer, Fuchsen Haus, Ulrich Frey sel. Hus, Laubfrösch, Scharfrichters Haus, Esel, zum Schwanen... man könnte dann noch weiter bummeln zu den Thermalbädern, und im Neusten, von Mario Botta entworfen, verweilen. Die Spanischbrötli Bahn war die erste Zugverbindung der Schweiz, von Zürich nach Baden, damit in den herrschaftlichen Häusern der Zürcher das feine Gebäck aus Baden noch frischer auf den Tisch kam.

Nach Kaffee und Gipfeli waren wir gestärkt für die knapp viertelstündige Wanderung durch die Fussgängerzone zum Kindermuseum, das nachmittags auch ohne Führung besucht werden kann.

Die Führung mit Daniel Kaysel hat sich allerdings sehr gelohnt!

Die Wunderkammern des Museums befinden sich auf fünf Stockwerken der Villa Funk, erbaut in den letzten Jahren des 19. Jahrhunderts. Funk war ein Geschäftspartner der Industriellen Charles Brown und Walter Boveri. Schon vor der Haus-Führung durch die Geschichte der Kinder, der Kinderpädagogik, den Biografien von Pestalozzi oder Montessori, der wundersa-

men Kreisel, der ältesten Puppe, der herrlichen Puppenhäuser, der Barbie Sammlung, der Holzspielzeuge aus dem Erzgebirge – haben wir so vieles erfahren über die Geschichte der Industrialisierung, die Baden Wohlstand brachte, und über dieses spezielle Haus. Wir sind wahrlich in eine Märchenwelt eingetaucht und vieles in den gut beleuchteten Glaskästen hat uns an unsere Jugend erinnert.

Berühmt im Kindermuseum sind auch seit vielen Jahren die Sonderausstellungen die anfangs November eröffnet werden, zu Weihnachten. Jedes Jahr zu einem anderen Land. Dieses Jahr haben wir etwa vernommen, wer in Holland die Geschenke für die Kinder bringt.

Angefangen hat die Geschichte des Museums mit dem systematischen Sammeln kindheitsgeschichtlicher Objekte durch die Eltern Kaysel seit den sechziger Jahren. Zur Sicherung des Fortbestandes wurde 1996 die Stiftung Kindermuseum gegründet. Kaysels erhielten von der Uni Bern den Ehrendoktor.

Nach dem köstlichen Mittagessen im Roten Turm – Sozialprojekt mit niederschwiligen Arbeitsplätzen – waren wir fit für den Spaziergang an der Limmat, den ich am Anfang beschrieben habe.

Was für ein erfüllter Tag! Für mich bleibt nur die Frage offen, weshalb wir nur sieben Frauen auf dieser wunderbaren Entdeckungsreise waren.



Am 31. Mai 2024 ist:
Tag der Nachbarschaft
Organisieren Sie ein Fest!
www.bern.ch/tagdernachbarschaft

gestützt von: Burgergemeinde Bern BERNMOBEL VBG Berner Kantone

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.

Tel 031 370 80 70
www.homeinstead.ch

Tag der offenen Tür im Burgerspittel im Viererfeld und am Bahnhofplatz

Der Burgerspittel bietet älteren Menschen mit oder ohne Pflegebedarf die passende Wohnform in einer gepflegten Umgebung.

Am Samstag, 15. Juni 2024 zeigen wir Ihnen die Standorte «Viererfeld» und «Bahnhofplatz» und verwöhnen Sie mit Leckerbissen aus der gehobenen Spittel-Küche.

Anfahrt Burgerspittel am Bahnhofplatz
mit dem öffentlichen Verkehr bis Bahnhof Bern

Anfahrt Burgerspittel im Viererfeld
Buslinie 21 (ab Bahnhof Bern), Richtung Bremgarten/Stuckishaus bis Haltestelle «Innere Enge».



Der Burgerspittel
Viererfeldweg 7 | 3012 Bern

Der Burgerspittel
Bahnhofplatz 2 | 3011 Bern

T 031 307 66 66 | info@burgerspittel.ch | burgerspittel.ch

Wir freuen uns auf Sie!

15. Juni 2024
10 – 16 Uhr

WIE WOHNEN ICH IM ALTER?
 BERATUNG FÜR SENIOREN UND ANGEHÖRIGE

CharlesHIRSCHI

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

ANTWORTEN & TIPPS

- Wann ist der «richtige» Zeitpunkt, meine Wohnsituation zu verändern?
- Welche Alternativen zur jetzigen Wohnsituation bestehen?
- Lohnt es sich, mein Haus oder meine Wohnung altersgerecht umzubauen?
- Wie packe ich das alles an? Wie entscheide ich richtig?

Haben Sie Fragen zu diesen Themen?
 Kontaktieren Sie mich.

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

Alterswohnungen mit Betreuung und Notrufsystem

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

HAUS WALDECK



Einladung zum Musik Café

Neu! Märit im Mitteldorfpark
 Donnerstag, 18. April 2024,
 10.00 - 15.00 Uhr

Jeweils am 2. Donnerstag im Monat,
 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr.

Nächste Daten: 4. April, 18. April, 2. Mai 2024

Musik Café mit verschiedenen Kaffeespezialitäten, kleinen Köstlichkeiten und Live-Musik.

Gerne zeigen wir Ihnen unsere hellen, grosszügigen Wohnungen.
 Treffpunkt Empfang um 14.00 Uhr.

Wir freuen uns sehr darauf, Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen!

Tertianum Mitteldorfpark
 Mitteldorfstrasse 16 • 3072 Ostermundigen
 mitteldorfpark@tertianum.ch
 www.mitteldorfpark.tertianum.ch

TERTIANUM




Erster Bummel des Jahres

Bericht und Fotos von Arnold Diemi

Die Panther setzten ein Zeichen und erschienen zahlreich zu diesem ersten Bummel des neuen Jahres vom Waisenhausplatz ins Marzili.



20 wanderfreudige Panther trafen sich beim Loeb-Egge und spazierten via Waisenhausplatz, vorbei am Meret-Oppenheim-Brunnen, an die Aare. Der Sonnenseite ging's entlang und zu einem Familienfoto haben wir uns auf der Untertorbrücke dem Fotografen gestellt.



Danach gings durch das Matte-Quartier zum Zvieri in der «Senioren Herberge».

Es war ganz einfach schön. Vielen Dank Krystina und Ursula für diesen wunderschönen Bummel.





Jetzt
Beratertermin
vereinbaren:
031 307 20 65



Unter dem Dach von **concara**

- Moderne 1 bis 3-Zimmer Wohnungen
- Zentral und ruhig gelegen
- Sicherheit und Komfort
- 24h Notruf und Bereitschaftsdienst
- Dienstleistungen à-la-carte (z.B. Pflege und Therapie, Wäsche- und Reinigungsservice, Podologie/Pediküre/Coiffeur)
- Nutzung der Infrastruktur des Alterszentrums
- Teilnahme an Veranstaltungen und Aktivitäten nach Lust und Laune

Gerne beraten wir Sie persönlich zum Angebot und zur Finanzierung.



Aktuelles
Wohnungsangebot:
domicilbern.ch/wohnungen

Wohnen im Domicil –
unabhängig und sicher



Jahresabschlussessen in neuem Kleid

Bericht von Sonja Kaufmann
Fotos von Sonja Kaufmann und Jacky Breitenmoser

Donnerstagsmorgen, ich bin viel zu früh in Bern. Das scheint nicht nur mir so zu gehen, an jeder zweiten Ecke entdecke ich Panther.

Alle haben das gleiche Ziel: die Zunft zu Webern – unser neues Lokal. Diesen alten Saal zu betreten, lässt mich innehalten, weil der Anblick so schön ist.

Es sind schon viele Panther da, zu früh wie ich. Ich sehe Marianne Mantel, die völlig überrannt wird. Jeder will etwas von ihr, arme Marianne!

Die Tische sind stilvoll gedeckt. Jeder sucht nach Bekannten. Es finden Begrüssungen statt, Umarmungen, Freude übers Wiedersehen. Ich bin ziemlich neu, zu meiner Erleichterung erkenne ich immer mehr mir bekannte Gesichter. Langsam findet ein jeder seinen Platz an diesen langen, imposanten Tischen.

Und schon kommt das Essen. Schön angerichtet, das Personal ist freundlich und schnell. Sie hatten auch ein Ohr für aussergewöhnliche Wünsche. Wir sind hier gut aufgehoben.

Während des Essens sinkt der Lärmpegel im Saal deutlich – immer ein gutes Zeichen.



Neben mir sitzt Lisa Hirt (91), die mir das Herz ergreift. Sie wartet und sucht nach Ihrer Freundin, die einfach nicht da ist, auch die Anrufe ergeben nichts. Die Anteilnahme und Bemühungen, ihr zu helfen, haben Grenzen überschritten. Das zeigt mir, wie Panther da sind füreinander und helfen, wenn Lisa in Not ist. Zum Glück endete es diesmal gut. Ihre Freundin wurde erreicht, alles gut.

Liebe Marianne, danke für den gelungenen Anlass, für das tolle Lokal, für deine Arbeit! Für alle Panther ein gutes 2024, ich möchte noch viel mit euch erleben!



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.

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



Freie Zimmer



allem sein Kronleuchter, ein jugendstiliges Eisenuntertium der Jahrhundertwende, dessen tonnenschwere Schönheit als besonderer Schatz des Bundeshauses gilt – vor allem, weil er von Anfang an elektrisch beleuchtet wurde.

Der Maler Charles Giron dagegen durfte mit seinem Monumentalgemälde «Die Wiege der Eidgenossenschaft» die grosse Wand im Nationalratssaal schmücken. Abgesehen von seiner Rütli-Schwur-Thematik beherbergt das Gemälde zwei brisante Details, die nur ein Kenner wie Norbert Hochreutener weiss: Der welsche Charles Giron machte sich den Spass, zur Einweihung des Saals am 1. April 1902 einen Fisch im Gemälde zu verstecken, einen sogenannten «Poisson d’Avril», einen Aprilscherz. Ein sanfter Scherz, brauchten die Panther doch einige Zeit, um den Fisch auf dem Felsvorsprung zu entdecken...



Zweites Detail ist die nackte Frauengestalt mit Öl-zweig, versteckt in den Wolken über dem See, die der Maler eigenmächtig ins Gemälde setzte. Die Begeisterung der Auftraggeber hielt sich in engen Grenzen, aber durch den hinzugefügten Zweig wurde sie zur «Friedensgöttin» und durfte bleiben.

Die Wandelhalle des Bundeshauses hat es Norbert Hochreutener besonders angetan. Zurecht, nachdem er seine Pantherschar auf die scheinbar so harmlos barocken Engelsmedaillons im Deckenfries aufmerksam gemacht hat: Neben Staatstugenden wie Wahrheit, Vaterlandsliebe etc. tragen in bescheidenen Nebenmedaillons die einen Engelchen Schuhe – ob von Bally gesponsert, ist nicht erwiesen – und die anderen Engelchen geben sich als Touristenengel, Bäckerengel etc. zu erkennen. (Ob Paul Klee die Inspiration für seine Engel hier erhielt?) Auf sehr schweizerische Weise paart sich so die hehre Staatstugend mit den pekuniären Er-

rungschaften des wirtschaftlichen Lebens.

Die böse Uhr treibt uns ins Café des Alpes, wobei wir doch unserem amüsanten Erzähler gerne noch ein Weilchen länger bei der Vorstellung des Wandelgangs zugehört hätten. Doch die Zeit ist knapp – extra unseres Besuches wegen blieb das Café geöffnet – für eine kurze Fragestunde mit Norbert Hochreutener.

«Was können wir Alten noch politisch bewegen» war eine der Fragen und unser Gastgeber brachte sofort das Beispiel von der Abstimmung 2017, als die ältere Generation den Ausschlag dafür gab, dass unter anderem der Umwandlungssatz bei der Pensionskasse nicht abgesenkt wurde. Die Alten – so Hochreutener – können ihre Interessen sehr wohl durchsetzen. Manchmal auch auf Kosten der Jungen. So rechnet er im März mit einem Ja zur 13. AHV-Rente.

Vielen Dank, Uschi für Deine Organisation und Norbert Hochreutener für den sowohl interessanten wie auch hochamüsanten Nachmittag im Bundeshaus!



Von Bally-Engeln und Aprilfischen...

Bericht von Carola Androwski
Fotos von Ursula Hürzeler und Jacky Breitenmoser

«An ihren Zeichen sollt ihr sie erkennen...»
Man konnte sie nicht verfehlen, die 30 Panther, die auf den flughafenähnlichen Einlass ins Allerheiligste der Schweizer Eidgenossenschaft, dem Bundeshaus, warteten. Fröhliches, erwartungsvolles Geschnatter begrüßte jeden Neuzugang.

Sicherheitstechnische Hürden überwunden, stellte Pantherin Ursula Hürzeler, Organisatorin des Anlasses, ihren ehemaligen Kollegen, Norbert Hochreutener vor, Bundeshausredaktor für Radio und Fernsehen DRS und später Nationalrat für den Kanton Bern.

Nach einer kurzen Einführung in die Geschichte des erlauchten Hauses, geht's weiter durch die Heiligen Hallen. Im Ständeratssaal erklärt der Bundeshauskenner «Sehr oft werden schwierige Themen erst einmal im Ständerat verhandelt, da es dort ruhiger und sachlicher zu und her geht als im Nationalrat. Wenn das Thema anschliessend in den Nationalrat kommt, hat es grössere Chancen, angenommen zu werden.» Auch die Einrichtung des Saals ist beeindruckend – vor





Sie möchten bei Gesprächen wieder voll dabei sein?

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin bei unseren Hörakustiker:innen Markus Siegrist und Kerstin Wermuth!

Seit über
25
Jahren

Unser Plus:

- Eigenständig, unabhängig, inhabergeführt
- Langfristige, individuelle Betreuung ohne Zeitdruck
- Gut erreichbar mit dem ÖV
- Gratis parken im Coop Parkhaus

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



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

- Firmen- und Vereinsreisen
- Liftcars für Gehbehinderte
- In- und Auslandsfahrten
- 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



«Wie geht es Ihrem Hirn?»

Bericht von Daniel Megert
Fotos von Züsi Widmer

Gespannt warteten wir Panther, männliche wie weibliche, auf Frau Prof. Dr. Iris-Katharina Penner. Laut Züsis Ankündigung sollte die Leiterin der Universitären Neuropsychologie am Inselspital uns über die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung informieren.

Frau Prof. Penner begann mit der Frage: Wann haben Sie sich eigentlich das letzte Mal gefragt, wie es Ihrem Gehirn geht? Noch nie? Betretenes Schweigen im Domizil Mon Bijou... Dann wird es aber Zeit, denn man solle sich nicht erst damit beschäftigen, wenn es nicht mehr funktioniert!

Die biologischen und anatomischen Daten und deren Bedeutungen unseres Gehirns wurden uns, für alle verständlich, erklärt. Dann berichtete Frau Penner über Störungen und auftretende Krankheiten unseres Denkkorgans, über das Seepferdchen, den Hippocampus – für ihn ist Stress Gift! – und weiter, was Depressionen, Angst und Schlafstörungen mit Hirngesundheit zu tun haben und wie wichtig gesunde Ernährung auch für unser Gedächtnis ist. Was führt zu Demenz und wie können wir gegensteuern? 40 % aller Demenzfälle können durch die Korrektur von Risikofaktoren hinausgezögert oder vermieden werden. Was also sind die Risikofaktoren und was können wir tun? – Die Nummer 1 hierbei ist überraschenderweise «nicht behandelte Schwerhörigkeit!» wie auch:

- Mangel an sozialen Kontakten
- körperliche Inaktivität
- und weitere sind auf der herunterzuladenden



Präsentation, S. 16, im Artikel über diese Veranstaltung auf unserer Panther-Website aufgelistet.

Was also sind günstige Lebensstilfaktoren? – Ernährung, körperliche Aktivität und geringer Alkoholkonsum! Frau Professor hat uns dazu eine Liste gezeigt, wieviel die Wissenschaft als geringe Mengen definiert. Interessant, dass «kein Alkohol» nicht empfohlen wird... Viel Schlaf ist ebenfalls sehr wichtig, da kann sich unser Gehirn regenerieren. 7 bis 8 Stunden seien gut für uns, wobei die Tiefschlafphase am wichtigsten ist.

Danke, Züsi, für die Organisation dieser spannenden und erhellenden Lesung.

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



Neu im Vorstand

«Leben und leben lassen»



Pia Kronenberg sitzt mir gegenüber und findet, sie wisse gar nicht, was sie erzählen solle «die meisten kennen mich eh und so viel zu erzählen gibt es nicht». Letztere Behauptung entspricht definitiv nicht den

Tatsachen, aber dass viele Pia kennen, stimmt. Sie ist eine sehr aktive Pantherin und sowohl auf Wanderungen wie bei Kunstführungen, Vorträgen etc. anzutreffen.

Ursprünglich kommt sie aus Uffikon im Kanton Luzern. Nach erfolgter kaufmännischer Ausbildung in Zofingen arbeitete sie zwei Jahre in Neuchâtel und anschliessend absolvierte sie einen Sprachaufenthalt in England. Zurück in die Schweiz, arbeitete sie in der Hotellerie (Réception) in St. Moritz. So sehr sie das Engadin liebte, kehrte sie dennoch wieder ins Unterland zurück und übernahm die Funktion als chef de réception in einem Hotel in Solothurn. 1986 zog sie nach Bern und war als Sachbearbeiterin in der Finanz- und Personaldirektion tätig. Nach der Zusatzausbildung zur eidgenössischen Personalfachfrau war sie in verschiedenen Firmen als Verantwortliche für die Personaladministration (inkl. Lohnbuchhaltung) und als Leiterin Personal zuständig.

Im Schweizerischen Serum- & Impfstoffinstitut Bern (Berna), wo sie lange in der Personalabteilung arbeitete, lernte sie auch Christine Rohrer kennen,

die sie später zu den Pantheren brachte. «Ich habe lange und gründlich überlegt, den Grauen Pantheren Bern beizutreten. Das Angebot im Sprung hat mich schliesslich überzeugt».

Vor sechs Jahren ist Pia den Grauen Pantheren Bern beigetreten. Sie war von vornherein sehr aktiv – nicht nur beim Mitmachen, sondern auch beim Organisieren von GA-Ausflügen. «Die Panther haben ein attraktives Angebot und der Verein ist mir ans Herz gewachsen». Als Christine versicherte, dass sie jetzt aber wirklich vom Amt der Finanzchefin zurücktreten wolle, sprang Pia ein. «Da helfe ich in der Not gerne mit.» Über diesem Entscheid sind alle sehr erleichtert und froh. Ihr Motto wird ihr dabei sicherlich helfen: «Leben und leben lassen» ist eine Einstellung, die hilft, das Positive in unserer bunten Mischung aus verschiedenen Charakteren zu sehen und uns so zu nehmen, wie wir sind. Pia ist auch sehr genau – und das brauchen wir chaotischen Panther für unsere Finanzen, wie Christine oft erfahren musste... und Pia ist «Frau aber». Wenn sie freundlich lächelt und fragt: «Ja, aber habt ihr denn auch bedacht, dass...», sollten wir besser zuhören, denn sicher hat mal wieder keiner dran gedacht.

Liebe Pia, ganz herzlich willkommen im Vorstand! Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit!



Wir gratulieren und wünschen alles Gute!

Mai 2024	80-jährig	07.	Hans Lehnherr
	70-jährig	26.	Angela Pessina Cafiero
	80-jährig	31.	Anton Zimmermann
Juni 2024	70-jährig	07.	Evelyne Brunner
	80-jährig	12.	Rosmarie Berberat-Witschi
	90-jährig	19.	Rita Bartl
Juli 2024	80-jährig	25.	Hans Steiger
	80-jährig	14.	Erika Thomet
	90-jährig	24.	Christina Koch
August 2024	90-jährig	29.	Elsa Blättler
	90-jährig	09.	Iva Gikalov
	90-jährig	14.	Roland Perrin
	80-jährig	23.	Gertrud Grob
	90-jährig	26.	Pierre Maillard

«Weisheit kommt mit dem Alter, aber manchmal kommt das Alter alleine.»

– Oscar Wilde

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.

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

Spenden

Oktober 23 – Januar 2024

Wir veröffentlichen die Namen der Spenderinnen und Spender ohne Angabe des Betrags, denn jede Zuwendung ist willkommen!
Norbert Hochreutener
Ruedi Signer
Therese Stutz
Christian Zimmermann
Ganz herzlichen Dank!

Neueintritte

Oktober 23 – Januar 2024

Doris Aebli, Hinterkappelen
Karin Bode-Klemme, Bern
Monika Diemi, Zollikofen
Eva Favre, Bern
Claude Favre, Bern
Ute Moll, Bern
Annemarie Verena Oester-Frölich, Urtenen-Schönbühl
Patrick André Pantillon, Murten
Markus Weibel, Bern
Bruno Tanner, Bern
Herzlich willkommen!

Todesfälle

Oktober 23 – Januar 2024

Erhard Wyniger, verst. 11.01.2024



Liebe Panther

Aus Platzgründen wird das Protokoll der GV 2023 nicht im «Sprung» veröffentlicht, sondern auf der Hauptseite der Website abgelegt. Einige Exemplare werden bei der GV ausgedruckt aufliegen.

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

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 84: 15. Juni 2024 weitere Ausgaben Mitte Oktober, Mitte Februar

Druck & Layout	Team Redaktion & Digitale Projekte redaktion@grauepantherbern.ch Auflage 750 Exemplare
----------------	--

Spendenkonto	Kontonummer: 30-7165-0 IBAN: CH18 0900 0000 3000 7165 0
--------------	--



