

# UF EM SPRUNG

Ausgabe 85 Januar bis April 2025

GRAUE PANTHER BERN
GEMEINSAM STATT EINSAM

# Editorial



Liebe Sprung-Leserinnen und -Leser

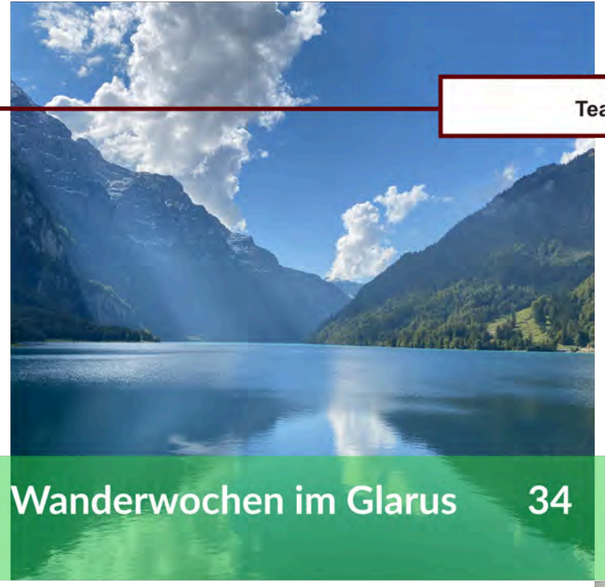
Es ist nicht zu fassen, wie schnell so ein Jahr vorübergeht und wie viel man dahinein packen kann!
Gerade war ich doch noch beim Jahresabschlussessen 2023 und nun melde ich mich schon wieder zum nächsten an… Es scheint also doch etwas dran zu sein an der Binsenwahrheit, dass die Jahre mit zunehmendem Alter immer schneller vorbeigehen.

Über diesem eklatanten Beweis der Vergänglichkeit könnte man verzweifeln – man kann aber auch all die schönen Dinge, die einem im Laufe dieses Jahres widerfahren sind, Revue passieren lassen und sich herzlich daran freuen… die manchmal abenteuerlichen Wanderungen mit den Panthern, fröhliche Familienfeste, ein gemütlicher Abend mit Freunden, eine Reise in den Süden, ein morgendliches Bad im See… so ein Jahr wird aus vielen Steinen gebaut.

Und wisst ihr, was das Beste daran ist? Ich kann mich auf all das Schöne, Neue und Unerwartete freuen, das im nächsten Jahr passieren wird. Vergänglichkeit? Ja, sicher, aber bis dahin wollen wir doch all das geniessen, was unser Leben mit und ohne Panther bunt und lebenswert macht.

Herzlich-wärmende Wintergrüsse
Carola

Titelbild und Rückseite: Winterlandschaft von Margrit Berger
Zweite Seite: Weidenkätzchen von Margrit Berger



Wanderwochen im Glarus 34

## Reisen & Entdecken


Und dann kam Bronze 16

Besuch Dittligmühle 17

GA-Ausflug Rheinfelden 18

GA-Ausflug Beromünster 38

Franz Gertsch-Museum mit A. Jahn 42






Treberwurst im Schlössli 25

## Ciné Soir


Kirschblüten und rote Bohnen 21

Rain Man 21


## Wandern & Bummeln


Höhenwanderung Zürichsee ** 7

Saignelégier mit Sylvia & Ruedi ** 9

Île d'Ogoz 10

Der Waldemme entlang **+ 12

Bulle – Broc – Chocolaterie * 14

Vierstern-Abenteuer im Simmental 30

Lac de Pérolles 32




Panther-Portrait Pia Fels 40

## Essen & Trinken

Mittagessen am Sonntag 24

## Spielen & Gestalten


Töpferkurs in Cressier 22

Mäntig-Plousch Jassen & Spielen 26

Boule mit Panthern 27




Ödipussi 20

**Save the date!**
SommerWanderWoche in Bad Zurzach
Montag, 8. bis Freitag 12. September 2025



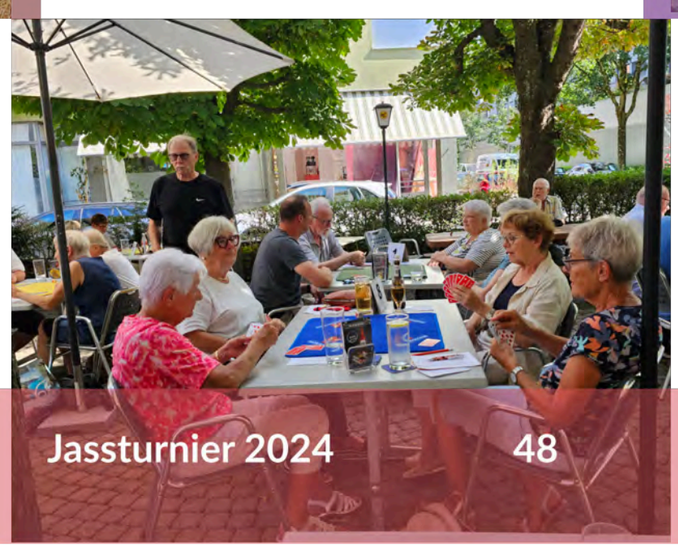
Ab in den Süden Frankreichs! 15

## Hören & Mitreden


AGZ-Referate zur Digitalen Kompetenz «Wir bleiben dran!» 23

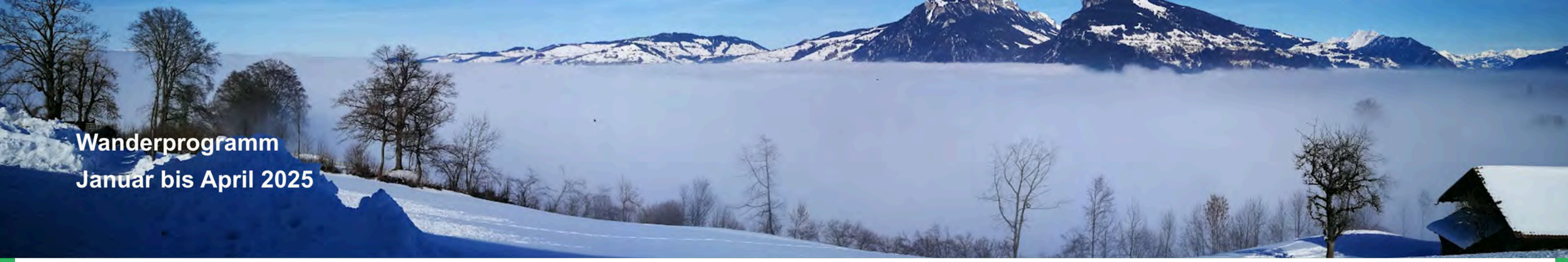
Lesung: Norbert Hochreuteners Krimis 19


**Save the date!**
GV Graue Panther Bern
11. April 2025



Jassturnier 2024 48






## Höhenwanderung Zürichsee **

Mittwoch, 15. Januar 2025

| | |
|---|---|
| **Wanderung** | Mit dem Bus fahren wir von Stäfa nach Mühlehölzli (Passhöhe zwischen Stäfa und Oetwil). Von dort wandern wir auf dem Panoramaweg Zürich / Rehalp – Feldbach und entlang des idyllisch gelegenen Lützelsees. Bei schönem Wetter geniessen wir das traumhafte Berg- und Seepanorama sowie die wunderschönen Riegelhäuser. Von Kempraten fahren wir mit dem Bus in die mittelalterliche Stadt Rapperswil. Umtrunk in Rapperswil. |
| **Besammlung** | **07.45h**<br>Bern, Bahnhof, Treffpunkt |
| **Wanderzeit** | 3,15h, auf 135m, ab 300m |
| **Verpflegung** | Kaffee-Gipfel zum Start<br>Mittagessen im Restaurant Rosenberg in Wolfhalden oder Picknick |
| **Kosten** | Organisationsbeitrag CHF 7.-<br>Individuelle Konsumation<br>Kollektivbillett bei Halbtax ca. Fr. 35.- |
| **Fahrplan** | Hinfahrt: Bern ab 08.03<br>Stäfa an 09.37<br>Rückfahrt: Rapperswil ab 16.44<br>Bern an 18.28 |
| **Ausrüstung** | Winterwanderausrüstung |
| **Anmeldung** | Montag, 13. Januar 09.00 bis 11.00 bei Ruedi Hösli |
| **Organisation** | Ruedi Hösli 079 667 78 22<br>Stv. Sylvia Den 079 757 32 06 |

## Winterwanderung Weissenstein – Nesselboden **

Mittwoch, 29. Januar 2025

| | |
|---|---|
| **Wanderung** | Nach dem Morgenkaffee stapfen wir zum Hinterweissenstein, wo wir in der gemütlichen Beiz auf der Sonnenterrasse uns verköstigen (Picknick auch möglich). Bei guten Verhältnissen gondeln wir von Nesselboden hinunter zum Zug, der uns sicher zum Ausgangspunkt unserer Wanderung bringt.<br>**Maximal 20 Personen!** |
| **Besammlung** | **08.05h**<br>Bern, Bahnhof, Treffpunkt |
| **Wanderzeit** | 2,5 h, auf 150 / ab 250m |
| **Verpflegung** | Verpflegung im Bergrestaurant oder aus dem Rucksack |
| **Kosten** | Kollektivbillet Halbtax<br>Organisationsbeitrag Fr. 7.-<br>Individuelle Konsumation |
| **Fahrplan** | Hinfahrt: Bern ab 08.20<br>Weissenstein an 09.50<br>Rückfahrt: Nesselboden ab 16.12<br>Bern an 17.52 |
| **Ausrüstung** | Wanderstöcke und Gleitschutz erforderlich |
| **Anmeldung** | Montag, 27.Januar, 09.00 bis 11.00 bei Heinz Schweizer |
| **Organisation** | Heinz Schweizer 079 788 10 58<br>Stv. Hanna Schweizer 079 614 18 16 |

©Daniel Megert

## Blumenstein – Amsoldingen – Gwatt Moos **

Mittwoch, 5. Februar 2025

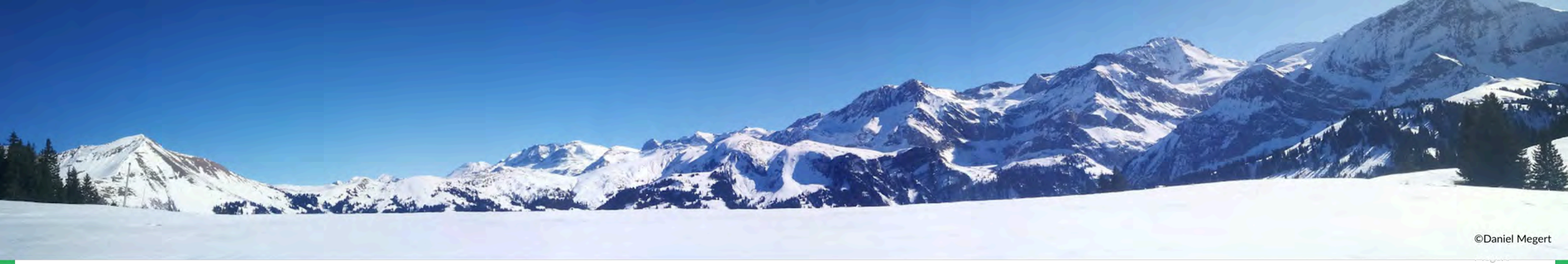
| | |
|---|---|
| **Wanderung** | Die Wanderung startet in Blumenstein bei Thun. Das fantastische Panorama begleitet uns vom Start bis zu unserem Ziel in Gwatt und entschädigt uns für den mehrheitlich asphaltierten Wanderweg. Wir wandern auf einem Teil des Jakobsweges Nr. 4 der Etappe 11 vorbei am Übeschi- und Amsoldingersee. Am Schluss der Wanderung erwartet uns noch ein kleines Stück schweisstreibenden Aufstieg. Danach geht's hinab nach Gwatt. |
| **Besammlung** | **08.15h**<br>Bern, Bahnhof, Treffpunkt |
| **Wanderzeit** | 4h, 11 km, auf 120m / ab 220m |
| **Fahrplan** | Hinfahrt: Bern ab 9:12<br>Blumenstein an 9:54<br>Rückfahrt: Gwatt ab 13:30 via Thun mit Zwischenstopp für Schlusstrunk, Bern an 16:52 |
| **Verpflegung** | Startkaffi, unterwegs Picknick, Schlusstrunk in Thun |
| **Kosten** | Gruppentarif bei Halbtax<br>Organisationsbeitrag Fr. 7.- |
| **Ausrüstung** | Wanderausrüstung, Stöcke |
| **Anmeldung** | Montag, 3. Februar 09.00 – 11.00 bei Daniel Megert |
| **Organisation** | Daniel Megert 079 427 50 84<br>Stv: Elisabeth Vogt |

## Wandern mit Sylvia & Ruedi
## Le Creux-des-Biches – Le Noirmont *

Montag, 17. Februar 2025

| | |
|---|---|
| Wanderung | Diese Wanderung wird nicht rekognosziert und ist deshalb vom Organisationsbeitrag befreit. An- und Rückreise organisieren die Teilnehmenden selbst. Wir wandern gemütlich durch die idyllische Freiberger Landschaft mit ihren hohen Tannen und sanften Hügeln. Schlusstrunk in Le Noirmont. |
| **Besammlung** | **11.40h**<br>Bern, Bahnhof, Treffpunkt |
| **Wanderzeit** | 1,45h, auf 40m / ab 85m |
| **Verpflegung** | Picknick im Zug |
| **Kosten** | Kein Organisationsbeitrag<br>Billett selber lösen<br>Individuelle Konsumation |
| **Fahrplan** | Hinfahrt: Bern ab 11.53<br>Le-Creux-des-Biches an 13.22<br>Rückfahrt: Ankunft in Bern ca. 18 Uhr |
| **Ausrüstung** | Winterwanderausrüstung |
| **Anmeldung** | Donnerstag, 13. Februar, 09.00 – 11.00 bei Sylvia Den |
| **Organisation** | Sylvia Den 079 757 32 06<br>Stv. Ruedi Hösli 079 667 78 22 |






## Bulle – Broc – Broc-Chocolaterie *

Mittwoch, 19. Februar 2025

| | |
|---|---|
| **Wanderung** | Auf unserer Wanderung im Greyerz-Bezirk dreht sich alles um Schokolade. Als Erstes genehmigen wir uns einen Kaffee mit Gipfeli in der Chocolaterie de Gruyère. Unsere Wanderung folgt einer kleinen Strecke der zweiten Etappe der Route 81 «Fribourg en diagonale». Nach unserem Start beim Bahnhof queren wir die Altstadt, vorbei am Jardin de St. Croix, beim Schloss und prächtigen Bauten. Schon bald verlassen wir die Stadt und biegen in einen idyllischen Waldweg ein, der uns fast bis ans Ziel, das Maison Cailler, begleitet. |
| **Besammlung** | **08.50h**<br>Bern, Bahnhof, Treffpunkt |
| **Wanderzeit** | 2,5h 7km / auf 90m / ab 180m |
| **Verpflegung** | Picknick unterwegs |
| **Kosten** | Organisationsbeitrag Fr. 7.-<br>Kollektivbillet bei Halbtax ca. Fr. 25.- |
| **Fahrplan** | Hinfahrt: Bern ab 09:09<br>Bulle an 10:11<br>Rückfahrt: Broc-Chocolaterie ab 15:33<br>Bern an 16:51 |
| **Ausrüstung** | Der Jahreszeit und der Witterung angepasste Wanderausrüstung |
| **Anmeldung** | Montag, 17.Februar, 09.00 bis 11.00 bei Elisabeth Vogt |
| **Organisation** | Elisabeth Vogt 079 675 81 27<br>Stv. Daniel Megert 079 427 50 84 |

## Wanderung Wiesenweg Basel - Riehen *

Mittwoch, 5. März 2025

| | |
|---|---|
| **Wanderung** | Der Ausgangspunkt unserer Wanderung ist der Badische Bahnhof in Basel, wo wir im Bahnhofsrestaurant Gare du Nord unseren Startkaffee geniessen. Gleich zu Beginn unserer Wanderung durchqueren wir den Tierpark Lange Erlen. Danach führt uns ein bequemer Pfad zuerst zwischen einem Wäldchen und dem Ufer des Flusses Wiese entlang und später über Felder und Wiesen bis zu unserem Ziel, dem Café Spittelgarte in Riehen. |
| **Besammlung** | **08.20h**<br>Bern, Bahnhof, Treffpunkt |
| **Wanderzeit** | 2h, 6km, auf 40m / ab 10m |
| **Verpflegung** | Kaffee-Gipfel zum Start<br>Picknick unterwegs |
| **Kosten** | Organisationsbeitrag Fr. 7.-<br>Kollektivbillet bei Halbtax ca. Fr. 32.- |
| **Fahrplan** | Hinfahrt: Bern ab 08:38<br>Badischer Bahnhof Basel an 09:56<br>Rückfahrt: Riehen ab 15:36<br>Bern an 16:56 |
| **Ausrüstung** | Der Jahreszeit und Witterung angepasste Wanderausrüstung |
| **Anmeldung** | Montag, 3.März, 09.00 bis 11.00 bei Elisabeth Vogt |
| **Organisation** | Elisabeth Vogt 079 675 81 27<br>Stv. Jean-Jacques Schultheiss<br>079 969 36 45 |



## Winter-Wander-Woche in Saas Almagell

Sonntag, 9. bis Donnerstag 13. März 2025

Saas Almagell, inmitten von 13 Viertausendern, ist idealer Ausgangsort für Ausflüge in eine imposante Bergwelt. Wir logieren im modernen, komfortablen Hotel Kristall-Saphir*** unterhalb des Dorfes auf einer Höhe von 1659m ü.M, gleich neben dem Poschi-Stop. Täglich führen wir Wanderungen in drei Stärkeklassen durch. Bei Ausflügen mit Bergbahnen, beim Wellnessen oder beim Flanieren durch Saas Fee kommen auch Nicht – Wanderer auf ihre Kosten. Alle sind willkommen!

| | |
|---|---|
| **Unterkunft** | Hotel Kristall-Saphir***<br>3905 Saas-Almagell<br>Tel. +41 27 958 17 00,<br>E-Mail kristall@kristall.ch<br>Web https://kristall.ch |
| **Wanderungen** | Talweg Saastal,<br>Hannig,<br>Furggstalden,<br>Carl Zuckmeyer-Weg,<br>Kreuzboden |
| **Kosten** | **Zimmerangebote** (Preise pro Person)<br>Mit GA / mit Halbtax<br>Doppelzimmer Fr. 640.- / Fr. 690.-<br>Einzelzimmer Fr. 690.- / Fr. 740.-<br>DZ Einzelnutzung Fr. 760 / Fr. 810<br>**Inbegriffen:**<br>Gepäcktransport, Hotelunterkunft, Halbpension, An- und Rückreise, Bus- und Postautofahrten, Trinkgelder für Hotelpersonal, Spesen Wanderleiter<br>**Nicht inbegriffen:**<br>Weitere Transporte (Bergbahnen ca. Fr. 70.-), Individuelle Verpflegung, Abschlussmittsagessen Kreuzboden |
| **Anmeldung** | Bestellung des Detailprogramms ab Mitte November bei Sylvia Den, E-Mail sylvia.den@bluewin.ch,<br>Natel 079 757 32 06 |
| **Anmeldeschluss** | Mittwoch, 15. Januar 2025, danach auf Anfrage, max. 28 Personen |
| **Organisation** | Krystyna Akrman 079 649 80 23<br>Sylvia Den 079 757 32 06<br>Ruedi Hösli 079 667 78 22 |

## Wandern mit Sylvia & Ruedi Saignelégier – Le Noirmont **

Montag, 17. März 2025

| | |
|---|---|
| **Wanderung** | Diese Wanderung wird nicht rekognosziert und ist deshalb vom Organisationsbeitrag befreit. An- und Rückreise organisieren die Teilnehmenden selbst. Wir wandern von Saignelégier durch die typische Juralandschaft nach Le Noirmont. Unterwegs kann man Saignelégier kennenlernen, Hauptort der Freiberge und bekannt für seinen Marché-Concours national (nationaler Pferdemarkt mit Pferderennen). Schlusstrunk in Le Noirmont. |
| **Besammlung** | **10.40h**<br>Bern, Bahnhof, Treffpunkt |
| **Wanderzeit** | 2,5h, auf 65m / ab 75m |
| **Verpflegung** | Picknick im Zug |
| **Kosten** | Kein Organisationsbeitrag<br>Billett selber lösen<br>Individuelle Konsumation |
| **Fahrplan** | Hinfahrt: Bern ab 10.53<br>Saignelégier an 12.36<br>Rückfahrt: Ankunft in Bern ca. 18 Uhr |
| **Ausrüstung** | Wanderausrüstung |
| **Anmeldung** | Freitag, 14. März, 09.00 – 11.00 bei Ruedi Hösli |
| **Organisation** | Ruedi Hösli 079 667 78 22<br>Stv. Sylvia Den 079 757 32 06 |




## Wanderung zur Île d'Ogoz **

Mittwoch, 19. März 2025

| | |
|---|---|
| **Wanderung** | Die Île d'Ogoz ist ein historisches Wunder, das man für einige Wochen im Jahr zu Fuss besuchen kann. Sie liegt im Lac de La Gruyère und verwandelt sich bei Einbruch des Frühlings in eine Halbinsel. Der Ausgangspunkt unserer Wanderung ist Rossens FR. Nach unserem Startkaffee in der «Auberge du Barrage» wandern wir immer dem Ufer des Lac de La Gruyère entlang, bis zu unserem Abstecher zum Damm, um zur Insel zu gelangen. Auf der Insel laden uns idyllische Plätzchen zu einer wohlverdienten Picknickpause ein. Zum Abschluss steht nur noch ein kleiner Anstieg nach Le Bry bevor, wo wir schliesslich den Bus für die Heimreise nehmen. |
| **Besammlung** | **08.50h**<br>Bern, Bahnhof, Treffpunkt |
| **Wanderzeit** | 3h, 8,3km, auf 320m / ab 290m |
| **Verpflegung** | Picknick unterwegs |
| **Kosten** | Organisationsbeitrag Fr. 7.-<br>Kollektivbillet bei Halbtax ca. Fr.18.- |
| **Fahrplan** | Hinfahrt: Bern ab 09:09<br>Rossens an 10:02<br>Rückfahrt: Le Bry ab 15:10<br>Bern an 16:26 |
| **Ausrüstung** | Wanderschuhe, Stöcke, der Witterung angepasste Kleider |
| **Anmeldung** | Montag, 17.März, 09.00 – 11.00 bei Elisabeth Vogt |
| **Organisation** | Elisabeth Vogt 079 675 81 27<br>Stv. Heinz Schweizer 079 788 10 58 |

## «zBärg gah» in Ostermundigen? und *** – ist wohl ein Witz!

Mittwoch, 26. März 2025

| | |
|---|---|
| **Wanderung** | Nach dem Startkaffee in der Favorita geht's via Hübeli am Suonenweg entlang, den Moränenweg hoch und unter dem Gipfel des Ostermundigerbergs durch. Wir queren das Gümligetäli, steigen auf den Amsleberg, runter fast bis Deisswil und rauf zum Spielplatz im Rüti-Quartier – da gibt's PickNick. Nach den bekannten Steinbrüchen stossen wir mit dem Abschlussbier an. Also: «zBärg gah» in Ostermundigen ist definitiv kein Witz! |
| **Besammlung** | **09:00** Bus 10 Haltestelle Wegmühlegässli, ab Bahnhof in Richtung Ostermundigen |
| **Wanderzeit** | 10.35km, 3h / ↑ 405 m / ↓ 402 m |
| **Verpflegung** | Aus dem Rucksack |
| **Kosten** | Organisationsbeitrag 7.-<br>Kosten Ticket für Bernmobil Bus 10 |
| **Ausrüstung** | Wanderschuhe und Stöcke<br>Der Jahreszeit und Witterung angepasste Wanderausrüstung |
| **Anmeldung** | Montag 24. März, 09.00 bis 11.00<br>bei Jean-Pierre Guenter<br>076 561 88 42 |
| **Organisation** | Jean-Pierre Guenter<br>jp.guenter@grauepantherbern.ch<br>076 561 88 42<br>Stv. Christiane Bracher 076 379 37 59 |



## Madliswil Hohwacht-Melchnau **+

Mittwoch, 2. April

| | |
|---|---|
| **Wanderung** | Je nach Verhältnissen und Sicht starten wir die Wanderung in umgekehrter Richtung. Wir wärmen uns unterwegs in einer gemütlichen Beiz auf. |
| **Besammlung** | **08.20h**<br>Bern, Bahnhof, Treffpunkt |
| **Wanderzeit** | 3h, auf 330m / ab 330m |
| **Verpflegung** | Verpflegung im Restaurant oder aus dem Rucksack |
| **Kosten** | Organisationsbeitrag Fr. 7.-<br>Individuelle Konsumation<br>Kollektiv Bahnbillet bei Halbtax |
| **Fahrplan** | Hinfahrt: Bern ab 08.36<br>Madiswil an 09.31<br>Rückfahrt: Melchnau ab 16.21<br>Bern an 17.21 |
| **Ausrüstung** | Wanderstöcke, evt. Gleitschutz erforderlich |
| **Anmeldung** | Montag, 31. März 09.00 – 11-00 Uhr<br>Heinz Schweizer 079 788 10 58 |
| **Organisation** | Heinz Schweizer 079 788 10 58<br>Stv. Sylvia Den 079 757 32 06 |



## Wandern mit Sylvia und Ruedi *** Küsnachtertobel

Montag, 7. April 2025

| | |
|---|---|
| **Wanderung** | Diese Wanderung wird nicht rekognosziert und ist deshalb vom Organisationsbeitrag befreit. An- und Rückreise organisieren die Teilnehmenden selbst. Diese Wanderung führt durch das idyllische und dicht bewaldete Küsnachter Tobel. Wir passieren die geschichtenumrankte Drachenhöhle, wo nach einer Legende noch ein schauriger Lindwurm hausen soll. Schlusstrunk in Küsnacht. |
| **Besammlung** | **08.15h**<br>Bern, Bahnhof, Treffpunkt |
| **Wanderzeit** | 3,45h, auf 315m / ab 315m |
| **Verpflegung** | Picknick |
| **Kosten** | Kein Organisationsbeitrag<br>Billett selber lösen<br>Individuelle Konsumation |
| **Fahrplan** | Hinfahrt: Bern ab 08.31<br>Erlenbach (ZH) an 11.00<br>Rückfahrt: Ankunft in Bern ca. 18 Uhr |
| **Ausrüstung** | Wanderausrüstung |
| **Anmeldung** | Donnerstag 3. April, 09.00 bis 11.00<br>bei Ruedi Hösli |
| **Organisation** | Ruedi Hösli 079 667 78 22<br>Stv. Sylvia Den 079 757 32 06 |




## Der Waldemme entlang **+

Mittwoch, 9. April 2025

| | |
|---|---|
| **Wanderung** | Von Flühli geht es nach dem obligaten Kaffee/Gipfeli der Emme entlang, bevor wir sie bei der Lammschlucht auf dem Metallsteg überqueren und oberhalb der Schlucht entlanggehen. Mittagshalt machen wir an einem ungedeckten Picknickplatz an der Emme. Nach einem kurzen Auf- / Abstieg geht es gemütlich der Emme entlang nach Schüpfheim zum Schlusstrunk.<br>Diese Wanderung wurde am 24. Juni 2015 von Yolanda Zahler durchgeführt.<br>**Max. 15 Teilnehmende!** |
| **Besammlung** | **07.20h**<br>Bern, Bahnhof, Treffpunkt |
| **Wanderzeit** | 3h15, 10 km, auf 180 / ab 360 |
| **Verpflegung** | Kaffee-Gipfeli zum Start in Flühli<br>Mittagessen aus dem Rucksack<br>Schlusstrunk in Schüpfheim |
| **Kosten** | Organisationsbeitrag Fr. 7.-<br>Individuelle Konsumation<br>Kollektivbillett bei Halbtax ca. Fr. 30.-- |
| **Fahrplan** | Hinfahrt: 07.42 ab Bern Gleis 7<br>09.46 an Flühli LU Torbach<br>Rückfahrt: 16.14 ab Schüpfheim<br>17.27 an Bern Gleis 2<br>Von Langnau bis Schüpfheim verkehrt ein Bus als Bahnersatz. |
| **Ausrüstung** | Wanderschuhe und Stöcke<br>Der Jahreszeit und Witterung angepasste Wanderausrüstung |
| **Anmeldung** | Montag, 07. April, 09.00 bis 11.00 Uhr bei Arnold Diemi |
| **Organisation** | Arnold Diemi 079 246 87 12<br>Stv. Frieda Notter |

## Kleine Frühlingstour im Seeland *

Mittwoch, 16. April 2025

| | |
|---|---|
| **Wanderung** | Ab Kerzers wollen wir auf Schleichwegen den Frühling geniessen, vor allem die frischbeblätterten Laubbäume. Wer viel Energie hat, kann sich bei ein paar Vitaparcour-Stationen austoben. In Wileroltigen steigen wir in den nächsten Bus und fahren nach Kerzers zum z'Vieri. |
| **Besammlung** | **12.40h**<br>Bern, Bahnhof, Treffpunkt |
| **Wanderzeit** | 2 Stunden, 140m auf / 70m ab |
| **Verpflegung** | Getränk und Knabbereien nach Bedarf |
| **Kosten** | Organisationsbeitrag 7.-<br>Eigene Konsumationen |
| **Fahrplan** | Bern ab 12.53<br>Kerzers an 13.10<br>Wileroltigen ab 15.34<br>Kerzers an 15.47<br>Kerzers ab 17.00<br>Bern an 17.26 |
| **Ausrüstung** | Wanderschuhe oder gute Turnschuhe |
| **Anmeldung** | Montag, 14.April, 09.00 bis 11.00 bei Dorothea Trachsel |
| **Organisation** | Dorothea Trachsel, 031 371 91 42<br>(für Notfall 079 837 25 78)<br>Stv. Jean-Jacques Schultheiss<br>079 969 36 45 |



## Blühende Kirschbäume im Schwarzbuebeland **

Mittwoch, 23. April 2025

| | |
|---|---|
| **Wanderung** | Von Bern fahren wir via Liestal nach Gempen, vielleicht blühen noch die Kirschbäume unterwegs. Nach dem Morgenkaffee/Gipfeli im Dorfladen wandern wir sanft bergauf zur Schartenfluh mit Gempenturm und geniessen die Aussicht ins Birstal / Richtung Basel. Weiter geht's zum Mittagessen im Restaurant Schönmatt und später sanft abwärts zur historischen Landschaftsgartenanlage Ermitage in Arlesheim. |
| **Besammlung** | **08.25h**<br>Bern, Bahnhof, Treffpunkt |
| **Wanderzeit** | 3 Std., 11,5 km, auf 120m / ab 380m |
| **Verpflegung** | Startkaffee/Gipfeli<br>Mittagessen im Restaurant Schönmatt oder aus dem Rucksack |
| **Kosten** | Gruppenbillett bei Halbtax<br>OB Fr. 7.– |
| **Fahrplan** | Hinfahrt: 08.38 Bern ab, 09.05 Olten an, 09.12 Olten ab, 09.33 Liestal an, 09.52 Bus 111 Liestal ab, 10.24 Gempen Dorf an<br>Heimfahrt: 15.00 Arlesheim ab, 15.20 Basel SBB an, 15.28 IC 61 Basel SBB ab, 16.26 Bern an |
| **Ausrüstung** | Wanderschuhe, Stöcke empfohlen |
| **Anmeldung** | Montag, 21. April, 09.00 – 11.00 bei Jean-Jacques Schultheiss |
| **Organisation** | J-J. Schultheiss 079 969 36 45<br>Stv: Dorothea Trachsel |

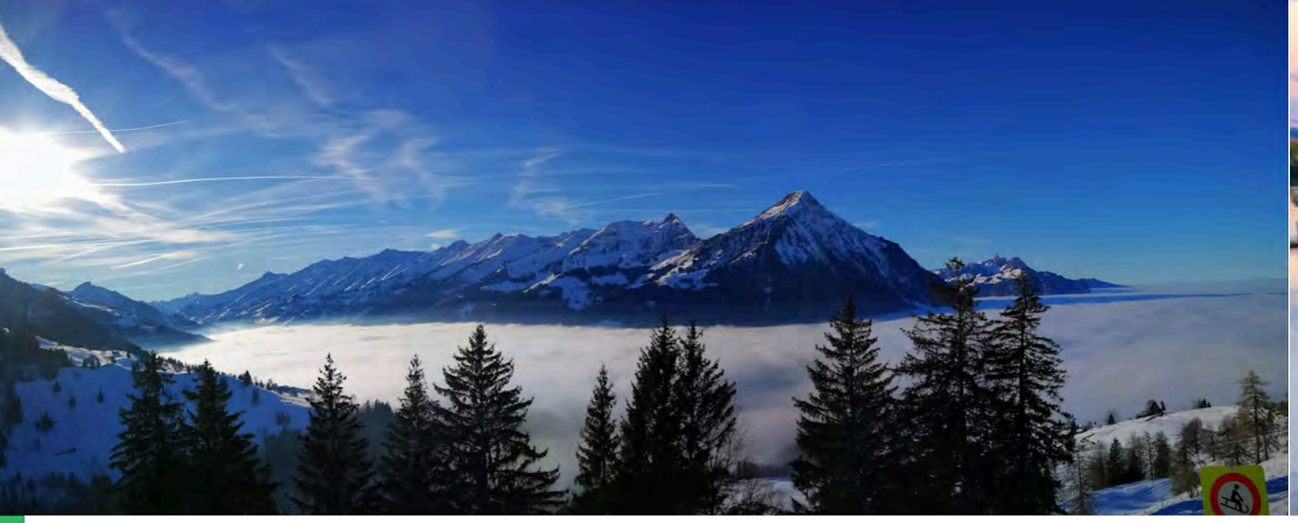
## Bummel-Programm 1. Quartal 2025

| | |
|---|---|
| **Mittwoch, 12. Februar** | **Auf den Spuren von Paul Klee**<br>**Schosshaldenfriedhof – Egghölzli**<br>**13.45h** Loebegge<br>Abfahrt mit Bus 10 bis Schosshaldenfriedhof<br>Bummel ca. 1 Stunde<br>Zvierihalt: Restauran Egghölzli<br>Anmeldung bei Ursula 031 931 60 49 |
| **9. bis 13. März** | **Winterwoche in Saas Almagel**<br>Details s. Programm Wanderungen |
| **Mittwoch, 30. April** | **Im Park der Störche**<br>**Von Münsingen entlang der Giesse zum Park der psychiatrischen Klinik**<br>**14.00h** Treffpunkt Bahnhof Bern<br>Abfahrt 14.16 bis Münsingen, 14.36 mit Bus 163 bis Allmendweg (Ankunft 14.40)<br>Bummel ca.1 Stunde<br>Zvierihalt:Parkrestaurant PZM (Abfahrt PZM 16.48 oder 17.18)<br>Anmeldung bei Krystyna 079 649 80 23 |

**Anmeldungen** immer am vorangehenden Montag zwischen 13.00 – 15.00 Uhr bei Ursula Däppen, Tel. 031 931 60 49 oder 078 653 44 28 (nur Notfall). Krystyna Akrmann Tel. 031 921 61 28 / 079 649 80 23 (siehe Detailausschreibung) Programmänderungen vorbehalten, Kleider und Schuhe der Jahreszeit anpassen.
**Kosten:** Organisationsbeitrag Fr. 2.–, Bummel ganzer Tag Fr. 5.– Fahrpreise und Konsumation auf eigene Kosten

**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.





# Jahresprogramm Wandern 2025

| | |
|---|---|
| 15.01. | Rundwanderung Zürich Oberland ** |
| 29.01. | Winterwanderung Weissenstein ** |
| 05.02. | Blumenstein – Gwatt Moos ** |
| 19.02. | Bulle – Broc – Broc-Chocolaterie * |
| 05.03. | Wiesenweg / Basel Bad. Bhf. – Riehen * |
| 09.– 13.03. | Winterwoche Saas Almagell |
| 19.03. | Wandern zur Île d'Ogoz * |
| 26.03. | Ostermundigen – Amselberg retour ** |
| 03.04. | Madliswil – Hohwacht-Melchnau ** |
| 09.04. | Der Waldemme entlang **+ |
| 16.04. | Kerzers nach Wileroltigen ** |
| 23.04. | Gempenfluh – Ermitage Arlesheim |
| 07.05. | Les Plejades (Narzissen) – Les Paccots*** |
| 14.05. | Teuffenthal – Heiligenschwendi ** |
| 21.05. | Croy nach La Sarraz ** |
| 28.05. | Sternwanderung: Aeschlen – Süderen |
| 04.06. | Salvan – Vernaya *** |
| 18.06. | Châtel-St.-Denis – Vevey *** |
| 25.06. | Buuseregg – Gelterkinden ** |
| 02.07. | Suonenwanderung Rosswald ** |
| 09.07. | Zimmerwald – Rüeggisberg * & *** |
| 23.07. | Gottéronschlucht ** |
| 30.07. | Holderbank – Tüfelsschlucht *** |
| 13.08. | Wandern am Wasser, Tubelochschlucht* |
| 20.08. | Moos – Könizbergwald - Köniz * |
| 22.08. | Nachtwanderung Düdingen – Fribourg |
| 27.08. | Unterer Grenchenberg – Weissenstein *** |
| 03.09. | Entlebuch Unesco Biosphärenreserv. *** |
| 08.–12.09. | WaWo Bad Zurzach |
| 17.09. | Jurahöhenweg, 2. Etappe ** |
| 01.+02.10. | Moosfluh – Fiescheralp ** |
| 08.10. | Haltingen D – Tüllinger Berg – Riehen ** |
| 15.10. | Sugiez - Murten * |
| 05.11. | Courfaivre nach Châtillon ** |
| 12.11. | Sentier du Sel - Ollon *** |
| 03.12. | Jahresabschlusswanderung |

# 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. |
| **Organisations-beitrag** | Ein- bis Dreisternwanderungen Fr. 7.-, 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 |
| **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 |



# Ab in den Süden Frankreichs!

Donnerstag, 15. bis Sonntag 18. Mai 2025

Im Mai besuchen wir mit dem Car während vier Tagen die Haute Provence! Ich hoffe ich kann euch mit diesem Programm ein paar interessante, vergnügliche Tage bieten. Wir besuchen Orte wie Avignon, Orange und Nîmes und vor allem fahren wir kreuz und quer durch eine wunderbare, sonnenverwöhnte Landschaft.

## DETAILS

**Donnerstag, 15. Mai**
**07.30h** Abfahrt ab Bern, Hodlerstrasse. Via Autobahn Yverdon-les-Bains – Genf nach Frankreich. Auf der Fahrt nach Orange besuchen wir den «Les jardins secrets», ein Garten ganz nach orientalischer Art. In Orange «logieren» wir im 4****Mercure Orange, welches etwas ausserhalb der Stadt liegt und über Restaurant und Schwimmbad verfügt.
**Freitag, 16. Mai**
Besuch des Pont du Gard und Nîmes (kurze Führung durch Amphitheater und Maison carré) mit Zeit für Shopping und Mittagessen. Auf der Rückfahrt besuchen wir das Weingut Tavel (mit Weindegustation). Abendessen in der Altstadt von Orange.
**Samstag, 17. Mai**
Fahrt nach Avignon. Begleiteter Besuch des Palais des Papes mit einem Histopad. Freies Mittagessen. Am Nachmittag Besuch der Abbaye Notre-Dame de Sénanque. Die Abtei wurde im 12. Jh. von Zisterziensermönchen gegründet und ist eines der schönsten, romanischen Klöster Frankreichs. Abendessen im Hotel
**Sonntag, 18. Mai**
Rückfahrt von Orange via Romans-sur-Isère nach Hauterives zum Palais du Facteur Cheval, anschliessend Weiterfahrt Richtung Genf mit Mittagessen und Getränkehalt unterwegs.
Ankunft in Bern ca. 20.00.

| | |
|---|---|
| **Kosten** | Fr. 990.– im Doppelzimmer pro Person, Einzelzimmerzuschlag Fr. 140.– inkl. Carfahrt, 3 Übernachtung im Doppelzimmer, Ortstaxe in Orange, 1 Kaffeehalt, 2 Mittagessen, 3 Abendessen, Ganztägige Reiseleitung am 2.+3. Tag (mit Audioguides), Führungen im Palais des Papes (Histopad), in Avignon, in Nîmes, in Sénanque, Weindegustation, Eintritte, Autobahngebühren, Organisationszuschlag Graue Panther Bern |
| **Anmeldung** | Bei Marianne Mantel telefonisch 031 331 96 25 oder schriftlich Kursaalstrasse 9, 3013 Bern. Bitte verlange das Detailprogramm mit dem Anmeldeformular. |
| **Organisation** | Marianne Mantel, 031 331 96 25 oder 077 472 03 50 |







## «Und dann kam Bronze!»

Freitag, 7. Februar 2025

Die Erfindung der Bronze vor fünftausend Jahren ist ein bahnbrechender Sprung, der das menschliche Leben revolutionierte. Das Historische Museum nimmt uns mit der Ausstellung «Und dann kam Bronze!» auf eine interessante Reise in eine faszinierende Epoche. Eine globale Bronzezeit entsteht mit kulturellem Fortschritt und u. a. weltweiten Handelsbeziehungen.

| | |
|---|---|
| **Treffpunkt** | **14.00** im Vorraum bei der Kasse im Historischen Museum, Helvetiaplatz 4<br>14.15 Führung, ca. 1 Stunde |
| **Fahrplan** | Tram Nr. 6, 7, 8 bis Helvetiaplatz |
| **Verpflegung** | Nach der Ausstellung treffen sich noch diejenigen, welche Lust haben, zu einem Kaffee/Tee in einem der umliegenden Restaurants (auf eigene Kosten) |
| **Kosten** | Eintritt: Fr. 20.– (Museumspass oder Raiffeisen-Museumskarte gültig)<br>Führung: Fr. 15..–<br>Organisationsbeitrag: Fr. 5.- |
| **Anmeldung** | Telefonisch am Donnerstag, 23. Januar von 09.00 bis 11.00 bei Marie-Louise Opl Tel. 079 342 87 14; oder schriftlich an Marie-Louise Opl, Lorrainestrasse 19, 3013 Bern oder online an www.grauepantherbern.ch |
| **Abmeldung** | Ja, bitte! |
| **Organisation** | Marie-Louise Opl 079 342 87 14 |

## Im Tramdepot Eigerplatz

Freitag, 14. Februar 2025

Bern Mobil: Über 1'000 Mitarbeitende sorgen für einen reibungslosen Ablauf auf den Strassen und Schienen des Berner Orts- und Nahverkehrs. Tag und Nacht, bei Wind und Wetter. Näheres erfahren wir bei einer Führung (1 Stunde) im Depot am Eigerplatz. Voraussetzung: gut zu Fuss, gutes Schuhwerk. Es hat Unebenheiten und Treppen. KEINE Sitzgelegenheit. Achtung: um diese Zeit fahren oft Trams ins Depot oder hinaus aus dem Depot. Minimum 8, maximum 20 Personen pro Führung.

| | |
|---|---|
| **Treffpunkt** | a) **08.50h**, Eigerplatz Haltestelle Tram Nr. 3 + Bus-Nr. 10 (von der Stadt her)<br>b) **10.20h**, Eigerplatz Haltestelle Tram Nr.3 + Bus-Nr. 10 |
| **Fahrplan** | Fahren bis Bern, Eigerplatz: Tram Nr. 3 (Richtung Weissenbühl) oder Bus Nr. 10 (Richtung Köniz/Schliern)<br>(bitte pünktlich erscheinen!) |
| **Kosten** | Organisationsbeitrag Fr. 5.–<br>Führung gratis. Beginn pünktlich um 09.00 bzw. 10.30 Uhr) |
| **Anmeldung** | Donnerstag, 6. Februar 09.00 bis 11.00 telefonisch bei Yolande Burnod, Tel. 031 853 11 71 oder via Website www.grauepanther.org oder Yolande Burnod, Landhausweg 30, 3007 Bern<br>Bitte auswählen ob Führung **a)** oder **b)**. |
| **Abmeldung** | So schnell wie möglich |
| **Organisation** | Yolande Burnod, Tel. 031 853 11 71<br>(Notfall 079 793 55 02) |

## Besichtigung Dittligmühle

Dienstag, 15. April 2025

Wir besuchen die Dittlig-Schaumühle mit Führung des Müllers – ca. 50 Min + Film 10 Min. Dabei erfahren wir alles über die Verarbeitung des «Gantrisch Goldkorns». Wer möchte, kann sein Wissen danach mit einem Quiz überprüfen. Die Führung findet nur bei mindestens 12 Anmeldungen statt, die Mühle besuchen wir auf jeden Fall, weil es sich auch «einfach so» lohnt. Es bleibt Zeit zum Stöbern und Einkaufen von unzähligen Mehlen (die ich alle wärmstens empfehlen kann) und diversem Backzubehör.

| | |
|---|---|
| **Treffpunkt** | **10.15**<br>Bahnhof, Treffpunkt |
| **Wanderzeit** | Es müssen 113 Treppen mit Gitterrost überwunden werden (kein Lift verfügbar). |
| **Fahrplan** | Bern ab 10.34 – Thun an 10.52, ab 11.01 (Bus) – Längenbühl an 11.25 Uhr, ab 15.34 – Thun an 15.57 – ab 16.04 – Bern an 16.24 Uhr (oder 1 Std. später) |
| **Verpflegung** | 2 Suppen (Gemüse und Gerste), 1 Würstchen und Mülibrot bis «gnue» à 26.50 |
| **Kosten** | Ticket Thun – Längenbühl Bach retour CHF 20.80 Halbtax (bitte selber lösen!)<br>Organisationsbeitrag CHF 5.-<br>Eintritt Führung CHF 15.– |
| **Anmeldung** | Donnerstag, 10. April 9.00 – 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 sobald wie möglich |
| **Organisation** | Ursula Rausser, 079 247 19 20 oder ursula.rausser@grauepantherbern.ch |

## Infos zu GA-Reisen

Alle Grauen Panther können teilnehmen, die gerne mit dem GA (oder individuell gekauftem Billett) interessante Orte besuchen und auf schönen Strecken durch die Schweiz fahren möchten. Für 2025 wurden an der Planungssitzung sechs Vorschläge ausgewählt:

| | | |
|---|---|---|
| DO, 27. März, | Rheinfelden AG | Yolande Burnod |
| DI, 13. Mai, | St. Ursanne JU | Yolande Burnod |
| DO, 26. Juni, | Bettmeralp | Ursula Rausser |
| FR, 26. August | Schallenberg | Ursula Rausser |
| DI, 21. Oktober | Schaffhausen | Pia Kronenberg |
| Dezember | Rapperswil SG | Pia Kronenberg |

Die Reiseleitung legt den Fahrplan fest und ist für die nötigen Reservationen (Bahn, Restaurant) verantwortlich. Die Reisen finden in der Regel am Dienstag oder Donnerstag statt.

Anmeldungen erfolgen jeweils telefonisch zwischen 09.00 und 11.00 Uhr (und auch via www.grauepantherbern.ch) am vorhergehenden Freitag für Dienstag oder Montag für Donnerstag.

Kurzinformation für interessierte Organisator*innen: Wer zukünftig selber gerne GA-Reisen organisieren möchte, wende sich bitte an Yolande Burnod, Telefon 031 853 11 71, yjmb@bluewin.ch


Dysli Bern



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



## GA-Ausflug nach Rheinfelden, Aargau

Donnerstag, 27. März 2025

Rheinfelden ist eine Grenz- und Brückenstadt direkt am Rhein, mit einer bewegten Geschichte unter verschiedenen Herrschaften, bis sie 1803 zur Schweiz und als Bezirkshauptort zum Kanton Aargau kam. Die Entdeckung von Salzlagern 1844/45 führte zum Bau einer Saline und zur Einrichtung eines Solbades und schliesslich zur Entwicklung als Kurort. 1876 wurde die Bierbrauerei Feldschlösschen gegründet. Die Altstadt ist lebendig, mit vielen Restaurants und attraktiven Läden, vor allem an der Marktgasse (mit Namen wie z. B. Boutique c'est moi, my eigen-art, Kinderkram, trag-werke) Ausserhalb der breiten Marktgasse sind die Gassen und Gässchen verwinkelt, unübersichtlich und mit «Bsetzisteinen» (Kopfsteinpflaster) gepflastert (bequeme Schuhe sind empfohlen). Die Stadtmauer mit zwei Stadttoren ist grösstenteils noch erhalten. Heidi Alder wird auf Besonderheiten in der Altstadt hinweisen.

| | |
|---|---|
| **Treffpunkt** | **08.15h** Treffpunkt Bahnhof Bern |
| **Fahrplan** | Hinreise: Bern 08.38 – Gelterkinden an 09.22, IC6 und IR 27. Gelterkinden Bhf ab 09.40 – Rheinfelden Bhf an 10.12, Bus 100<br>Rückreise: Rheinfelden ab 15.34 – Basel SBB an 15.48 / ab 15.56<br>Bern an 16.56, IR 36, IC 61 |
| **Kosten** | Zugsbillett individuell (GA-Ausflug), Organisationsbeitrag Fr. 5, individuelle Konsumation |
| **Verpflegung** | Mittagessen im Restaurant MundArt, Marktgasse 48, Rheinfelden<br>Die Menu's werden bei Anmeldung bekannt gegeben |
| **Anmeldung** | Montag 24. März von 09.00 bis 11.00 telefonisch bei Yolande Burnod, Tel. 031 853 11 71 oder via Website www.grauepanther.org oder brieflich an Yolande Burnod, Landhausweg 30, 3007 Bern |
| **Abmeldung** | So schnell wie möglich |
| **Organisation** | Yolande Burnod, Tel. 031 853 11 71 (Notfall 079 793 55 02) |

**Achtung Chargierte!**
Der Redaktionsschluss für den Sprung 86 wurde wegen des früheren Termins der GV 2025 auf den **1. Februar** vorverlegt.






## Wäschewaschen für uns Profis

Montag, 20. Januar 2025

Mit deiner Erfahrung von vermutlich über 2500 Waschtagen gibt es wohl für dich nichts Neues mehr unter der Sonne zum Thema Wäschewaschen. Tatsächlich? Fühlst du dich über alles Wichtige in der Werbung, in den Medien und von anderen informiert? Bist du aufgeschlossen für Neues und wäschst energieschonend, umweltverträglich und so was von sauber? WOW!
Als Chemikerin nerven mich seit vielen Jahren die Werbung und Werbeversprechen der Waschmittelindustrie. Unsinniges wird verkauft (z. B. Farben im Waschmittel – geht's noch?), absurde Vorzüge werden gerühmt (wer braucht Socken, die länger duften als die Zahnpasta?), Schäden am Material werden manipulativ als Wascherfolg angepriesen (wir kommen darauf), und wir zahlen sehr viel Geld für billigste Füllmittel, die niemand braucht und die alle wieder ausgespült werden müssen.
Es würde mich freuen, wenn wir zusammen ein paar Grundsätze des Waschens miteinander klären könnten. Werbung für Waschmittel mache ich nicht, denn mein Ziel ist es, dass du ein kleines Bisschen besser verstehst, wie Waschen funktioniert, und weiterhin die zu dir passenden Entscheidungen treffen kannst.

| | |
|---|---|
| **Ort** | Domicil Mon Bijou, Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern |
| **Zeit** | 14.30 bis 16.00 |
| **Anmeldung** | ohne |
| **Organisation / Vortragende** | Christiane Bracher, 076 379 37 59 |




## Norbert Hochreuteners Krimis

Freitag, 7. Februar 2025

«Dubach sieht rot», «Dubach im Finanzsumpf» oder «Dubach wittert Mord», sind nur drei von sieben Titeln, welche das Autorenduo Hochreutener/Ramstein im Weltbildverlag publiziert hat. Was alle Bücher gemeinsam haben sind der Protagonist Marc Dubach und die Schauplätze in der Stadt und Region Bern. Die Romane nehmen regelmässig aktuelle Bezüge auf Themen in Wirtschaft, Politik oder Kunst. So stehen im Mittelpunkt seines Kunst-Krimis Kunstwerke, die als Raubgut der Nazis auf verschlungenen Wegen in die Schweiz gelangten. Oder im Banken-Krimi wird der Bankenaufseher tot im Swimmingpool einer vornehmen Berner Familie aufgefunden. Hochreutener ist Jurist. Nach seiner Tätigkeit bei Radio und Fernsehen war er 12 Jahre Nationalrat.

| | |
|---|---|
| **Ort** | Domicil Mon Bijou, Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern |
| **Zeit** | 16.45 Apéro im Vorlesesaal, Parterre Domicil Mon Bijou<br>17.30 Beginn Lesung |
| **Anmeldung** | ohne |
| **Organisation** | Züsi Widmer 031 351 30 13 / 078 620 03 06 |






# Leinwand frei – es isch Ciné-Zyt!

Gemeinsam eintauchen in wunderbare Geschichten, vorher mit einem Glas anstossen und danach noch zusammen essen – gibt es ein gemütlicheres Abendprogramm in der kalten Winterzeit? Eben!

Bei den Panthern könnt ihr das bis zum Frühling auch weiterhin einmal im Monat geniessen. Und die Filmvorführung ist seit dieser Saison erst noch wieder gratis.
Das Ciné-Team hofft natürlich, dass euch der bunte Mix unserer Auswahl gefällt. Wir freuen uns auf euch!

Und vergesst nicht, euch am Vorführungstag telefonisch anzumelden: wir haben Platz für 36 Personen.

Herzlich, das Ciné-Team

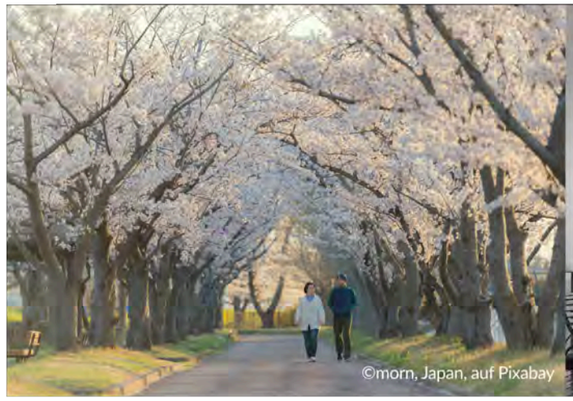


Dienstag, 14. Januar
**Ödipussi**
Regie: Loriot, Hauptdarsteller: Loriot und Evelyn Hamann

«Ödipussi» erzählt eine Liebesgeschichte, die von abstrusen Situationen und hintergründigem Humor lebt. Echt Loriot eben. Er, der auch das Drehbuch geschrieben hat, verkörpert Paul Winkelmann, den Geschäftsführer des geerbten Stoff- und Möbelgeschäfts, der auch mit 56 Jahren von seiner Mutter liebevoll umsorgt wird. Argwöhnisch bemerkt diese, wie sich ihr Sohn plötzlich für die Diplom-Psychologin Margarete Tietze (40) interessiert. Was bei den beiden zunächst aussieht wie eine rein berufliche Beziehung, entwickelt sich nach einer gemeinsamen Geschäftsreise allmählich zu einer leicht verkrampften Liaison. Turbulenzen sind vorprogrammiert.
Ödipussi war 1988 Loriots erster abendfüllender Spielfilm. Das Publikum war begeistert, die Kritik durchzogen.



| | |
|---|---|
| **Spieldaten** | Dienstag, 14. Januar, 11. Februar, 4. März 2025 |
| **Zeit** | ab 16.45 Uhr kleiner Barbetrieb im Saal, **17.30 Uhr Filmstart** |
| **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**. Konsumation Bar auf eigene Kosten |
| **Anmeldung** | **Erforderlich** am jeweiligen Dienstag: telefonisch 09.00 – 11.00 Uhr bei Hanna Schweizer, 079 614 18 16 |
| **Organisation** | Ursula Hürzeler (079 841 25 85), Hanna Schweizer, Sonia Joss, Jean-Pierre Guenter |







Dienstag, 11. Februar
**Kirschblüten und rote Bohnen**
Regie: Naomi Kawase, Hauptdarsteller: Kirin Kiki, Masatoshi Nagase.

Der japanischer Film von 2015 erzählt die Geschichte von Sentaro, der nach seiner Entlassung aus dem Gefängnis in seine kleine Imbissbude nach Tokio zurückkehrt. Dort verkauft er Dorayaki-Pfannkuchen, gefüllt mit süsser roter Bohnenpaste, die er in Plastikeimern beim Grossmarkt bezieht. Eines Tages steht die alte Dame Tokue vor seinem Laden und bewirbt sich für die ausgeschriebene Aushilfsstelle. Er lehnt sie zunächst mehrfach ab, stellt Tokue jedoch schliesslich ein, da ihre Paste so gut ist. Schnell stehen die Kunden bei ihm Schlange. Zwischen Sentaro und Tokue entwickelt sich eine besondere Freundschaft. Als Tokue stirbt, hinterlässt sie Sentaro ihre Gerätschaften zur Herstellung der Bohnenpaste sowie eine Audiokassette. In dieser Botschaft stellt Tokue klar, dass der Wert einer Person nicht in ihrer Karriere besteht, sondern in der Fähigkeit, die Schönheit um sich herum wahrzunehmen.

Dienstag, 4. März
**Rain Man**
Regie: Barry Levinson, Hauptrollen: Dustin Hoffman und Tom Cruise, Drehbuch: Barry Morrow

Rain Man schildert die tiefe Beziehung von zwei völlig ungleichen Brüder.n Charlie Babbitt, ein aalglatter, selbstverliebter Autohändler aus Los Angeles, erfährt nach dem Tod seines Vaters, dass dessen Vermögen von drei Millionen Dollar  an ein Wohnheim für geistig Behinderte geht, in dem sein älterer Bruder Raymond, von dessen Existenz er bisher nichts wusste, lebt. Raymond ist Autist, kann keine enge Beziehung zu Menschen aufbauen und erträgt keinerlei Abweichungen von seinem gewohnten Tagesablauf. Nachdem Charlie glaubt, einen gewissen Anspruch auf Raymonds Millionenerbe zu haben, nimmt er dessen Beeinträchtigung in Kauf und ihn kurzerhand mit auf seine Rückreise nach Kalifornien. Eine Autofahrt, die alles verändert.
Rain Main wurde 1989 mit vier Oscars ausgezeichnet: u. a. als bester Film und Dustin Hofmann als bester Hauptdarsteller

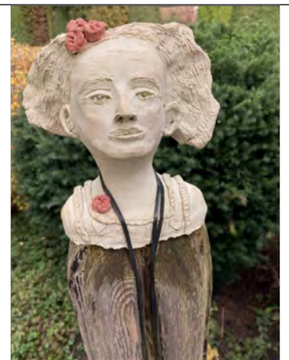


## Töpfern «Ich mach mein eigenes Ding!»

Freitag, 27. Februar oder Freitag, 21. März 2025

Mini oder Maxi – das ist hier die Frage! Versuch's und du wirst von deinen eigenen Fähigkeiten überrascht sein. Das Echo von den Panthern, die im letzten Jahr mitgemacht haben war durchwegs positiv bis enthusiastisch. Die beiden Daten sind unabhängig voneinander. Das heisst: Die maximum vier Personen, die zusammen töpfern, werden sich, nachdem ihre Kreationen getrocknet und gebrannt sind, noch einmal treffen (an einem ihnen genehmen Datum) um die Dinge – wiederum im Atelier – zu glasieren (wobei dies nicht zwingend ist). Dann werden diese erneut gebrannt, und sind dann fertig, farbig und glänzend.
Je nach individueller Abmachung kommen dann die fertigen Objekte zu den Teilnehmenden.

| | |
|---|---|
| **Ort** | **14.00 bis 17.00**<br>Route des Roches 31, 1785 Cressier |
| **Anreise** | Das Töpferatelier befindet sich in Cressier FR, fünf Minuten zu Fuss von der Bahnstation Cressier entfernt<br>Billet nach Cressier selber besorgen.<br>Bern ab 13.04, Fribourg an 13. 25, Fribourg ab (Gl 5) 13.31,<br>Cressier an 13.53 |
| **Verpflegung** | Kaffee, Tee, Mineralwasser und etwas zum Knabbern werden offeriert. |
| **Kosten** | Materialkosten pro 500 g Fr. 12.50 bis 17.50.<br>(dies ist inkl. Lehm, Rohbrand und Hochbrand der Glasur)<br>Alle Kosten werden direkt während des Aufenthaltes bezahlt.<br>Organisationsbeitrag Fr. 10.– (je Fr. 5.– pro Nachmittag) |
| **Anmeldung** | Für beide Daten bei Pia Fels, Route des Roches, 31, 1785 Cressier Tel. 079 315 20 29 |
| **Organisation** | Pia Fels, Tel. 026 670 40 36 oder 079 315 20 29 |







# Wir bleiben dran!

## Referate zur Digitalen Kompetenz

**Blättert ihr gerade durch den «Sprung»? Fühlt sich gut an, dieses Papier zwischen den Fingern, gell? Aber vielleicht lest ihr diesen Text ja auf eurem Tablet, Computer oder Handy - auch super. Bei uns habt ihr die Wahl. Ein Privileg! Immer mehr Firmen, Organisationen und Behörden stellen ja um: ihre Informationen gibt's (bald) nur noch digital, und statt der vertrauten Speisekarte liegt auf den Tischen der Restaurants ein Zettel mit dem QR-Code. Verrückte Welt! Also höchste Zeit, uns fit zu machen. Die Referate der Arbeitsgruppe Altersgerechte Zukunft (AGZ) sollen Euch dabei helfen. Mit ganz praktischen Tipps. Prof. Susanne Kast weiss als Bildungsexpertin zum Beispiel, wie man Lernblockaden überwindet. Und Jean-Pierre Guenter zeigt uns, wie man selbst Schritt für Schritt eine Visitenkarte für den Notfall herstellen kann. Also macht mit! Es lohnt sich!**

Dienstag, 18. Februar

### Freudig digital – wie schaff ich das?

Die Digitalisierung sorgt für Tempo: Kaum hat man ein Programm begriffen, kommt schon das nächste update. Manche PantherInnen schaffen die Umstellung mit links, andere möchten ihren Computer oder ihr Handy am liebsten an die Wand schmeissen. Nur: hilft ja nichts. Doch das lebenslange Lernen fällt gerade Älteren schwer. Wie kann man diese Abneigung/Blockade lösen, und welche Lernmethoden sind speziell für Senioren geeignet? Prof. Susanne Kast ist Studienleiterin im Institut für Alter an der Fachhochschule Bern. Sie zeigt auf, wo die digitale Welt für uns Chancen birgt und gibt praktische Tipps für den Alltag.

**Wann:** 14.30 bis 16.00 Uhr
**Wo:** Domicil Mon Bijou, EG, Mattenhofstr. 4, Bern
**Kosten:** Die Teilnahme ist gratis.
**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich
**Vortragende:** Prof. Susanne Kast
**Organisation:** Ursula Hürzeler, 079 841 25 85

Dienstag, 18. März

### Eine Visitenkarte für den Notfall

Ein Unfall kann jederzeit passieren, ein gesundheitliches Problem irgendwo auftreten, wir selbst sind vielleicht nicht ansprechbar. In solch einem Notfall sollten wichtige Daten sofort verfügbar sein. Ambulanz-Sanitäter und Notfallärztinnen suchen nicht in unserem «Goldenen Ordner» daheim nach unserer Patientenverfügung, unserem Vorsorgeauftrag und unserer Liste mit Kontaktpersonen. Jean-Pierre Guenter schlägt uns vor, eine kleine Visitenkarte zu erstellen mit einem QR-Code, der mit nur einem Scan die vorbereiteten, persönlichen Unterlagen zur Verfügung stellt. Er zeigt uns in einer Punkt-für-Punkt-Anleitung wie das geht.

**Wann:** 14.30 bis 16.00 Uhr
**Wo:** Domicil Mon Bijou, EG, Mattenhofstr. 4, Bern
**Kosten:** Die Teilnahme ist gratis.
**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich
**Vortragender:** Jean-Pierre Günter
**Organisation:** Christiane Bracher, 076 379 37 59






## 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,<br>19. Januar | Sonntag,<br>16. Februar | Sonntag,<br>16. März | Sonntag,<br>13. April |
| **Zeit, Ort** | 12.00 Uhr<br>Restaurant Del Gusto,<br>Moserstrasse 14b,<br>Bern | 12.00 Uhr<br>Restaur. Dolce Vita,<br>Scheibenstrasse 25,<br>Bern | 12.00 Uhr<br>Restaurant Egghölzli,<br>Weltpoststrasse 18,<br>Bern | 12.00 Uhr<br>Restaurant Da Vinci,<br>Spitalgasse 2,<br>Bern |
| **Anfahrt** | Anfahrt individuell<br>Tram 9, Richtung<br>Wankdorf Bahnhof, bis<br>Haltstelle Viktoriaplatz | Anfahrt individuell,<br>Tram 9, Richtung<br>Wankdorf Bahnhof,<br>bis Haltstelle<br>Breitenrainplatz | Anfahrt individuell, Tram-8,<br>Richtung Saali, bis<br>Egghölzli | Anfahrt individuell, alle<br>Trams, Bern-HB-Richtung<br>Bärenplatz, bis<br>Bärenplatz |
| **Kosten** | Auf eigene Rechnung | | | |
| **Anmeldung** | **Bis Donnerstag eintreffend, 16. Januar, 13. Februar, 13. März, 10. April**<br>via Website: www.grauepantherbern.ch oder per Telefon oder kurt.mischler@mcbe.ch<br>**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) | | | |





## Treberwurstessen im Schlössli Schafis

Freitag, 21. Februar 2025

Alle Jahre wieder: im Februar wollen wir wieder an den Bielersee fahren, um dort im Schlössli Schafis die traditionelle Treberwurst zu geniessen. Das Weingut Teutsch ist bekannt für seine Bioweine. Bei der Führung im Keller erfahren wir, wie sich die unbeständige Witterung auf die letztjährige Traubenernte ausgewirkt hat, bevor uns das Gastgeberpaar mit Wurst, Kartoffelsalat und Dessert verwöhnt.

| | |
|---|---|
| **Treffpunkt** | **09.55h** Bern, Bahnhof auf der Welle vor dem Gleis 49 |
| **Anfahrt** | Hinfahrt: (IR65) Bern 10.12 (Gleis 49) ab<br>Biel an 10.38/ ab 10.50 – Ligerz an 11.00<br>Billett selber lösen. Falls Libero-Abo vorhanden, müssen nur die zusätzlichen Zonen gelöst werden.<br>Bei Ankunft ca. 10 Min. zu Fuss bis zum Weingut Teutsch.<br>Rückfahrt Ligerz (frühestens) 14.01 – Neuchâtel an 14.21/ ab 14.32 (IR66)<br>Bern an 15.06 (Gl. 50) |
| **Menü** | Treberwurst à discretion mit Kartoffelsalat und Brot Fr. 33.–<br>Dessert (Fr. 8.–)<br>Mineralwasser, Kaffee, Tee, Weine (ca. Fr. 5.–) und Gebranntes werden zu den üblichen Gastropreisen zusätzlich verrechnet |
| **Kosten** | Mittagessen ohne Getränke Fr. 33.– |
| **Anmeldung** | Bis spätestens 17. Februar 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** | ohne Kostenfolge bis 17. Februar |
| **Organisation** | Ursula Hürzeler und Marianne Mantel |





## 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** | **13. Januar, 27. Januar, 10.Februar, 24. Februar, 10. März, 24. März, 28. April 2025**<br>Bitte jeweils Kalender konsultieren. |
| **Zeit, Ort** | **14.00 bis ca. 16.00 Uhr Jassen und Spielen** (an den für uns reservierten Tischen)<br>12.00 fakultativ gemeinsames Mittagessen im Restaurant.<br>Restaurant Egghölzli, Weltpoststr. 16, Bern<br>**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**<br>jeweils am Spieltag (in der Regel am Montag), telefonisch von 9.00 bis 11.00 Uhr<br>Peter Simmen 031 302 19 46 |
| **Organisation** | Peter Simmen 031 302 19 46<br>Stv. Elisabeth Raaflaub 031 302 30 10 |



## Boulespielen mit Panthern

### Freut euch: im April startet die neue Boulesaison!

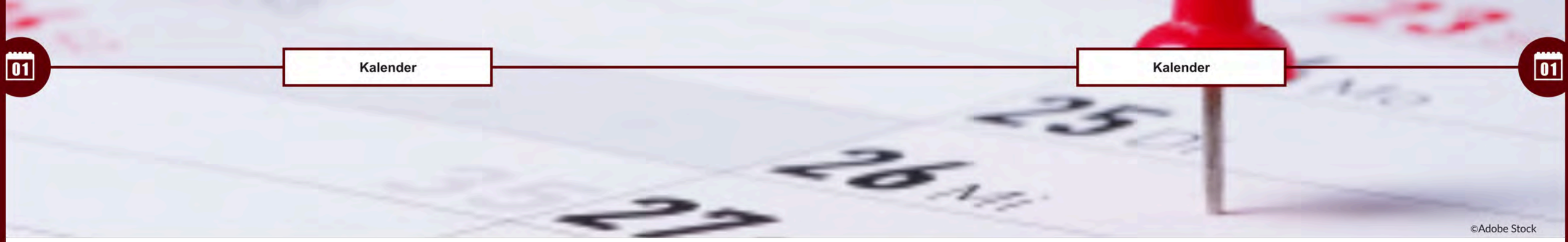
Im Platanenhof der Unitobler treffen kampflustige Graue Panther mehr mit- als gegeneinander zum Boulespielen an. Wer eigene Kugeln hat, bringt diese mit, wer keine hat, kommt trotzdem und spielt mit. Bewegung, Spass und faire Spiele sind garantiert. Bitte ein eigenes Glas/Trinkgefäss mitbringen. Die «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).

| | |
|---|---|
| **Spieldaten** | Immer am Montag: 14. April, 12. Mai, 16. Juni, 14.Juli, 11. August, 15. September 2025 |
| **Zeit, Ort** | **16.30 bis ca. 18.30 Uhr**<br>Bern, Platanenhof der Unitobler, Muesmattstrasse |
| **Anfahrt** | Bus Nr. 20 Richtung Länggasse, bis Haltestelle Unitobler<br>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<br>Stv. Karin Brönnimann 079 578 02 38 |





Kalender 01



©Adobe Stock

## Januar 2025

| | | | |
|---|---|---|---|
| Mo. 13.01. | ✔ | Mäntig Jassen/Spielen ab 14.00h in Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub) | S. 26 |
| Di 14.01. | ✔ | Ciné Soir im Domicil Mon Bijou, «Ödipussi» (Sonia Joss, Hanna Schweizer, Jean-Pierre Guenter, Ursula Hürzeler) | S. 20 |
| Mi. 15.01. | ✔ | Höhenwanderung am Zürichsee ** (Ruedi Hösli, Sylvia Den) | S. 6 |
| So. 19.01. | ✔ | Mittagessen am Sonntag im Restaurant Del Gusto (Kurt Mischler) | S. 24 |
| Mo. 20.01. | ✔ | Referat «Wäschewaschen für uns Profis» (Christiane Bracher) | S. 19 |
| Fr. 27.01. | ✔ | Mäntig Jassen/Spielen ab 14.00h in Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub) | S. 26 |
| Mi. 29.01. | ✔ | Winterwanderung Weisssenstein – Nesselboden ** (Heinz und Hanna Schweizer) | S. 6 |

## Februar 2025

| | | | |
|---|---|---|---|
| Fr. 04.02. | ✔ | Führung «Bronze»-Ausstellung, Hist. Museum Bern, 14.00h, (Marie-Louise Opl) | S. 16 |
| Mi. 05.02. | ✔ | Wanderung Blumenstein – Amsoldingen – Gwatt Moos ** (D. Megert, E. Vogt) | S. 7 |
| Fr. 07.02. | ✔ | Krimi-Lesung Norbert Hochreutener (Züsi Widmer) | S. 19 |
| Mo. 10.02. | ✔ | Mäntig Jassen/Spielen ab 14.00h im Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub) | S. 26 |
| Di. 11.02. | ✔ | Ciné Soir im Domicil Mon Bijou, «Kirschblüten und rote Bohnen» (Sonia Joss, Hanna Schweizer, Jean-Pierre Guenter, Ursula Hürzeler) | S. 20 |
| Mi. 12.02. | ✔ | Klee-Bummel: Egghölzli – Museum – Schosshaldenfriedhof (K. Akrman, U. Däppen) | S. 13 |
| Fr. 14.02. | ✔ | Führung durch das Tramdepot Eigerplatz (halber Tag) (Yolande Burnod) | S. 16 |
| So. 16.02. | ✔ | Mittagessen am Sonntag im Restaurant Da Vinci (Kurt Mischler) | S. 24 |
| Mo. 17.02. | ✔ | Wandern mit Ruedi & Sylvia, Le Creux-des-Biches – Le Noirmont * (S. Den, R. Hösli) | S. 7 |
| Di. 18.02. | ✔ | AGZ-Referat «Freudig digital. Wie schaff ich das?» 14.30-16.00h, Domicil Mon Bijou (Christiane Bracher) | S. 23 |
| Mo. 19.02. | ✔ | Wanderung Bulle – Broc – Broc Chocolaterie * (Daniel Megert, Elisabeth Vogt) | S. 8 |
| Fr. 21.02. | ✔ | Treberwurstessen in Schafis, 11.30h (Marianne Mantel, Ursula Hürzeler) | S. 25 |
| Mo. 24.02. | ✔ | Mäntig Jassen/Spielen ab 14.00h im Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub) | S. 26 |
| Do. 27.02. | ✔ | Töpfern «Ich mache mein eigenes Ding» (1von2) (Pia Fels) | S. 22 |

| Orientierungshilfe | | |
|---|---|---|
| ✔ Essen & Trinken | ✔ Wandern & Bummeln | ✔ Hören & Mitreden |
| ✔ Kommen & Gehen | ✔ Schauen & Geniessen | ✔ Spielen & Gestalten |
| | ✔ Reisen & Entdecken | ✔ GPB |

## März 2025

| | | | |
|---|---|---|---|
| Di. 04.03. | ✔ | Ciné Soir im Domicil Mon Bijou, «Rain Man» (Sonia Joss, Hanna Schweizer, Jean-Pierre Guenter, Ursula Hürzeler). | S. 21 |
| Mi. 05.03. | ✔ | Wanderung Wiesenweg Basel – Riehen * (Elisabeth Vogt, Jean-Jacques Schultheiss) | S. 8 |
| So. 09.03.. | ✔ | WinterWoche Saas-Almagell, 09.-13. März (Sylvia Den, Ruedi Hösli, Krystyna Akrman) | S. 9 |
| Mo. 10.03. | ✔ | Mäntig Jassen/Spielen ab 14.00 im Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub) | S. 26 |
| Do. 13.03. | ✔ | Ende der WinterWoche in Saas-Almagell | S. 9 |
| Mo. 17.03. | ✔ | Wandern mit Sylvia & Ruedi Saignelégier – Le Noirmont ** (S. Den, R. Hösli) | S. 9 |
| Di. 18.03. | ✔ | AGZ-Referat «Eine Visitenkarte für den Notfall» 14.30-16.00h, Domicil Mon Bijou (Christiane Bracher) | S. 23 |
| Mi. 19.03. | ✔ | Wanderung zur Île d'Ogoz ** (Elisabeth Vogt, Heinz Schweizer) | S. 10 |
| Fr. 21.03. | ✔ | Töpfern «Ich mach mein eigenes Ding» (2von2) (Pia Fels) | S. 22 |
| Mo. 24.03. | ✔ | Mäntig Jassen/Spielen ab 14.00 im Restaurant Egghölzl (P. Simmen, E. Raaflaub) | S. 26 |
| Mi. 26.03. | ✔ | «zBärg gah» in Ostermundigen? und *** – ist wohl ein Witz! (J-P. Günter, D. Megert) | S. 10 |
| Do. 27.03. | ✔ | GA-Ausflug nach Rheinfelden (Yolande Burnod) | S. 18 |

## April 2025

| | | | |
|---|---|---|---|
| Do. 02.04. | ✔ | Wanderung Madiswil – Hochwacht – Melchnau ** (H. Schweizer, S. Den) | S. 11 |
| Mo. 07.04. | ✔ | Wandern mit Sylvia & Ruedi, Küsnachtertobel *** (S. Den, R. Hösli) | S. 11 |
| Mi. 09.04. | ✔ | Wanderung der Waldemme entlang: Flüheli – Schüpfheim ** (A. Diemi, F. Notter) | S. 12 |
| Fr. 11.04. | ✔ | GV Graue Panther im Hotel Kreuz Bern | |
| Mo. 14.04. | ✔ | Boule-Spiel ab 16.30h im Platanenhof Unitobler Bern (Andreas Anliker) | S. 27 |
| Di. 15.04. | ✔ | Besichtigung der Dittligmühle, Längendorf (Ursula Rausser) | S. 17 |
| Mi. 16.04. | ✔ | Kleine Frühlingstour im Seeland * (D. Trachsel, J-J. Schultheiss) | S. 12 |
| Mi. 23.04. | ✔ | Blühende Kirschbäume im Schwarzbuebeland ** (J-J. Schultheiss, D. Trachsel) | S. 13 |
| Mo. 28.04. | ✔ | Mäntig Jassen/Spielen ab 14.00 im Restaurant Egghölzli (P. Simmen, E. Raaflaub) | S. 26 |
| Mi. 30.04. | ✔ | Bummel: «im Park der Störche» (Krystyna Akrman, Ursula Däppen) | S. 13 |



# Vierstern-Abenteuer im Simmental

Bericht von Hanna Schweizer
Bilder von Arnold Diemi, Elisabeth Vogt, Heinz Schweizer

Es war ein rundum prächtiger, auch abenteuerlicher Wandertag mit 13 PantherInnen im Simmental unter der kundigen und sehr umsichtigen Leitung von Daniel Megert und Heinz Schweizer.
Alle sind vergnügt, gesund und bereichert heimgekehrt!



Heinz Bürli, mit seiner «Zahnstocher-Lisminadel», die gefährlich aus dem Rucksack ragte, sorgte für fantasievolle Wortspielereien und Lacher. Der Spiess war gedacht für die Cervelat-Cipolata auf dem Feuer in der Zwärglihöhle.

In Zeiten des «Beizensterbens» offerierte uns Elisabeth vorausschauend und so lieb einen feinen Startkaffee im Weissenburgbad, bevor es dann via Musikpavillon hinunterging zum Springbrunnen, Tennisplatz, Schwimmbecken und zum Elektrizitätswerk, das bereits vor mehr als hundert Jahren Strom für das berühmte Badehotel lieferte. Das vordere und hintere Badehotel boten Platz für rund 350 Hotel- und Kurgäste. Ein hydraulischer Lift und Zentralheizung waren Standard, und etwa 160-200 Angestellte sorgten für das Wohl der teils prominenten Gäste, die sich beim Baden, im Casino oder anderweitig vergnügten.



Heinz Schweizer, als ehemaliges Mitglied der Freunde Weissenburg Bad, konnte uns viel Wissenswertes über dessen Geschichte erzählen.

Das Weissenburgbad, früher bekannt als Kuranstalt Weissenburg, war ein bedeutendes Thermalbad im Berner Oberland und genoss im 19. Jahrhundert internationalen Ruf. Es wurde ab 1604 betrieben, und 1846 erfolgte der Bau eines neuen Bades, während das ältere Bad parallel genutzt wurde. 1898 wurde ein Teil der



Anlage durch ein Feuer zerstört und 1899 wieder aufgebaut, wobei der Betrieb bis zum Ausbruch des Zweiten Weltkrieges weiterlief. Nach einer vorübergehenden Schliessung während der Kriegsjahre diente das Bad bis 1963 hauptsächlich als Ferienkolonie, bevor es aufgrund finanzieller Schwierigkeiten endgültig stillgelegt wurde. Heute sind nur noch wenige Überreste der Anlage als Denkmäler erhalten.

Über steile Wege ging es aufwärts, zu den Ruinen des hinteren Badehotels, über eine Hängebrücke beim Buuschenbach, über steile Leitern und Treppen zur Leitereweid-Hängebrücke, die den Morgetebach hoch überquert. Von hier erreichten wir unser erstes Ziel, die Zwärglihöhle und unsere Mittagsrast, wo über dem Feuer endlich auch der «Zahnstocher» von Heinz B. zum Einsatz kam.

Teilweise auf Händen und Knien kletterten wir hinauf zum Schnureloch, einer weiteren prähistorischen Höhle. Der krönende Abschluss war der Aufstieg über eine Stahltreppe in die Höhle. Dort zeugen Bärenknochenfunde, die heute im Historischen Museum in Bern zu sehen sind, von der einstigen Anwesenheit dieser grossen Tiere als Winterschlafquartier.



die weite Sicht auf das Obersimmental.

Die beachtliche Leistung der Grauen Panther auf dieser Tour kann man nicht genug würdigen! Unfallfrei meisterten wir auch den Abstieg zur Bahnstation Oberwil. Leider greift auch hier das «Beizensterben» um sich, sodass wir unseren wohlverdienten Schlusstrunk erst in Bern genossen – nach einem Tag voller Überraschungen und unvergesslicher Erlebnisse.



Ein reicher Tag fand einen schönen Abschluss: Bravissimo, eine grossartige Leistung der Wanderfreunde! Danke, Daniel und Heinz! Es war super!





Über grüne Wiesen wandernd, genossen wir den Abstieg nach Oberwil, die herrlich wärmenden Herbstsonnenstrahlen und



# Traumhafter Lac de Perolles

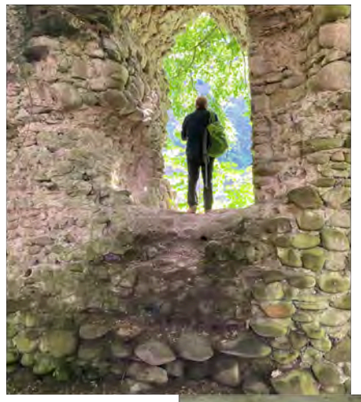
Bericht von Dorothea Trachsel und Daniel Megert
Fotos von Züsi Widmer, Dorothea Trachsel, Daniel Megert, Ursula Hürzeler

Eine beeindruckende Panthergruppe – 27 Personen und ein winziger Vierbeiner – macht sich auf den Weg nach Marly Les Rittes in Freiburg. Kaum haben wir die Stadt verlassen, umfängt uns die Stille der Natur. Unter einer gigantischen Autobrücke begrüsst uns Elisabeth Vogt mit ihrer herzlichen Art.

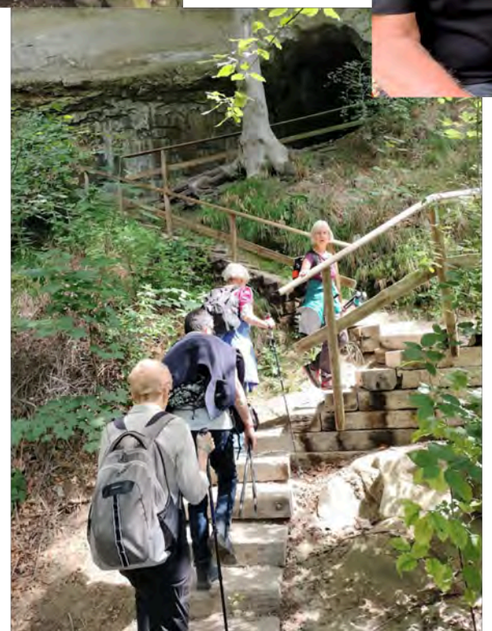
Wir erfahren: Das Wasser der Saane hat in der Umgebung von Freiburg drei Stauseen entstehen lassen – den Greyerzersee, den Pérollessee und den Schiffenensee. Elisabeth bereitet uns auf das bevorstehende Naturschutzgebiet vor.
Ein Spoiler vorweg: Entgegen der Vorhersagen blieb der Regen aus. Stattdessen begleitete uns sommerliche Schwüle.



Unsere Leiterin hat nicht zu viel versprochen: Der Weg entlang der Saane und dem langgezogenen Pérollessee ist einfach atemberaubend. Eine dünne Nebelschicht schwebt über dem Wasser, links und rechts üppiges Grün und imposante Felswände. Plötzlich breitet sich Unruhe aus – Nieve, das kleine Hündchen, ist verschwunden! Die Hüterin (nicht die Besitzerin) macht sich auf die Suche. Oh, welch ein Glück, Rettung naht – ein Rega-Heli… Doch Nieve taucht ganz ohne Hilfe wieder auf und trottet fröhlich daher.



Auf der Höhe der ehemaligen Pavatex-Fabrik entdecken wir ein altes Steinfenster. Wir rätseln, was es wohl war und woher es stammen könnte, werden aber nicht schlau daraus. Heinz klettert flink in die Öffnung. Weiter geht es durch die grandiose Landschaft, bald aufwärts durch einen dunklen, kühlen Felstunnel. Hier merke ich, die Schreibende, dass es mir körperlich nicht mehr ganz so gut geht. Eine Mitpantherin hat ernsthafte Atemprobleme. Nach Absprache trennen sich drei von der Gruppe, zusammen mit Daniel. Er hilft uns im Schneckentempo die Steigung bis zur Uni zu bewältigen. Dort wartet die rettende Bushaltestelle. Zwei von uns beschliessen, nach Hause zu reisen. Die anderen fahren zur Gruppe zurück.





Und weiter geht's mit Daniels Bericht für den zweiten Teil der Wanderung...

Nachdem Dorothea sich entschieden hatte, die Mitpantherin mit Gesundheitsproblemen nach halber Strecke nach Hause zu begleiten, fuhren wir vier mit dem Bus zurück zum Bahnhof in Freiburg. Dorothea begleitete die Pantherin fürsorglich im Zug nach Bern zurück.



Wir beiden verbliebenen Panther fuhren mit dem Bus in die «vieille Ville» hinunter, um die weitergewanderte Panther-Equipe im Restaurant Le Port zum Mittagessen zu treffen.

Dort sass die fröhliche Truppe bereits unter einem Strohdach, an zwei Tischen schwatzend und lachend. Das vorzügliche Mittagessen, inmitten der tollen Pantherschaft und der angenehmen, regenfreien Umgebung, genossen alle Teilnehmer sichtlich.

Nach dem Mittagsmahl fuhren einige Panther mit dem Bus zurück zum Bahnhof und im Zug wieder nach Bern. Der unternehmungslustige, neugierige Rest machte sich zu Fuss auf, um die Fribourger Unterstadt weiter zu erkunden. Nach dem Petit Saint Jean Platz nahmen wir, die wunderbaren Zähringer Altstadt-Gebäude bewundernd, den letzten Aufstieg in die Oberstadt in Angriff. Im Café du Marché genehmigten wir uns einen wohlverdienten Schlusstrunk, bevor sich die Panther wieder auf den Rückweg nach Bern machten.

Ein herzlicher Dank geht an Elisabeth, die uns diesen wunderschönen, mystischen und romantischen Wanderweg am Lac de Pérolles näher brachte und uns ein unbekanntes Stück Freiburg zeigte.



**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.

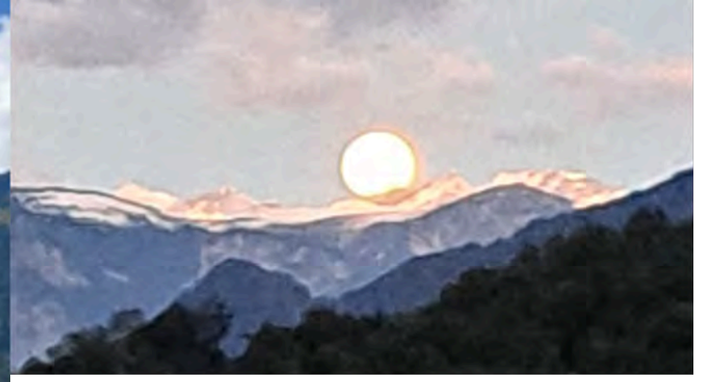
## Juristische Beratung

Den Mitgliedern der Grauen Panther Bern steht bei rechtlichen Problemen oder Fragen ein Fürsprecher/Notar zur Verfügung. Der Verein übernimmt die Kosten der ersten 30 Minuten. Oft können Probleme oder Fragen in einer Kurzberatung gelöst oder geklärt werden. Länger dauernde Beratungen oder Verhandlungen gehen zu Lasten der Mitglieder.

Anfragen sind zu richten an den Co-Präsidenten
Werner Gredig, Kirchenfeldstrasse 45, 3005 Bern
Telefon 031 352 31 93 oder
w.gredig@grauepantherbern.ch

Die Anfragen werden diskret behandelt und an den Fürsprecher/Notar weitergeleitet.





# Zwei sensationelle Wanderwochen im Kanton Glarus

Berichte von Daniela T., Sylvia D. und Marianne M.
Fotos von Margrit Berger, Sylvia Den, Christiane Bracher und Heidi Puliafito

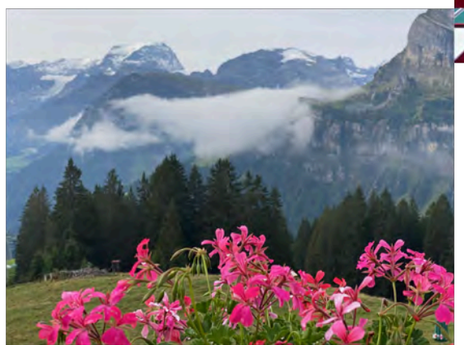


In der ersten Wanderwoche machten sich 20 wanderfreudige Panther auf, während fünf Tagen das weitgehend unbekannte Glarnerland zu entdecken. Der erste Eindruck war ernüchternd: Die Landschaft präsentierte sich grau in grau. Bei Nieselregen und tiefen Temperaturen nahmen wir in gedämpfter Stimmung die erste Wanderung über den Kerenzerberg unter die Füsse. Vom in der Ausschreibung versprochenen Blick auf das smaragdgrüne Wasser des Walensees und die Churfirsten keine Spur.

Das etwas aus der Form gekommene, altehrwürdige Hotel Glarnerhof wird in den nächsten Monaten unter Mithilfe des Kantons renoviert. Wir waren trotz einigen Mängeln gut aufgehoben, und die Bedienung im Restaurant sowie an der Rezeption war freundlich und professionell. Was für uns jedoch mehr zählte, war die tolle und fröhliche Stimmung in unserer Gruppe. Es wurde viel geschwatzt und gelacht.

Bei unserem Ausflug an den Klöntalersee verwandelten die Nebelschwaden den Auenwald in eine Märchenlandschaft. Entwurzelte Stämme lagen links und rechts unseres Weges. Einige gespalten oder vom Dickicht zugedeckt, andere von leuchtend grünem Moos überzogen. Zwischendurch waren das Tosen und Plätschern eines von den hohen Felsen herunterstürzenden Wasserfalls zu hören. Von diesen Naturschönheiten beeindruckt, wurden sogar die Panther für einmal still.

Für unsere Wanderungen in der Region Braunwald versprach das Wetter Besserung. Die 3*-ler freuten sich euphorisch



über den knallblauen Himmel und den Ausblick vom Chnügrat auf die Glarneralpen und das Nebelmeer. Dort unten sassen in einem gemütlichen Bergbeizli die 2*-ler und litten keineswegs unter der getrübten Sicht. Bei einem oder zwei Glas Wein und hausgemachten Spezialitäten liessen sie es sich wohl ergehen.

Das meteorologische Zwischenhoch war von kurzer Dauer. Schneefall bis 1200 Meter wurde angekündigt. Die geplante Alpinwanderung über den spektakulären Clariden-Höhenweg konnte nicht durchgeführt werden. Sie wird nächstes Jahr im Rahmen einer Zweitageswanderung nachgeholt.

Im Schlechtwetterprogramm inbegriffen waren eine Stadtführung in Glarus und durch die Herstellungsfirma des Schabzigers, wobei die Autorin meinte: «Schabziger ist das älteste Markenprodukt der Schweiz – und, wie wir alle bestätigen können: Er riecht auch so!» Andere kulinarische Köstlichkeiten aus dem Glarner Gastland kamen dafür aber umso besser an bei der feiernden, fröhlichen Pantherschar.

Die **zweite Wanderwoche** der Bummel- und Einsternpanther fand ebenfalls im Kanton Glarus statt, aber unser Hotel lag oberhalb des Walensees, in Filzbach. Sylvia, Ruedi und 13 neugierige Panther gelangten dorthin bei sehr mässigen Wetterbedingungen.

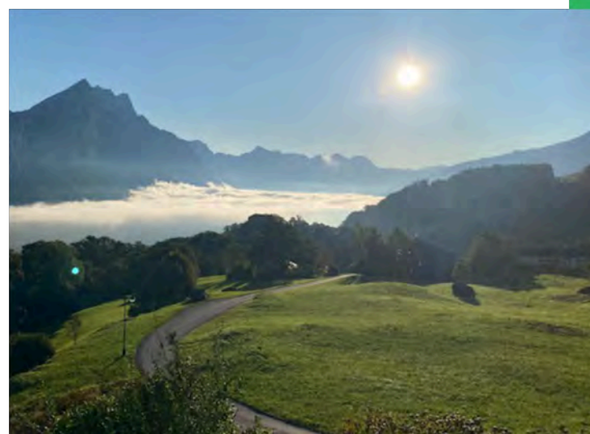


Nach einem sehr lustigen, wenn auch mit Schlechtwetter, verbrachten Tag am Alpsee und einer hoch interessanten Führung durch das historische Hotel, war das Wetter am Mittwoch strahlend!
Poschi und Bahn brachten uns zum Schiff in Unterterzen. Die Sonne strahlte, der See blinzelte in allen Blau- und Grüntönen und die Sicht auf die Berge rundherum – einfach grossartig! In Au verliessen die Wanderer das Schiff und begaben sich zu Fuss nach Quinten. Über einen romantisch-verwachsenen Waldpfad verlief die kleine Wanderung, immer mit Blick auf den See und kleine Badebuchten, bis direkt ins Restaurant Seehus. Als kleine sportliche Einlage kam hinzu, dass ein ausgewachsener Baum sich über den Weg gelegt hatte und die Panther, je nach Grösse, über oder unter dem Baum durchkriechen mussten – was selbstverständlich zu viel Gelächter führte. Im Restaurant Seehus war für uns ein Tisch auf der Terrasse reserviert. Wir wurden mit gutem Essen und einem ausgezeichneten Service verwöhnt.
Beim Abendessen setzte sich dann der Vollmond in Szene: Plötzlich sah man über dem Bergkamm ein helles Licht erstrahlen, und in Windeseile stieg dieser helle und riesige Super-Vollmond in den Himmel.
Welch ein Spektakel!

Via Glarus ging es am folgenden Tag an den dritten Glarner See, nach Rodannenberg am Klöntalersee. Das Wetter war wieder strahlend und die Farben dieses Sees absolut umwerfend. Die Wanderer gingen dem rechten Ufer entlang zum Camping und darüber hinaus. Wieder einer dieser hinreissend romantisch-wilden Waldwege durch Buchenhaine und Blick auf den See, schmale Wegstellen und knorrige Wurzeln. Irgendwann musste die wanderfreudige Pantherschar dann leider umkehren, da das Mittagessen im Camping rief und der Bus mit Abfahrt drohte.

Nach einem Tag Stadtbesichtigung in Glarus und einem Glarus-Test von Ruedi, kam die Überraschung zum Abschied: Ein wunderschöner Picknickplatz mit Feuerstelle und Brunnen, Tischen und Bänken diente uns für unseren Abschiedsgrill. Einfach herrlich. Sylvia und Ruedi packten aus wie die Weltmeister. Wir genossen alles und hatten Zeit. Es war der beste Abschluss, den man sich wünschen konnte.

Liebe Sylvia und Ruedi es waren richtig tolle Tage mit einem unglaublich ausgewogenen Programm. Ganz herzlichen Dank!





# Abenteuer im Basler Jura

**Eine unvergessliche 2-Tages-Wanderung vom Passwang via Vogelberg und Waldweidhütte**

Bericht von Margrit Berger
Fotos von Margrit Berger und Dorina Papp

Wer wagt, gewinnt – und unsere kleine Wandergruppe hat viel gewonnen! Die Erkundung des Basler Juras hat uns nicht nur wunderbare Ausblicke, sondern auch viele unvergessliche Momente beschert. Wie gerne hätten wir diese Erlebnisse mit vielen andern Panthern geteilt! Sogar ein Gastwanderer gesellte sich dazu: Ruedi hat seinen Freund Stefan zum Mitwandern eingeladen, der sich freudig unserer Runde anschloss.
Mit etwas schwererem Rucksack als gewohnt starten wir kurz vor Mittag Richtung Balsthal und weiter per Postauto bis zum Nordportal des Passwangtunnels. Die Sonne strahlt mit uns um die Wette, ein heisser Tag kündet sich an… Also, Hut tief ins Gesicht ziehen, noch einen tüchtigen Schluck Wasser, los geht's durch schattige Wälder und saftige Weiden zum ersten Etappenziel, dem Vogelberg. Von hier aus bietet sich uns eine fantastische Fernsicht und zugleich Zeit für das obligate Gruppenföteli!





Die abwechslungsreiche Wanderung entlang des malerischen Kettenjuras führt uns zur Hinteren Egg, dem höchsten Punkt im Kt. Baselland. Mit vielfältigen Ausblicken und heiteren Gesprächen erreichen wir unser Tagesziel, die Waldweidhütte des SAC Baselland. Auf der sonnigen Terrasse werden wir von Regina und Ruedi, dem Hüttenwartehepaar, freudig und herzlich wie langjährige Bekannte empfangen. Nun heisst's vorerst verschnaufen, Durst löschen und den idyllischen Ort geniessen; dazu werden wir mit köstlichem Apérogebäck grosszügig verwöhnt!
Zimmerbezug! Das Massenlager gehört uns Panthern ganz allein. Knieend breiten wir die Decken, Kissen und Schlafsäcke aus… ob wir wirklich schlafen werden?? Eigentlich ist das gar nicht so wichtig. Viel wichtiger zählt das gemeinsame Erleben, sei's beim fröhlichen Raclette-Schmaus – mit vielen leckeren Zutaten – oder beim stillen Innehalten unter dem funkelnden Sternenzelt, wo Kassiopeia, Schwan sowie andere Sternbilder uns gute Nacht wünschen und Fledermäuse vorbeihuschen…





Entgegen allen Erwartungen blieb die geräuschvolle «Nachtmusik» aus, so dass wir ausgeruht und gut gelaunt das herrliche, liebevoll zubereitete Frühstücksbuffet geniessen können! Mit Umarmungen und guten Wünschen verabschieden wir uns von Regina und Ruedi – verbunden mit der Hoffnung auf ein baldiges Wiedersehen!

In morgendlicher Frische starten wir in den neuen Tag Richtung Wasserfallenbahn; doch unterwegs sorgt eine gigantische Sitzbank für Spass und Heiterkeit: Das Erklettern einer Mega-Sitzbank wird zur Herausforderung! Mit hilfreichen «Schubsen» wird die Sitzfläche kraxelnd erreicht! Wir amüsieren uns köstlich, lachen Tränen und erfahren, was Kinder sicher auch ab und zu erleben müssen…
Unser Motto heisst aber immer noch Wandern! Ab Reigoldswil, einem schmucken Dorf, das für seine Schnitzereien bekannt ist, schlängelt sich unser Weg unter der Burgruine Rifenstein hindurch. Wir durchqueren eine kühle Schlucht, wandern an riesigen Weiden mit Rassepferden und Kuhherden vorbei, geniessen die



schattenspendenden Waldränder. Ein letzter erfrischender Halt unter imposanten Felsen mit kleinem Wasserfall weckt die Lebensgeister für die letzte Etappe. Angesichts der Hitze beschliessen wir, die letzte Strecke etwas abzukürzen.
Glücklich und erfüllt von der wunderschönen 2-Tages-Tour in freundschaftlicher und fröhlicher Gesellschaft erreichen wir zufrieden unser Ziel Bubendorf, wo wir auf die gelungene Tour anstossen und uns mit einem kühlen Trunk belohnen!
Liebe Sylvia und lieber Ruedi, empfangt ein riesiges Dankeschön für die perfekte Organisation und Durchführung. Diese 2-Tages-Wanderung war geprägt von Harmonie und Freude; einfach unvergesslich und toll!







# GA-Ausflug nach Beromünster

Bericht von Sonia Joss
Fotos von Yolande Burnod und Sonia Joss

Der alte Sendeturm steht wie ein kleiner Eiffelturm in der schönen, hügeligen Landschaft. Auch der Radioweg mit den Hörgeschichten-Stationen erinnert an Vergangenes. Das Dorf Beromünster, das frühere Münster, hat den Namen dem Sender zu verdanken.

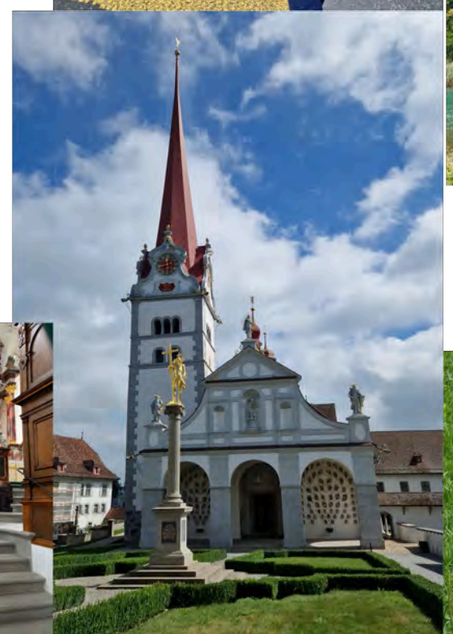
Es gibt vieles zu entdecken in Beromünster, dem Dorf zwischen dem Wynen- und dem Seetal. Deshalb wohl hat Yolande einen Ausflug dorthin geplant. Via Aarau und Menziken sind wir bereits nach 10h in Beromünster angekommen und hatten bis zur Rückreise, kurz vor 16h, genügend Zeit für einige Sehenswürdigkeiten.

Der «Fläcke», so wird die Hauptstrasse genannt, ist gesäumt von alten Häusern, die nach dem Grossbrand im Jahr 1764 gebaut wurden. Ja, das war die erste Sehenswürdigkeit. Leider brummt der ganze Verkehr durch diese Strasse, sodass man/frau das eigene Wort nicht verstehen kann. Auch die zweite Sehenswürdigkeit, der Stiftsbezirk, ein architektonisches Gesamtkunstwerk mit Stiftskirche und Pfrundhäusern, ist ein lohnenswertes Ziel. Vor dem Spaziergang zur Waldkathedrale, eine barocke Parkanlage im Schlössliwald, der dritten Sehenswürdigkeit, haben wir uns im historischen Hirschen gestärkt.
Begleitet wurde die Reise von «unserer» Historikerin, Heidi Alder. Sie machte uns auf interessante Details der Dorf-Bauweise aufmerksam. Wer weiss, vielleicht sehen wir an einem andern Ort Parallelen zu Beromünster? Rosmarie, wer hätte gedacht, dass du in deinem Rucksack eine Panflöte versteckt hast und dass du uns in der Stiftskirche und in der Waldkathedrale mit Wunsch-Konzerten verwöhnst?



Liebe Yolande, Heidi und Rosmarie, ihr habt uns mit eurer Planung, Erklärungen und musikalischen Einlagen einen wunderschönen Tag beschert – herzlichen Dank!







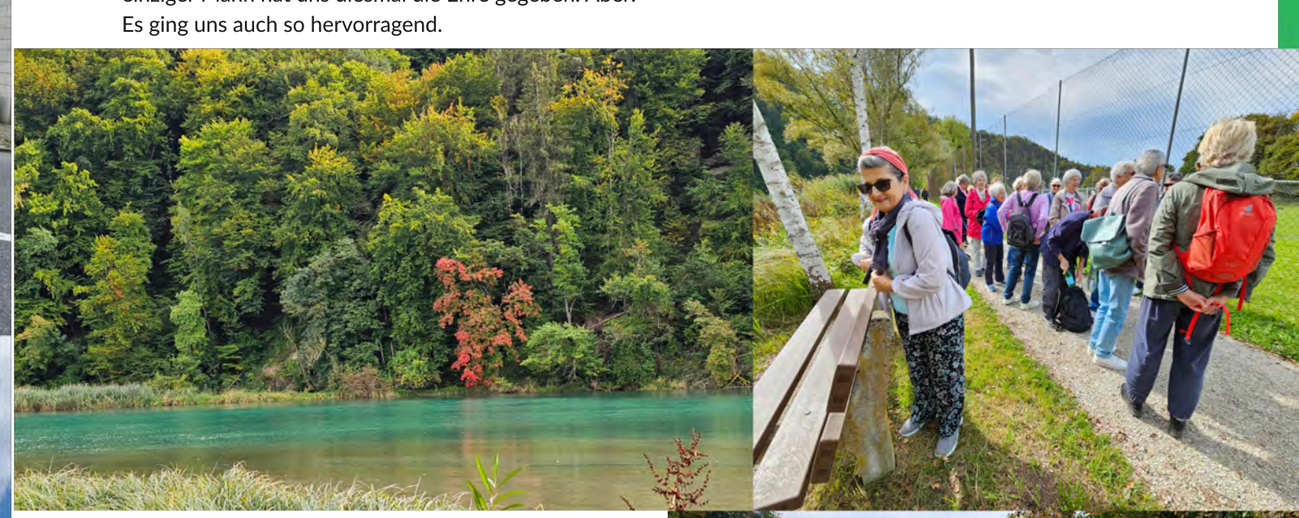
# Bummeln am romantischen Wohlensee

Bericht und Fotos von Ursula Rausser

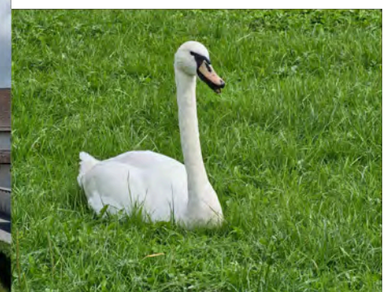
Bereits eine halbe Stunde vor der Zeit trafen die ersten Pantherinnen am Postautobahnhof zu einem ersten Schwatz ein.
Bis zum Start hatten sich 22 (!) Pantherinnen eingefunden. Nein, kein Genderfehler, es waren nur Frauen, kein einziger Mann hat uns diesmal die Ehre gegeben. Aber: Es ging uns auch so hervorragend.

Stück Weg eventuell für einige zu beschwerlich sein könnte. Sie hat deshalb kurz umorganisiert, und im Café Zingg in Hinterkappelen wurden wir für eine fröhliche und feine Kaffee und Kuchen-Runde erwartet.

Herzlichen Dank unseren bewährten Bummel-Organisatorinnen Krystyna und Ursula.



Der gemütliche Bummel dem Wohlensee entlang hat richtig gut getan. Erstaunt waren wir über die vielen Schwäne, welche sich offenbar alljährlich im Herbst auf der Matte am See tummelten und nach Nahrung pickten.



Sehr umsichtig hatte Krystyna schon im Vorfeld erfasst, dass ein zwar kurzes, aber doch recht steiles





# Ein ganz normales Frauenleben...

Interview von Carola Androwski
Fotos von Pia Fels und Ursula Hürzeler

Eigentlich hat Pia ein ganz normales, durchschnittliches Leben geführt – meint sie. Nichts Besonderes, nichts, worüber man schreiben sollte – meint sie. Ausser vielleicht, dass sie mit 20 Jahren mit ihrem gleichaltrigen Freund nach Schweden auswanderte, weil sie im Thurgau nicht unverheiratet zusammenwohnen durften – ein kleines Stück Schweizer Sozialgeschichte der 70er Jahre...
Ich will von vorne anfangen: Pia wurde in einen Bäckerhaushalt hineingeboren und begann ihre Lehre als Konditorin/Confiseurin, wo sie auch ihren Freund kennenlernte. Das Wohnproblem war der Anfang, beide wollten fort aus dem Thurgau, fort aus der Schweiz – ins Ausland. Doch dieses Unterfangen gestaltete sich schwieriger als gedacht. Die Eltern halfen mit Beziehungen in Holland – doch Holland fand, sie seien keine Flüchtlinge und bräuchten daher keinen Aufenthalt bei ihnen. Dänemark idem.



Erst die schwedische Botschaft in Bern liess einen Hoffnungsschimmer aufkeimen: Wenn zwei Schweden in die Schweiz kämen, dürften sie auswandern.
Die beiden Schweden kamen und Pia und ihr Freund fuhren nach Göteborg. Doch der Anfang in einer «Brotfabrik» wie Pia sie nannte, gestaltete sich sehr schwierig. Dreck, Schlamperei, Nachlässigkeit und völlige Gleichgültigkeit gegenüber ihren Schweizer Angestellten brachte Pia schnell dazu, nach einem Ausweg zu suchen. Mit einer kleinen Erpressung gelang es ihr, sie aus dieser



Stelle zu befreien und eine Anstellung in der Konditorei Bräutigam zu ergattern. Das war etwas ganz anderes: Sauber, professionell, höflich und liebenswürdig war Bräutigam der Platz, der sie von 1975 bis 1979 in Göteborg festhielt. Zuerst arbeiteten beide dort, dann nur noch Pias Mann, da sie relativ kurz hintereinander ihre beiden Töchter bekam.
Doch Pia wollte zurück nach Hause. Trotz guter Freunde und der Liebe zu Schweden fürchtete sie die Auswirkungen des überall grassierenden Alkoholismus für ihre Töchter.
Zurück in der Schweiz zog es sie nach Biel und Umgebung, wo sie lange Zeit sehr alternativ aber naturnah auf einem Bauernhof wohnten, während ihr Mann auf Psychiatriepfleger umschulte. In Biel traf sie auch zum ersten Mal auf das Töpfern, was sie inzwischen so meisterhaft beherrscht. ProSenectute hatte einen Kurs ausgeschrieben...



Doch das Schicksal hatte noch anderes vor mit Pia: Vom handwerklichen zum Bürojob arbeitete sie sich – trotz Scheidung von ihrem Mann – auf der Hierarchieleiter ganz nach oben zur Personalleiterin bei Kilchenmann, dem führenden Anbieter für Audio-, Video- und Kommunikationstechnik mit damals 220 Angestellten unter ihrer Verantwortung! Nicht verwunderlich, dass Pia auch in ihrem Beruf neue Wege ging: Sie führte ein Gesundheitsmanagement für die Angestellten ein mit Massagen, Ernährungsberatung und Walking-Gruppen.
In der Zwischenzeit hatte sie – dank der liebenswürdigen Vermittlung ihrer Töchter – einen Lebenspartner getroffen, der sie in ihren Interessen nicht nur unterstützte sondern auch ergänzte. Ihr wunderschönes Haus oberhalb von Murten, in Cressier, ist Zeuge und Galerie gleichermassen für die beeindruckenden Kunstwerke, bei denen Pia die Tonköpfe lieferte und ihr Partner die mit der Kettensäge ausgesägten Körper. Klingt martialisch, ist in der Wirkung aber ätherisch schön und leicht.
«So nebenbei» hatte Pia in der Zwischenzeit begonnen, sich mit Klangtherapie zu befassen. Beeindruckende Klangschalen stehen im ersten Stock ihres Hauses und warten auf den nächsten Klienten – der nie lange auf sich warten lässt.
Im Untergeschoss des Hauses dagegen wohnt ihr Töpferatelier, wo sie auch die Panther in die Kunst des Töpferns ohne Scheibe einführt. (Anm. der Redaktion: Es ist wunderbar! Man vergisst sich und die Zeit beim Töpfern nach Pias Anleitung.)



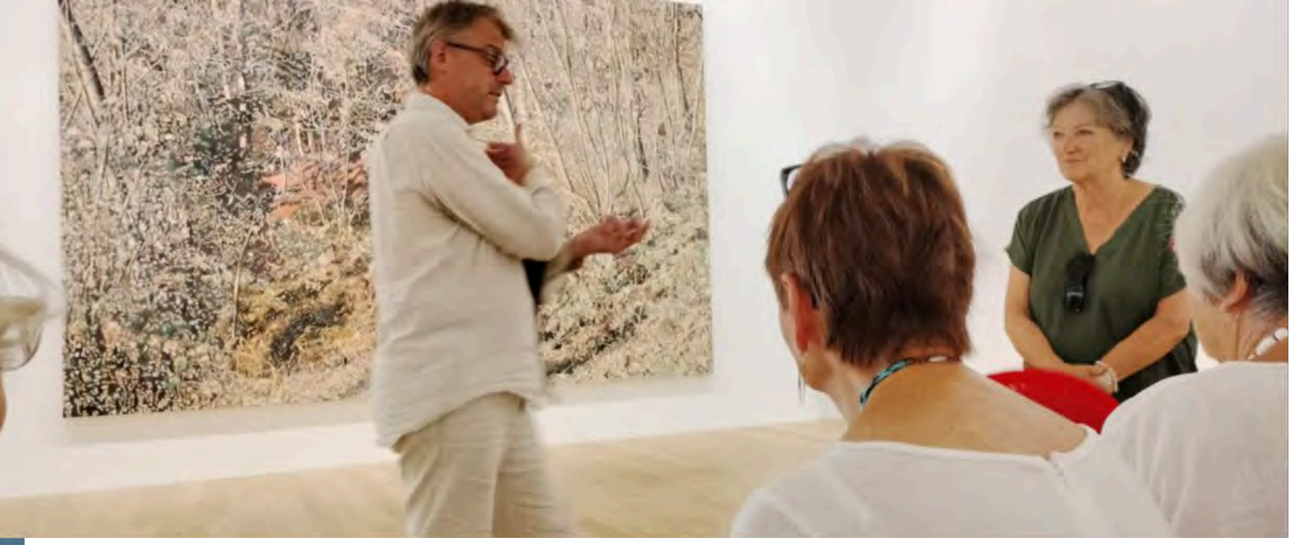


Seit dem Tod ihres Lebensgefährten hat sich Pia noch mehr auf Klangtherapie und Töpfern konzentriert – was uns Grauen Panthern sehr zugute kommt. Ihre eigenen Töpferstücke verkauft sie auf Kunsthandwerksmärkten, an Schülern und Klienten fehlt es ihr nie. Mit ihren Töchtern und den Enkeln hat sie ein enges und sehr aktives Verhältnis...
Einfach ein ganz normales Schweizer Frauenleben...









# Museum Franz Gertsch mit Andreas Jahn

Bericht und Bilder von Züsi Widmer

«Die Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern sie macht sichtbar» schrieb Paul Klee, und diese Weisheit trifft akkurat zu auf Franz Gertsch. Albrecht Dürrer (1471 – 1528) hatte ca. 500 Jahre früher einen ähnlichen Gedanken als er schrieb: «Wahrhaftig steckt die Kunst in der Natur; wer heraus kann reyssen, der hat sie».



Wir stehen vor den «Jahreszeiten» (325 X 480 cm), ein Stück Wald bei Rüschegg, wo Gertsch wohnte: Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Alle vier betörend in ihrer Einzigartigkeit. Der Winter lässt uns etwas erschaudern, der Sommer ist üppig im Blättergewirr. Ja, man muss sie gesehen haben, man muss staunend vor dieser gewaltigen und dennoch sensiblen, realistischen Kunst gestanden sein…

Andreas Jahn erwähnt, dass Gertsch dieselben Farben verwendete wie vor 500 Jahren Piero delle Francesca, Giotto, Fra Angelico in der Renaissance. Im betörenden Blau ist Lapislazuli Staub; neben dunklen, satten Farben aus dem Primärfarbenspektrum kommen vor allem Abstufungen zum Zug – vor allem in den zahlreichen Braun-(Erde), Grau-, Schwarz- und Weisstönen, die den Charakter vieler Gemälde ausmachen.

Lange bestaunten wir das Grasbild und dessen Ausschnitt in den eben erwähnten Farben der Renaissancemaler. Andreas brachte damit das Portrait von «Sylvia» (Sylvia = Waldfee), welches er mehrmals in verschiedenen Farbtönen malte (und druckte), mit der Mythologie der Nymphe Syrinx in Verbindung:

«In Arkadien lebte einst eine Nymphe mit dem Namen Syrinx. Sie war bezaubernd schön und begehrt. Als eines Tages der Gott Pan die Nymphe erblickte, verliebte er sich sogleich in sie. Syrinx aber verschmähte seine Zuneigung und flüchtete. Auf der Flucht kam sie an den Fluss Ladon, der so tief war, dass sie nicht entkommen konnte. Daraufhin flehte sie die Schutzgöttin Artemis an, sie in ein Schilfrohr zu verwandeln. Artemis tat ihr den Gefallen und Pan hielt statt Syrinx nur ein Schilfrohr in den Händen. Um trotzdem mit ihr vereint zu sein, schnitt er das Schilfrohr in unterschiedlich lange Teile und band sie zusammen. Auf diese Weise entstand die Hirtenflöte, oder Panflöte, die er Syrinx nannte.»

Das ist Andreas Spezialität: auf Zusammenhänge der Kunst mit Musik, Mythologie, Religionen und anderen Kulturen aufmerksam zu machen. Und damit das Sprichwort: «Im Schilf stehen» zu erklären – Pan, der nicht an die bezaubernde Nymphe herankommt und buchstäblich im Schilf steht.

Erfüllt von den Eindrücken der Bilder und der breitgefächerten, spannenden und lebendigen Erläuterungen, sassen wir anschliessend im Bistro des Museums mit Andreas zusammen, löschten unseren Durst und plauderten.





Für alle, die Hilfe zuhause brauchen



Rundum-Betreuung ab CHF 6200 pro Monat

Von wenigen bis 24 Stunden.
Respektvoll, von Krankenkassen anerkannt.

Tel 033 516 40 25
www.homeinstead.ch

Home Instead
Zuhause umsorgt

Charles HIRSCHI

WIE WOHNE ICH IM ALTER?

BERATUNG FÜR SENIOREN UND ANGEHÖRIGE



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

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.



Freie Wohnungen

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




Domicil
GUT BEGLEITET IM ALTER
Unter dem Dach von concara

**Für Menschen mit Demenz das Domicil Kompetenzzentrum Demenz**

- Umfassende Pflege
- 5 auf die Betreuung von Menschen mit Demenz spezialisierte Häuser
- Qualifiziertes Fachpersonal
- Speziell konzipiertes Ernährungsangebot («Smooth Food»)
- Begleitung und Beratung von Angehörigen
- Internationales Kompetenzzentrum «Marte Meo»
- Betreuungskonzept «Incanto»

**Gerne beraten wir Sie persönlich**

Mehr Informationen unter:
**domicilbern.ch/demenz**

Der Burgerspittel
herzlich – engagiert – professionell

Der Burgerspittel bietet älteren Menschen eine herzliche und sichere Wohn- und Lebensumgebung. Wir ermöglichen Ihnen eine hohe Lebensqualität und gehen auf Ihre Bedürfnisse ein.

Sie finden bei uns ein gepflegtes Ambiente, eine gehobene Gastronomie und ein vielseitiges Veranstaltungsprogramm.

Gerne beraten wir Sie persönlich und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.


Der Burgerspittel
Viererfeldweg 7 | 3012 Bern


Der Burgerspittel
Bahnhofplatz 2 | 3011 Bern

Der Burgerspittel
Eine Institution der Burgergemeinde Bern

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





# «Graue Panther» der besonderen Art

Bericht von Carola Androwski

Der Brief von hab queer bern zu ihrem neuen Beratungsangebot für ältere Schwule und bisexuelle Männer im Rahmen von «schwul60plusminus» spricht von «Vernetzung», «Anteilnahme», «Unterstützung» und «Geselligkeit» – dieselben Themen wie die Grauen Panther sich gesetzt haben. Also müssen wir sie kennenlernen!

Da kam die Pink Cross LGBTIQ Conference in der Heiteren Fahne gerade recht. «Kommen Sie einfach um 14 Uhr vorbei, dann reden wir», meinte Max Krieg, Koordinator der Gruppe, pragmatisch. Und das tat ich dann auch. Max ist reizend. Als Mensch und Kommunikator bringt er mir die Anliegen dieser besonderen «grauen Panther» nahe.
schwul60plusminus und die Grauen Panther haben wirklich viel gemeinsam. Beide holen ihre Mitglieder an vulnerablen Punkten ab: den altersbedingten Umstellungen von Körper und Lebensumständen, Einsamkeit, weil Partner oder Freunde gestorben sind, und der Angst vor der Zukunft.
Max erklärt, dass für schwule und bisexuelle Männer zu allen diesen bekannten Problemen noch weitere hinzukommen: Auch in der heutigen Zeit ist oft noch eine gewisse Ausgrenzung zu spüren, die Heteros Schwulen gegenüber an den Tag legen – vor allem, wenn es sich bei beiden um ältere Jahrgänge handelt. Dazu kommt der Jugendwahn, den Schwule oft haben und der im Alter zu grossen Ängsten führen kann. Einsamkeit lernt hier eine neue Dimension kennen. Ganz zu schweigen, wenn es um das Thema «Altersheim» geht, das Max ein besonderes Anliegen ist. «Beim Eintritt ins Altersheim will ich mit meinem Ich, meiner Lebensgeschichte angenommen werden und mich nicht ein zweites oder drittes Mal für die Akzeptanz von LGBTIQ+-Menschen einsetzen müssen. Statt Fotos von Enkeln, Fotos von Männern, spezielle Bücher, spezielle Filme… mein Leben halt.» Dort ein diskriminierungsfreies Umfeld bei Heimleitungen und Spitex zu fördern, hat sich die Fachgruppe Alter der LGBTI-Dachverbände, die er ebenfalls koordiniert, auf die Fahne geschrieben. Auch der neue Verein queerAltern Bern setzt sich für diese Belange ein und bietet darüber hinaus noch weitere Angebote an.
Wie wir Panther, hat auch hab queer bern eine breite Palette von Angeboten, um Zeit miteinander zu verbringen: Stammtische, Treffs, Gesprächsrunden für schwule und bi Männer, wo die Teilnehmer im geschützten Rahmen miteinander reden und diskutieren können. Aber auch Tanz- und Kinoabende, durchschwofte Nächte… Spontanparties…
Bei den öffentlichen Veranstaltungen sind auch Heteros durchaus willkommen und wer mehr darüber wissen möchte, sollte doch einfach mal – nach guter Panther-Manier – schnuppern gehen. Das Nachmittagskino «Siesta» im Kino Rex beispielsweise könnte ein guter Einstieg sein oder einer der Stammtische…



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

Entlastung und Unabhängigkeit

vitadoro
Hilfe im Haushalt
Notruf auf Knopfdruck

## Hilfe im Haushalt

Gönnen Sie sich ein Stück Freiheit und mehr Zeit für Ausflüge. Unsere Haushaltshilfen halten Ihre Wohnung unterdessen in Schuss.
Aktuell nur in Bern West.

## Notruf auf Knopfdruck

Gönnen Sie sich ein Stück Unabhängigkeit! Sie sichern sich bei Bedarf Hilfe auf Knopfdruck, rund um die Uhr, unterwegs und zuhause.
Angebot im Einsatzgebiet der Sanitätspolizei Bern.

**vitadoro ag**
Kornweg 17
3027 Bern
info@vitadoro.ch
031 997 17 77

www.vitadoro.ch





**Wir gratulieren und wünschen alles Gute!**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Januar 2025 | 90-jährig | 11. | Susy Balsiger-Peter |
| | 90-jährig | 15. | Hans Lutziger |
| | 80-jährig | 28. | Anita Schneider |
| Februar 2025 | 80-jährig | 01. | Liselotte Etter |
| April 2025 | 70-jährig | 11. | Arnold Diemi |
| | 80-jährig | 15. | Ueli Thomet |
| | 80-jährig | 20. | Hans-Rudolf Jüni |

**«Wenn einem das Wasser bis zum Hals steht, sollte man den Kopf nicht hängen lassen.»**

– Karl Valentin



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

## Spenden

### Juni bis September 2024

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

Erna Aeberhard
Denise Biedermann
Heidi Stiener

*Ganz herzlichen Dank!*

## Neueintritte

### Juni bis September 2024

Monika Bénavat, Lugnorre
Denise Biedermann, Liebefeld
Ruth Caesar, Walkringen
Danielle de Trey, Belp
Marianne de Trey, Belp
Ronald Guido Greber, Wabern
Annette Nydegger, Steffisburg
Maggie Scartazzini, Belp
Hans Schürch, Bremgarten
Helene Zimmermann, Stettlen

*Herzlich willkommen!*

## Todesfälle

### Juni bis September 2024

Käthy Grünig, verst. 31. Mai 2024
Michel Mayer, verst. 26. Juni 2024
Eva Tanner-Christen, 6. August 2024



# Jassen unter lauschigen Kastanienbäumen

Bericht von Heinz Schweizer
Fotos von Jacky Breitenmoser, Ursula Rausser, Ursula Hürzeler und Heinz Schweizer

Bei einmal mehr prächtigem Sommerwetter, im kühlenden Schatten der Kastanienbäume konnten 32 ambitionierte JasserInnen, im Garten des Restaurants Seidenhof, ein total gemütliches Beisammensein geniessen.
Das Turnier war wieder wunderbar organisiert von Ursula Rausser und dem eben erst von einer schwierigen Operation genesenen Jacky Breitenmoser. Danke herzlich für all die Vorbereitungen, die schönen Preise und ein grosses Merci auch den übrigen HelferInnen und ErsatzjasserInnen Elisabeth, Peter und Yolande.



Und ja, auch die wunderbaren Preise fehlten nicht: Transgourmet, unser Stammlokal Egghölzli und Jacky erwiesen sich einmal mehr als grosszügige Sponsoren. Merci! Sie sorgen dafür, das alle TeilnehmerINNEN einen Preis nachhause nehmen können. Bei den Panthern ist ja  Mitmachen (fast) wichtiger als Siegen, undso bekam die letztplatzierte Jasserin sogar noch einen Spezialpreis (sinnigerweise eine Flasche Ultimo).



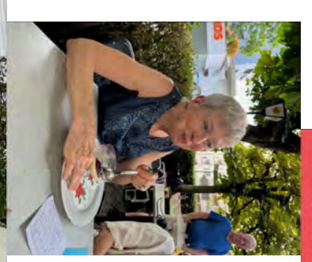
Ehrgeizig ging man zu Werke: es wurden Strategien entwickelt, Züge vorausgeplant, Konkurrenten analysiert, um individuell möglichst viele Punkte zu sammeln. Das alles aber in lockerer, gelöster Atmosphäre, es wurde viel  gelacht, trotz «schlechter» Karten oder raffinierter GegnerINNEN.



Die Ranglistenauswertung erfolgte am Schluss – wie wir  es von der Olympiade her gewohnt sind – online und in Minutenschnelle. Diesmal schwang Dorothea Trachsel als souveräne Siegerin obenaus und löste damit den zweimaligen Sieger des Turniers, Richard Lindegger, erfolgreich ab.

Bravo Dorothea, und Glückwunsch auch den übrigen TeilnehmerInnen, die allesamt nach einem mehr als gelungenen Nachmittag beschwingt nach Hause zogen.





**Rangliste Jassturnier vom 16. August 2024**

| Rang | Name | Vorname | Punkte |
|---|---|---|---|
| 1 | Trachsel | Dorothea | 3521 |
| 2 | Herrmann | Rosa | 3375 |
| 3 | Mantel | Marianne | 3371 |
| 4 | Fehr | Gitte | 3370 |
| 5 | Conca | Anna-Rosa | 3341 |
| 6 | Küng | Maria | 3337 |
| 7 | Baumann | Michael | 3310 |
| 8 | von Allmen | Rolf | 3307 |
| 9 | Weibel | Markus | 3294 |
| 10 | Luginbühl | Hans | 3256 |
| 11 | Brönnimann | Kathrin | 3245 |
| 12 | Wälti | Beat | 3238 |
| 13 | Künzi | Lilly | 3237 |
| 14 | Schweri | Erica | 3216 |
| 15 | Schweizer | Heinz | 3209 |
| 16 | Schweizer | Hanna | 3173 |
| 17 | Opl | Marie-Louise | 3170 |
| 18 | Gredig | Werner | 3149 |
| 19 | Mazouer | Antoinette | 3087 |
| 20 | Rohrer | Christine | 3046 |
| 21 | Trösch | Adelheid | 3034 |
| 22 | Bracher | Christiane | 3028 |
| 23 | Tanner | Bruno | 3011 |
| 24 | Günter | Jean-Pierre | 3010 |
| 25 | Joss | Rosmari | 3001 |
| 26 | Hürzeler | Ursula | 2972 |
| 27 | Felber | Jolanda | 2956 |
| 28 | Lindegger | Richard | 2946 |
| 29 | Anliker | Andreas | 2882 |
| 30 | Nyffenegger | Jürg | 2840 |
| 31 | Steffen | Gerhard | 2839 |
| 32 | Herren | Margaretha | 2709 |

## 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.



# Digital unterwegs – na klar!

Bericht und Fotos von Ursula Hürzeler

Vielleicht hat es angefangen mit den Zoom-Meetings während Corona, dann kamen die WhatsApp-Gruppen, das Bezahlen mit Twint und jetzt sind wir bei Menü-Karten mit dem QR-Code. Kurzum: In den letzten fünf Jahren waren wir PantherInnen digital ganz schön gefordert. Und teilweise auch überfordert. Das zeigte sich deutlich an der ersten Veranstaltung zum Thema Digitalisierung Mitte Oktober. 36 PantherInnen waren gekommen, um sich schlau zu machen über die aktuellen Entwicklungen. Christiane Bracher und Heidi Schmocker verstanden es bestens, ihr Publikum thematisch abzuholen, Ängste zu nehmen und Hilfsmöglichkeiten aufzuzeigen. Christiane schöpfte aus ihrem Wissensschatz von 30 Jahren IT-Erfahrung, Heidi war die interessierte Anwenderin. «Was ist/kommt, und was sollten wir können» lautete das Motto, und es zeigte sich rasch, dass «Kopf-in-den-Sand» leider nicht weiterhilft. Wenn die Gemüsefrau auf dem Markt plötzlich Twint verlangt, es im Dorf keine Post mehr gibt und bei der Gurtenbahn der Billettschalter durch eine Gästelounge ersetzt wird, dann müssen auch PantherInnen dazulernen.

Am Schluss des Nachmittags gab's für Christiane Bracher und Heidi Schmocker rundum Lob. Super informativ sei der Anlass gewesen, fanden die PantherInnen, und einige nutzten die Gelegenheit, sich spontan konkrete praktische Tipps zu holen. Etwas, was Verunsicherte überhaupt häufig tun sollten: sei's im Internet – bei YouTube zum Beispiel – oder bei jungen Leuten.









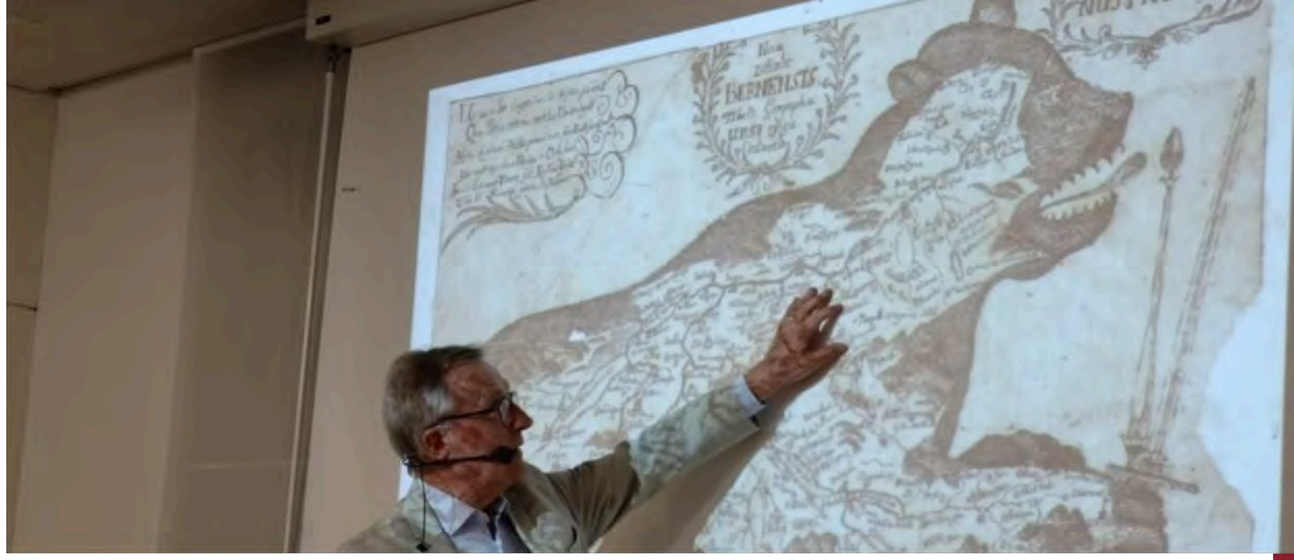
**Unser Plus:**

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

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

a-plus Audio-Akustik
gut beraten – besser hören



# Fritz von Gunten über Jeremias Gotthelf

Bericht von Daniel Megert
Bilder von Züsi Widmer

*«Das Alter kommt von selber, die Weisheit nicht.»*
*– Jeremias Gotthelf*

Züsi organisierte eine Lesung von Fritz von Gunten über das Wirken von Jeremias Gotthelf als Pfarrer und Schriftsteller.



1979 lässt Fritz von Gunten sein Leben als Bankangestellter hinter sich und übernimmt in Burgdorf die Stelle des Emmentaler Verkehrsdirektors. Hier wird er mit grossen Schriftstellernamen wie Jeremias Gotthelf, Simon Gfeller oder Ernst Eggimann konfrontiert und beginnt, Emmentaler Sagen zu sammeln. Dabei geht er nach seinem «Schuhschachtel»-Prinzip vor: «Wenn mir eine neue Sage begegnete, habe ich sie in eine mit ‹Emmentaler Sagen› angeschriebene Schuhschachtel gelegt.»
Aber nun zu Jeremias Gotthelf.
Seine Werke zeichnen sich durch eine präzise Beobachtungsgabe und eine tiefe moralische sowie zeitlose Grundhaltung aus. Themen wie soziale Gerechtigkeit und das Spannungsverhältnis zwischen Tradition und Moderne waren ihm wichtig. Seine Werke gelten heute als wichtige Beiträge zur Schweizer Literatur und bieten Einblicke in die sozialen und kulturellen Realitäten seiner Zeit. Seine moralischen Massstäbe können auch heute noch als Vorbild dienen.

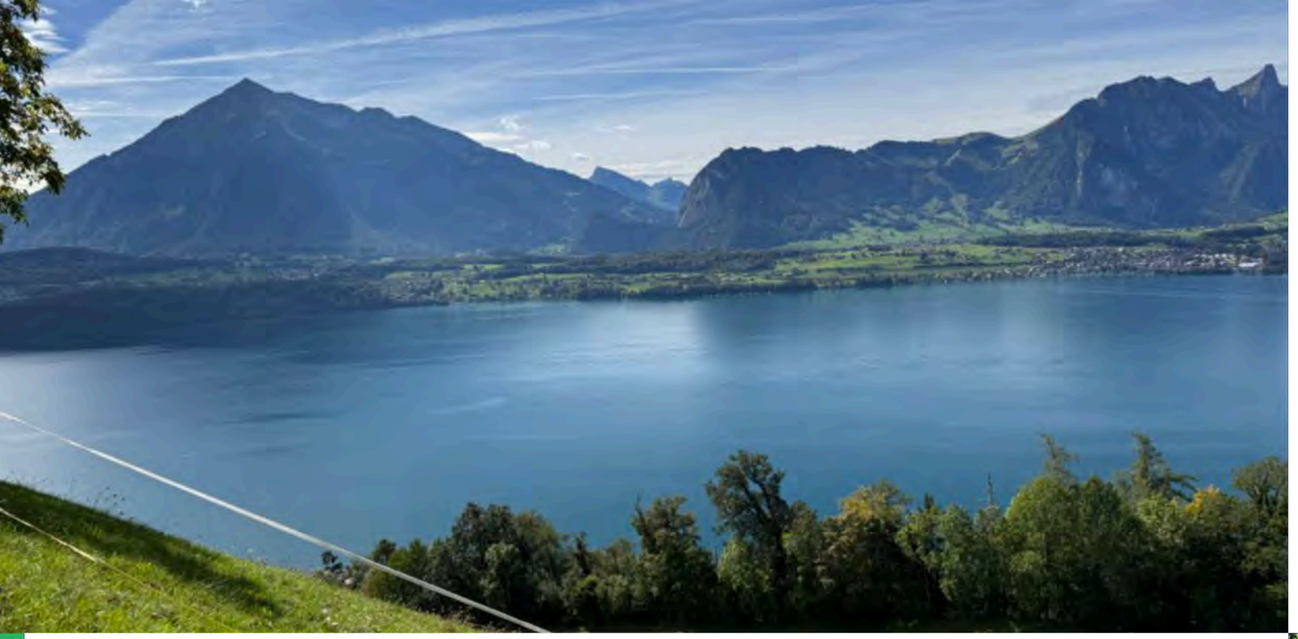





«Die Sturheit, mit der der Mensch an seinen Irrtümern festhält, und die Verlogenheit, mit der er sie vor sich selbst und anderen rechtfertigt, sind unendlich.» Dieses Zitat, das besonders aktuelle Themen aufgreift, stammt aus seinem Werk «Uli der Pächter». Es reflektiert Gotthelfs kritischen Blick auf menschliches Verhalten, besonders im Kontext sozialer und moralischer Fehltritte.

Danke, Züsi, für diesen erhellenden Einblick in das unerschöpfliche Schaffen eines «unserer» bedeutenden Berner.





# Von Schluchten und Schlössern

## Wandergenuss am Thunersee

Bericht von Daniel Megert
Bilder von Heinz Schweizer und Daniel Megert

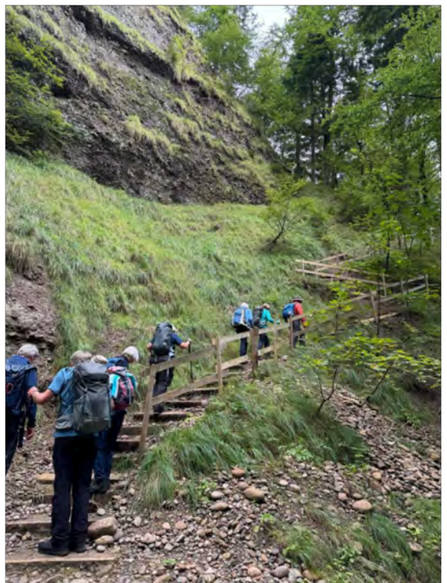
Erst klemmte die Eingangstür am BLS-Zug, wodurch der Lötschberger 10 Minuten zu spät losfuhr. Diese Verspätung holte der Zugführer fast gänzlich auf, indem er im Affenzahntempo fuhr!



In Thun begrüsste Arnold, unser Wanderleiter für heute, die kleine illustre Wanderschar. Dann schlenderten wir – jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin hatte zwei Wanderleiter, die sich um sie/ihn kümmerten – dem Thunersee-Ufer entlang bis zum Startkaffee bei Rysers.

An der Gartenbauschule Hünibach vorbei ging es dann am rechten Thunerseeufer, in gewohnt zügigem Schritt, unserem orangefarbigen Leiter hinterher, stets den glitzernden Thunersee und die majestätischen Berner Alpen im Blick.
Für diese Etappe des Panorama-Rundwegs um den Thunersee waren 640 Höhenmeter auf 11 km und eine Wanderzeit von 5 Stunden angesagt.
Ursprünglich hätte die Wanderung am 14. August stattfinden sollen, doch Arnold musste sie krankheitsbedingt auf den 25. September verschieben.

Bei strahlend blauem Himmel und fast perfekter Sicht auf die atemberaubende Landschaft wanderten wir unserem ersten Tagesziel, dem gemütlichen und wohlverdienten Picknick, entgegen.



Auf dem Panoramaweg, in der Schweiz Mobil-App als Nr. 26 verzeichnet, folgte nun ein abwechslungs-reiches Auf und Ab entlang des Siedlungsrandes der Thunersee-Dörfer. Mal wanderten wir durch den Wald, mal über Felder und Wiesen mit freiem Blick auf das Alpenpanorama, mal durch atemberaubende Schluchten und steile Stufen hinauf.

Unsere einheimischen Wanderleiter – zwei unserer Gruppe haben hier einige Zeit ihres Lebens verbracht – zeigten und informierten uns über die verborgenen Schätze und Schönheiten dieser wunderbaren Gegend. Die Schlossruine Oberhofen, deren frühester bekannter Besitzer der Herrschaft Oberhofen, Freiherr Werner von Oberhofen, war. Oder der Weinbau in Hilterfingen und Oberhofen, dessen Lese gerade zu diesem Zeitpunkt im Gange war. Oder den Merliger Marmor, der durch einen Felsabbruch am Fusse des Sigriswiler Rothorns zutage gefördert wurde und sogar im Bundeshaus Verwendung fand.



Nach einem schweisstreibenden Aufstieg erreichten wir das Panorama-Restaurant, das die Panther-Gruppe ja auch schon einmal besucht hatte. Ab hier sorgt die spektakuläre Panoramabrücke hoch über dem Thunersee für ein kleines bisschen Nervenkitzel.
Die 340 Meter lange, spektakuläre Panoramabrücke überquert die Gummischlucht in 180 Metern Höhe. Allerdings muss man CHF 8.– für die Querung der Brücke bezahlen.
Ein Teil unserer Truppe wagte noch einen Schlussab- und Wiederaufstieg durch die Schlucht mit ihren 100 Höhenmetern.

Alle waren guter Dinge, wenn auch etwas erschöpft, als wir im Sigriswiler Pflegeheim Schärmtanne, unserem Tagesziel, zum obligatorischen Schlusstrunk ankamen. Danach fuhren wir mit dem Bus zurück nach Thun und ab dort mit der Bahn nach Bern.

Vielen Dank an Arnold für diese wundervolle erste Etappe der Panorama-Tour um den Thunersee. Wir freuen uns schon auf die nächsten Abenteuer!






**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**

# Sind Sie nicht gerne allein und suchen Gleichgesinnte?

# Werden Sie Mitglied!



## WER SIND WIR?

**Graue Panther Bern ist**

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

## WAS WOLLEN WIR?

**Der Verein hat zum Ziel**

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

## WAS BIETEN WIR?

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

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

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

## WAS KOSTET ES?

**Mitgliederbeitrag**
pro Person Fr. 70.– pro Jahr

GRAUE PANTHER BERN
GEMEINSAM STATT EINSAM

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

**www.grauepantherbern.ch**



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

| | | |
|---|---|---|
| **VEREINSADRESSE** | **Graue Panther Bern**, Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern<br>(ist auch Sitz des Sekretariats, geleitet von Barbara Leuenberger)<br>E-Mail: sekretariat@grauepantherbern.ch<br>Website: www.grauepantherbern.ch | Telefon 079 861 37 41 |

| **VORSTAND** | | |
|---|---|---|
| Co-Präsident | Werner Gredig, Kirchenfeldstrasse 45, 3005 Bern | Telefon 031 352 31 93 |
| Co-Präsidentin | Carola Androwski, Burckhardtstrasse 16, 3008 Bern | Telefon 079 373 26 21 |
| Vizepräsidentin | Marianne Mantel, Kursaalstrasse 9, 3013 Bern | Telefon 031 331 96 25 |
| Sekretariat | Barbara Leuenberger, Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern | Telefon 079 861 37 41 |
| Unregelmässige Anlässe | Züsi Widmer-Steiner, Traffeletweg 4, 3006 Bern | Telefon 031 351 30 13 |
| Wanderungen | Sylvia Den, Meisenweg 9, 3110 Münsingen | Telefon 079 757 32 06 |
| Altersgerechte Zukunft | Werner Gredig, Kirchenfeldstrasse 45, 3005 Bern | Telefon 031 352 31 93 |
| Finanzen | Pia Kronenberg, Kappelisackerstrasse 59, 3063 Ittigen | Telefon 031 922 27 89 |
| Kommunikation | Carola Androwski, Burckhardtstrasse 16, 3008 Bern | Telefon 079 373 26 21 |
| 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 «Sprung» & Website | Carola Androwski, Burckhardtstrasse 16, 3008 Bern | Telefon 079 373 26 21 |
| Korrektorat | Franziska Gregoris, Tiergarten 37, 3400 Burgdorf | Telefon 034 423 47 24 |
| Wartung Website | WP-Service, Gerd Zimmermann | Telefon 031 533 45 45 |
| Kalender | Marianne Mantel, Kursaalstrasse 9, 3013 Bern | Telefon 031 331 96 25 |
| Inserate | Sylvia Den, Meisenweg 9, 3110 Münsingen<br>E-Mail: inserat@grauepantherbern.ch | Telefon 079 757 32 06 |
| Erscheinungsweise | dreimal jährlich, im April, August und Dezember | |
| Redaktionsschluss | Ausgabe 86: 1. Februar<br>weitere Ausgaben Mitte Juni, Mitte Oktober | |
| Druck & Layout | Team Redaktion<br>redaktion@grauepantherbern.ch<br>Auflage 750 Exemplare | |
| Spendenkonto | Kontonummer: 30-7165-0<br>IBAN: CH18 0900 0000 3000 7165 0 | |

