BERN
Bümpliz Woche
west

Nächste Ausgabe
4. Oktober 2018
Anzeigenschluss:
2. Oktober 2018/10.00h

PP 3018 Bümpliz

Lokalzeitung Bern-West

Inserate: Tel. 031 991 44 33 • inserate@buemplizwoche.ch • redaktion@buemplizwoche.ch • Auflage 23 708 • 90. Jahrgang

Nr. 38/39 Donnerstag, 20. September 2018

23 708 Exemplare in Bümpliz, Bethlehem, Oberbottigen, Riedbach, Frauenkappelen, Hinterkappelen, Thörishaus, Wangental

1495142

COIFFEUR
GLANZ & GLORIA

Bottigenstrasse 2 · 3018 Bern · 031 992 01 01

Die Architekten Hans und Gret Reinhard haben in Bern-West den sozialen Wohnungsbau geprägt. Eine Hommage.

Wer und was steckt hinter Gäbelbach?

Das Berner Architektur- und Planungsbüro Reinhard & Partner erweist den Firmengründern Hans und Gret Reinhard die Ehre. Eine Monografie zeigt, wie das Paar vor allem im Westen von Bern über Jahrzehnte den sozialen Wohnungsbau im Grossformat prägte. Es gibt vor allem im Westen von Bern keine Gross-Überbauung, bei der die Architekten und Planer Hans und Gret Reinhard nicht die Hand im Spiel hatten. Der erste Grossauftrag für das Paar war die Reihenhaus-Siedlung Bethlehemacker in den frühen 1940er-Jahren, danach folgten Schlag auf Schlag die mächtigen Hochhaussiedlungen Tscharnergut, Gäbelbach, Fellergut, Schwabgut und andere.

Die Geschichte der Reinhards und eine Würdigung von Gäbelbach von Ex-Denkmalschützer Prof. Dr. Bernhard Furrer (Bild) auf den

Seiten 14+15

1504588

Schmerztherapie nach traditioneller chinesischer Medizin

TCM akupunkturMED

Info & Anmeldung:
Bümpliz ✆ 031 992 22 88
Hirschengraben ✆ 031 825 00 00
Köniz-Zentrum ✆ 031 972 98 88
Schwarzenburg ✆ 031 731 00 88

樊兆平 Zhaoping FAN
TCM-Spezialistin, Bern & Bümpliz

Chronische Erkältung
Rheumatische Beschwerden
Konzentrationsstörung
Migräne/Kopfschmerzen
Erschöpfung, Depression
Raucherentwöhnung
Hautkrankheiten
Frauenleiden
Allergien

www.akupunkturmed.ch

21. September 2018
18.00 – 18.15 Uhr

Glockengeläut zum internationalen Friedenstag

Katholische Kirche Region Bern
Ev.-ref. Gesamtkirchgemeinde Bern
Christkatholische Kirche Bern

1523399

31. Bümpliz-Märit

Angenehm warme Spätsommertemperaturen lockten eine Vielzahl an Besucherinnen und Besuchern in die Fussgängerzone. Impressionen dazu finden Sie auf den

Seiten 22+23

1492674

OTTO'S 40 JAHRE ANS ANNI

Polstergarnitur
Cancun Korpus Stoff silberfarben, Sitz und Kissen hellgrau, 265/225 x 83 x 105 cm

179.- LIEFERUNG & MONTAGE

898.- statt 998.-

Auch online erhältlich. ottos.ch

• inkl. 4 Zierkissen • verstellbare Armlehnen • pflegeleicht

Riesenauswahl. Immer. Günstig. ottos.ch

HAPPY WESTSIDE TO YOU
UNSER GEBURTSTAG
IHRE GESCHENKE
17.9. – 13.10.
60 attraktive Angebote &
Slot Machine mit tollen Preisen.
Wochen-Highlight: Roulette spielen
und Einkauf zurückgewinnen.
Feiern Sie mit uns!
Jubiläumsprogramm: westside.ch
10
1504677
Bunt wie das Leben
10 Jahre
westside

DIESE WOCHE: NATHALIE ANDRES, YOGALEHRERIN IN BERN-BETHLEHEM

Mit Yoga sein Licht scheinen lassen

«Shine your light» - so der Name der Yogaboutique von Nathalie Andres in Bern-Bethlehem. Die Yogaexpertin öffnet die Türe und sofort ist klar: «Shine your light» ist Programm! Da steht eine Frau vor einem, die leuchtet - von innen heraus. Eine geballte Ladung positive Energie, Authentizität und Offenheit strahlt einem entgegen.

Wie alles begann

Schon Nathalie Andres Mutter hat Yoga praktiziert, genauer gesagt Hatha-Yoga; und zwar bei niemand geringerem als Selvarajan Yesudian, der massgeblich an der Popularisierung von Yoga in Europa beteiligt war. Nathalie Andres hat als kleines Kind begonnen die Yogastellungen – Asanas – spielerisch nachzuahmen. Im Teenager-Alter war die Power-Frau dann vom Power-Yoga angefressen. Wahnsinnig spirituell war das nicht, aber zu dieser Zeit war es genau das Richtige für sie: «Power-Yoga war vor allen Dingen eine Fitnesspraxis. Es hat mir damals aber sehr gut getan.»

Are you here?

Obwohl Nathalie Andres schon sehr früh mit Yoga in Berührung kam, hat die ehemalige Projektleiterin nie daran gedacht, selber Yoga zu unterrichten. Das änderte sich schlagartig, als sie 2011 Bajiu Balakrishnan kennenlernte - ein introvertierter, ruhiger Mann aus Kerala (Indien), der privat Yogastunden in Kleingruppen gab. Nathalie Andres schwärmt: «Dieses Licht, das Bajiu Balakrishnan vom ersten Moment an ausstrahlte, diese Energie, diese Wahrhaftigkeit als Mensch; das wollte ich auch für mich!» Während vier Jahren arbeitete Nathalie Andres intensiv mit Bajiu Balakrishnan zusammen. Sie lernte Yoga aus einem ganz anderen Blickwinkel kennen: «Zu Beginn der Stunde hat mich Bajiu Balakrishnan immer gefragt: Are you here? Das ging mir enorm rein!» Gemeinsam haben sie die Asana-Praxis gefestigt, sich mit der Atmung – Pranayama – ausein-andergesetzt und sind tief in die Yoga-Philosophie eingetaucht. Durch Yoga hat Nathalie Andres viel über Authentizität, Integrität und Mitgefühl gelernt. Es helfe ihr, sich im Dschungel des Lebens immer wieder zu zentrieren.

Von Herz zu Herz

Bajiu Balakrishnan, der längst nicht mehr nur Mentor, sondern auch zu Nathalie Andres bestem Freund wurde, starb vor rund einem Jahr unerwartet. Die ausgebildete Yogalehrerin (500 Stunden Yoga Teacher Training, Yoga Alliance®) integriert all das, was sie bei Bajiu Balakrishnan gelernt hat, in ihren eigenen Unterricht. So legt Nathalie Andres in ihren Kursen grossen Wert darauf, eng mit ihren Schülerinnen und Schülern zusammenzuarbeiten - von Herz zu Herz, wie sie sagt; und das funktioniere eben nur in Kleingruppen oder in Einzelstunden: «Es nährt mich mehr, wenn ich fünf Leben positiv verändern kann, als wenn ich 50 Leute gleichzeitig unterrichte, aber nichts in ihnen bewegen kann.» Nathalie Andres sieht sich selber nicht als Instruktorin, die vorne auf der Matte Pose an Pose reiht und eisern ihr Programm abrackert. Vielmehr versucht sie die Stunde entsprechend den Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler zu gestalten. Andres erklärt: «Yoga ist ein breites Gebiet. Von einem ruhigen Yin Yoga bis hin zu den strengen Praxen wie Asthanga oder Iyengar ist für jede Person und jede Lebenslage etwas Passendes dabei.» So pickt sie aus den verschiedenen Yogastilen intuitiv heraus, was sich gerade richtig anfühlt. Dank Aus- und Weiterbildungen in anderen Bewegungsbereichen, wie auch in der Meditation, stehen ihr viele Werkzeuge für einen kreativen, individuellen Unterricht zur Verfügung. «Ich arbeite gerne auf eine spielerische Weise und nicht nur nach traditioneller Yoga-Ernsthaftigkeit», grinst Andres. Die Kleingruppenkurse bei Nathalie Andres sind mit Fr. 40.- bis 50.- pro Lektion (90 Minuten) nicht ganz günstig, was aber aufgrund des Mix aus Gruppen- und Personaltraining durchaus gerechtfertigt ist. Ausserdem sind die Kurse von den meisten Krankenzusatzversicherungen anerkannt.

Nathalie Andres unterrichtet in Bern-Bethlehem unter dem Namen «Shine your light» Yoga in Kleingruppen und bietet Personal Trainings an. Die vielseitig ausgebildete Bewegungsexpertin kombiniert in ihren Stunden Elemente aus verschiedenen Trainingsbereichen. Sie passt die Lektionen dem Befinden und Fitnesslevel ihrer Schülerinnen und Schüler an. Auch meditative Elemente spielen bei Nathalie Andres eine zentrale Rolle.

Eine Wand voller Mantras

Die Yogaboutique «Shine your light» ist integraler Bestandteil von Nathalie Andres Zuhause, wo sie zusammen mit ihrem Mann und den drei Kindern lebt. Wie es da mit Privatsphäre aussieht? «Wie gesagt, ich arbeite gerne eng mit meinen Schülerinnen und Schülern zusammen, darum ist es für mich kein Problem, dass die Schülerinnen und Schüler gleich sehen, wie ich lebe. Das hat für mich etwas sehr Ehrliches», verrät die Yogaexpertin. Bei wärmeren Temperaturen wird unter freiem Himmel draussen im privaten Garten «yogiert» und geschwitzt. Jetzt gegen den Herbst finden die Kurse allmählich wieder drinnen statt; über einen separaten Eingang findet man in ein kleines aber feines mit WC und Dusche ausgestattetes «Yogastübli». Hier sticht sofort die mit Mantras vollgeschriebene Wand ins Auge. In grossen, schwungvollen Lettern steht da unter anderem: Trust, Discipline, Spirit, Clarity, Mindfulness, Shine your light. Am liebsten möchte man sich gleich selber auf die Matte schmeissen, sich in wilde Yoga-Posen begeben und ja - einfach mal sein Licht scheinen lassen. ***nh***

Steckbrief

Name: Nathalie Andres
Geburtsdatum: 31.01.1981
Zivilstand / Kinder: Verheiratet, drei Kinder
Wohnort: Bern-Bethlehem
Beruf: Dipl. Yogalehrerin und Coach
Hobbys: Yoga, Musik hören, Bewegung im geistigen und körperlichen Sinne, gute Gespräche
Lieblingsmusik: Jack Johnson, Bob Marley, Blanco White, Van Morrion
Lieblingsfilm: Out of africa, Philadelphia, Hurricane, The horse whisperer
Lebensmotto: Carpe diem

Shine your light
Asylweg 18
3027 Bern
Homepage:
www.shine-your-light.ch
Facebook: shineyourlightbern
Instagram:
nats_shine_your_light_yoga

KMU GEWERBEVEREIN BERN WEST

Das Gewerbe in Ihrer

Verkauf und **Reparaturen** aller Marken.

Bei uns erhalten Sie nebst der professionellen und transparenten Beratung, pünktlichen Auslieferung und fachgerechten Montage auch den gewünschten Reparatur- und Wartungsservice.

H. Räss GmbH
Werkgasse 20
CH-3018 Bern
Telefon 031 992 34 65
www.hraess.ch

RÄSS Haushaltgeräte

1491300

MB MARTIN BLUM RADIO-TV-VIDEO

- Multimedia
- Satelliten-Empfangsanlagen
- Beschallungsanlagen für Anlässe
- Reparaturen, Verkauf, Installationen

Burgunderstrasse 106, 3018 Bern
Tel. 031 992 22 24
info@mbmartinblum.ch
www.mbmartinblum.ch

1491428

Malen
Tapeten
Gipsen
Parkett
Teppich

Bernasconi.ch
Boden Decke Wände

Looslistrasse 16
Postfach 439
3000 Bern 5
Tel. 031 382 44 00

1490315

---

steck
steck
steck
steck
steck
steck
steck

1494099

Carrosserie Steck AG CH-3027 Bern
www.steck.ag Tel. 031 991 33 55
Spenglerei Beschriftung Digitaldruck
Malerei Grafikdesign Werbetechnik

GB

Gasser + Bertschy Elektro AG
Morgenstrasse 128 3018 Bern
Telefon 031 350 11 77
Fax 031 350 11 66
info@gb-ag.ch www.gb-ag.ch

1493142

MALEREI F. GERBER AG BÜMPLIZ

Tel. 031 981 31 21

Malerei
Gipserei
Fassaden
Tapezieren
Fax 031 981 09 27
Mobil 079 208 61 51
Gerhard Gerber
Niederbottigenweg 52
CH 3018 Bern-Bümpliz

1491271

KOBEL SEIT 1904
BAUGESCHÄFT

1491324

Neubauten	W. + J. Kobel AG
Sanierungen	Untermattweg 40
Umbauten	3027 Bern
Kernbohrungen	Telefon 031 992 17 16
Kundendienst	www.kobel-ag.ch

r Nähe bewegt etwas!

Wälti Elektro- und Kommunikationsanlagen
Inhaber Roland Lanz

Mit uns geht Ihnen ein Licht auf.

Peter Wälti AG
Inhaber Roland Lanz
3018 Bern, Bümplizstr. 153
Telefon 031 992 44 73
Fax 031 991 92 42

Filiale Neuenegg
AEG Verkauf und Service
3176 Neuenegg, Dorfstrasse 7
Telefon 031 741 09 51
Fax 031 741 30 13

1491436

Daniel Stern
Teppiche ● Bodenbeläge

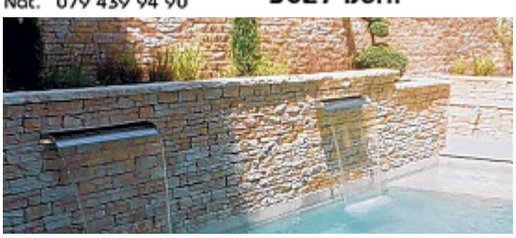
Zelgstrasse 3 • 3027 Bern
Telefon 031 829 41 44 • Natel 079 300 22 37
Telefax 031 829 31 79
ds-boden@bluewin.ch

1492951

BAUERT AG
Parkpflege Gartenbau

Tel. 031 992 15 00
Fax 031 992 11 40
Nat. 079 439 94 90

Anemonenweg 35a
3027 Bern



1487969

www.bauertag.ch

TEPPICH NEFF

für Parkett, Laminat & Bodenbeläge

Stöckackerstrasse 81 3018 Bern
Telefon 031 991 74 74 info@teppichneff.ch

1491291

Steildächer
Flachdächer
Isolationen
Fassaden
Reparaturen

Jost Bedachungen
Im Gschick 1
3173 Oberwangen

Telefon 031 981 02 30
www.jost-bedachungen.ch

1491409

Schreinerei Innenausbau **A. REIST**

Gewinner Jost Hartmann-Preis 2006

A. Reist Schreinerei AG
Winterholzstrasse 81
3018 Bern
info@schreinereireist.ch
Telefon 031 992 16 11
Fax 031 991 44 81

- allgemeine Schreinerarbeiten
- Brandschutz und Einbruchschutz bei Wohneingangs-, Heizungstüren (nach neuen Vorschriften)

1491435

MALEREI BLASER GMBH

BÜMPLIZSTRASSE 150
3018 BERN
T 031 991 16 89
MALEREIBLASER.CH

1492926

Bümpliz Woche-Stammtisch: Gäste und Gastwirt diskutieren im Restaurant Schloss Bümpliz über die Frage:

Sind Sie zufrieden mit dem Schweizer Fernsehen?

STAMMTISCH

Ort: Restaurant Schloss Bümpliz (Garten), Bümplizstrasse 89, www.restaurant-schloss-buempliz.ch

Thema: Das Schweizer Fernsehen SRF. Der Rauswurf der prominenten TV-Stars Kurt Aeschbacher (70), Roman Kilchsperger (48) und Monika Fasnacht (54) stösst TV-Zuschauer und Fachleute vor den Kopf. Warum verzichtet das Schweizer Fernsehen SRF auf die erfolgreichen Moderatoren? Und: Wie gut ist SRF 1 nach der «No Billag»-Abstimmung?

Die Gäste am Stammtisch:

Peter Cziraki, Gastgeber Rest. Schloss Bümpliz

Heinz Christen, Bümpliz, Kältetechniker (in Pension)

Ulrich Kessler, Bümpliz, Baumeister (in Pension)

Werner Trachsel, Hinterkappelen, Baumeister (in Pension)

Peter Nobs, Bümpliz, Bankdirektor, früher Filialleiter UBS (in Pension)

Peter Nobs, Heinz Christen, Gastwirt Peter Cziraki, Werner Trachsel und Ulrich Kessler am «Stammtisch der BümplizWoche» im Restaurant Schloss Bümpliz.

BümplizWoche: Heinz Christen, schauen Sie oft Sendungen im Schweizer Fernsehen SRF?

Heinz Christen: Ja, eher selten. Wenn ich SRF schaue, dann vor allem die Tagesschau, die Rundschau oder Technik-Sendungen. Und Sport natürlich. Ich bin kein grosser TV-Konsument.

Ulrich Kessler: Ich schaue die Tagesschau oder 10vor10. Oft schlafe ich dabei ein… Zudem schaue ich mir den «Donnschtig-Jass» an, weil meine Frau diese Sendung unbedingt sehen will.

BümplizWoche: Die Jass-Moderatoren Roman Kilchsperger und Monika Fasnacht hat man jetzt abgesetzt…

Ulrich Kessler: …Schade! Wobei: Monika Fasnacht war die Beste. Der aktuelle Moderator ist ein «Schnuri».

Peter Nobs: Ich schaue vor allem die Informationssendungen. Ab und zu auch Sport und deutsche Sender.

Werner Trachsel: Ich schaue immer weniger fern. Ab und zu die Tagesschau und Fussball.

BümplizWoche: Waren Sie damals für oder gegen die Volksinitiative «No Billag»?

Werner Trachsel: Ich war gegen die Initiative. Wie soll das Fernsehen überleben, wenn plötzlich keine Geührengelder mehr fliessen?

Peter Cziraki: Ich war gegen die Initiative. Man muss diese Steuern zwangsläufig entrichten, denn das Fernsehen funktioniert ja heute schon eher schlecht als recht. Ich schaue vor allem Sport. Zum Beispiel die Spiele der Champions League, wobei ja nicht mehr alle Spiele auf SRF übertragen werden. Ärgerlich! Vor allem jetzt, wo YB in der Champions League spielt…

Heinz Christen: Es werden ja nur die Mittwoch-Spiele der Champions League übertragen. Doch ich bin nicht bereit, Geld dafür zu bezahlen. Pay-TV ist für mich kein Thema.

BümplizWoche: Kurt Aeschbacher, eine langjährige Schweizer TV-Ikone, muss gehen. Was sagen Sie dazu?

Peter Cziraki: Ich kann mich dazu nicht äussern, weil ich «Aeschbacher» fast nie schauen konnte. Als Wirt kann man abends nur selten TV-Sendungen konsumieren.

Ulrich Kessler: Ich finde Kurt Aeschbacher top. Der hat seine Sendung sehr gut gemacht. «Aeschbi» ist nicht nur ein guter Moderator, er war stets auch fair zu seinen Gästen.

BümplizWoche: Die deutschen TV-Sender ARD und ZDF sind auch in der Schweiz sehr beliebt.

Werner Trachsel: Ich schaue mir regelmässig die politische Sendung «Frontal» im ZDF an.

Peter Nobs: Die Deutschen machen gutes, professionelles Fernsehen. Diskussionssendungen wie «Hart aber fair» finde ich spannend.

BümplizWoche: Auch Bern hat ein eigenes Fernsehen: Tele-

Gastwirt Peter Cziraki.

Bärn. Ein Thema für Sie, Ulrich Kessler?

Ulrich Kessler: Wenn ich durch die Sender zappe, stosse ich ab und zu auf TeleBärn. Dann schaue ich kurz mal rein.

Heinz Christen: TeleBärn? Schau ich selten bis nie. Keine Zeit dafür.

Werner Trachsel: Jeweils nach der SRF-Tagesschau schaue ich bei Telebärn vorbei. Die bringen interessante Lokal-Infos, ab und zu auch aus Bern-West.

BümplizWoche: Läuft hier im Restaurant Schloss Bümpliz eigentlich immer oder regelmässig ein TV-Gerät?

Peter Cziraki: Wenn Fussball aktuell ist, zum Beispiel Welt- oder Europameisterschaften, läuft hier ein Fernseher, sonst nicht. Die Gäste sollen wegen der Küche zu uns kommen – nicht wegen des Fernsehens!

BümplizWoche: Der konventionelle TV-Flachbildschirm ist langsam, aber sicher ein Auslaufmodell. Immer mehr Menschen benutzen ihr Smartphone oder Tablet (iPad), wenn sie sich TV-Sendungen anschauen wollen. Wie ist das bei Ihnen?

Heinz Christen: Ich schaue mir die Sendungen auf einem ganz normalen TV-Gerät an.

Ulrich Kessler: Ich auch.

Peter Cziraki: Ab und zu benütze ich das Tablet.

BümplizWoche: Was wünschen Sie sich vom Schweizer Fernsehen? Oder anders gefragt: Was vermissen Sie auf SRF?

Heinz Christen: Keine Ahnung.

Ulrich Kessler: Ich wünsche mir vermehrt Dokumentationssendungen und Reportagen, Filme aus fremden Ländern…Solche Sendungen schaue ich mir vor allem auf ARD oder ZDF an.

Werner Trachsel: SRF sollte vermehrt Schweizer Dokumentationen ausstrahlen. Erstaunlich, dass die schönsten Schweizer «Dokus» im deutschen Fernsehen laufen!

Peter Nobs: Auf die politischen Trend-Umfragen im Vorfeld von eidgenössischen Abstimmungen könnte ich sehr gut verzichten. Solche Umfragen bringen nichts.

BümplizWoche: Das Schweizer Fernsehen sei politisch links, sagen bürgerliche Politiker. Stimmt das?

Peter Nobs: Nein, das trifft nicht zu.

Ulrich Kessler: Ja, das hat schon was. Die Linken erhalten in gewissen Sendungen mehr Zeit. Man gibt ihnen Plattformen, wie sie die Bürgerlichen oft nicht haben.

Heinz Christen: Ja, ich kann mich dieser Aussage anschliessen.

Werner Trachsel: Ich habe mir noch die Gedanken gemacht unter dem Motto: Ist diese Sendung nun eher links oder rechts?

Meine Herren, vielen Dank für die Diskussion am Stammtisch!

Peter Nobs.

Heinz Christen.

Werner Trachsel.

Ulrich Kessler.

1523804

08. November 2018

Nationaler Zukunftstag

Liebe Schülerin, lieber Schüler

Hast du dich schon mal gefragt wie ein Haus gebaut wird?
Welche Berufsleute dabei tätig sind?
Damit ein Gebäude bezugsbereit ist, braucht es unter anderem folgende Berufsgruppen:

- **Maurerin / Maurer EFZ**
- **Zimmerin / Zimmermann EFZ**
- **Schreinerin / Schreiner EFZ**
- **Plattenlegerin / Plattenleger EFZ**
- **Kauffrau / Kaufmann EFZ**
- **Entwässerungstechnologin / Entwässerungstechnologe EFZ**

All diese Berufe kannst du bei uns erlernen.

Um dir einen vielfältigen Einblick in die Bauwelt zu ermöglichen, laden wir dich zu einem Schnuppertag ein.

Zusammen werden wir ein Modellhaus bauen!

Wenn du am Zukunftstag teilnehmen möchtest, dann melde dich bis am 5.10.2018 über folgenden Link an:

www.wirzag.ch/jobs-and-karriere/zukunftstag/2018

Jetzt anmelden und Teilnahme sichern (beschränkte Teilnehmerzahl)

Wir freuen uns auf deine Anmeldung.

Wirz-Gruppe, Freiburgstrasse 359, 3018 Bern

Ausbildung / Weiterbildung

HEB Coaching
Basel, Bern, Zürich
Ausbildung zum
Dipl. Coach HEB
Psychographisch lösungsorientiertes Coaching
7 Module, praxisbetont, EduQua zertifiziert
Infogespräch – Unterlagen – Seminare
heb-coachingfachschule.ch ☎ 061 482 06 07
1523404

30 Jahre Mütterzentrum Bern West

Ein buntes Jubiläumsfest!

Die Urmutter aller Mütterzentren in der Schweiz befindet sich in Bern-Bethlehem und wurde dieses Jahr 30 Jahre alt. Vergangenen Freitag wurde der runde Geburtstag ausgiebig gefeiert.

Das 30-jährige Jubiläum des Mütterzentrums Bern-West war ein buntes, blühendes Fest - so wie das Mütterzentrum selber ein bunter, blühender Ort von Frauen für Frauen ist. Es gab Häppchen aus aller Welt, es wurde miteinander gelacht, gesungen und ungemein viele lobende, bestärkende Worte wurden gesprochen. Zum Jubiläum realisierten die Mitarbeiterinnen des Mütterzentrums zusammen mit Besucherinnen eine Ausstellung über 30 Jahre Mütterzentrum und ein Kochbuch mit 30 verschiedenen Rezepten zu 30 Jahren Mütterzentrum entstand. Ein paar Gaumenfreuden wie Falafel, Momos, Frühlingsrollen und Samosas konnten sogleich am Jubiläumsfest degustiert werden. Fazit: Lecker!

Happy Birthday Mütterzentrum Bern-West!

Gemeinderätin Franziska Teuscher und Stadtratspräsidentin Regula Bühlmann betonten in ihren Ansprachen die Bedeutung des Mütterzentrums hinsichtlich Stärkung und Integration der Frauen. So biete das Mütterzentrum Bern-West Migrantinnen einen wichtigen Ort, wo sie sich weiterbilden können und Mitsprache haben; wo sie beraten und in der Kinderbetreuung entlastet würden und letztlich Arbeitserfahrungen sammeln können, die den Einstieg in den Arbeitsmarkt erleichtern. Mehr als 16 000 Besuche von Frauen und Kindern pro Jahr belegen das rege Interesse sowie einen wachsenden Bedarf, heisst es in einer Medienmitteilung.

Am Nachmittag wartete ein attraktives, vielfältiges Programm auf die Besucherinnen und Besucher aus Bern West: Kinderschminken, Tanzworkshop Schatzsuche und vieles mehr. Über 300 Personen nahmen am kunterbunten, fröhlichen Fest teil und feierten gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen das 30-jährige Bestehen des Mütterzentrums Bern-West. Apropos bunt: Obschon die Mütter und Kinder an diesem Tag im Zentrum des Geschehens standen, wurden erfreulicherweise auch ein paar Männer am Fest gesichtet.

nh

Insgesamt 22 motivierte Frauen unterstützen den Betrieb im Mütterzentrum Bern-West. Judith Pörsken Roder (rechts im Bild), die bislang als Präsidentin fungierte und massgeblich an der Weiterentwicklung des Mütterzentrums beteiligt war, übergab ihr Amt am Jubiläumfest an ihre Nachfolgerin Rahime Kasim-Dittli (links im Bild).

Auch die Kleinen kommen nicht zu kurz: Das Mütterzentrum Bern-West bietet ein vielseitiges Spiel- und Betreuungsangebot für Kinder an.

Über das Mütterzentrum Bern West

Vom Wohnzimmer zum Ort des «Empowerment»

Das Konzept für ein Mütterzentrum lernten 1988 zwei kirchliche Sozialarbeiterinnen aus Bern an einer Tagung in Deutschland kennen: ein Ort, an dem das Miteinander von Frauen ermöglicht und gefördert wird. Wo Frauen sich für Frauen einsetzen. Mütter können hier Wege aus der Isolation erfahren, sich fortbilden, Unterstützung und Entlastung in der Kindererziehung erhalten und durch einen kleinen Nebenverdienst das Familienbudget aufbessern.

In den Anfangsjahren waren es Strick-, Näh- sowie Fremdsprachenkurse, die in der Regel von Schweizerinnen für Schweizerinnen angeboten wurden. Heute sind es überwiegend Migrantinnen mit ihren Kindern, die das Mütterzentrum Bern-West besuchen und zu einem lebhaften fröhlichen Miteinander werden lassen.
Kinderbetreuung zur Entlastung der Mütter war ebenfalls seit Beginn Bestandteil des Angebots im Mütterzentrum. Dabei ist das Angebot für die kleinen BesucherInnen genauso bunt und vielfältig.
Einst das «öffentliche Wohnzimmer» für Mütter im Berner Westen, ist das MüZe im Laufe der Jahre über einen beliebten Treffpunkt hinaus zu einem Ort der Integration geworden, wo das Miteinander verschiedener Kulturen beispielhaft vorgelebt wird. So ist das MüZe nach 30 Jahren nicht nur schöner, interkultureller und vielfältiger geworden, sondern auch professioneller – ein Zentrum nicht einfach für Mütter, sondern auch für Empowerment.

Mütterzentrum Bern-West
Waldmannstrasse 15
3027 Bern
info@muetterzentrum-bern-west.ch

Für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an:
Sonja Pihan, Leiterin des MüZe
Tel. 031 991 21 05, sonja.pihan@muetterzentrum-bern-west.ch

www.muetterzentrum-bern-west.ch

es beginnt mit dir !

region bern

bümpliz

freiburgstrasse 443b
3018 bern
(bei th. willy autogarage)

info & abo-einschreibungen
dienstag 17.30 - 18.30
donnerstag 19.30 - 20.30
samstag 10.00 - 11.00

liebefeld
kirchstr. 2
3097 liebefeld
einschreibungen
di 17.30 - 18.30
do 19.30 - 20.30
sa 10.00 - 11.00

bern-west
murtenstr. 235
3027 bern
einschreibungen
di 19.30 - 20.30
do 17.30 - 18.30
sa 11.30 - 12.30

zollikofen 1
reichenbachstr. 64
3052 zollikofen
einschreibungen
mo 19.30 - 20.30
mi 17.30 - 18.30
sa 11.30 - 12.30

zollikofen 2
bernstr. 162
3052 zollikofen
einschreibungen
mo 18.00 - 19.00
mi 19.00 - 20.00
sa 10.00 - 11.00

oberburg
progressastr. 31
3414 oberburg
einschreibungen
di 19.30 - 20.30
do 17.30 - 18.30

flamatt
bernstr. 43
3175 flamatt
einschreibungen
di 19.30 - 20.30
do 17.30 - 18.30

discountfit.ch
wir sind der grösste fitness- & lifestyle anbieter der schweiz. discountfit zählt bereits 19 filialen und weit über 25'000 begeisterte mitglieder. einfach gut aussehen zum sensationspreis von nur 39.-/monatlich! fitness & lifestyle für alle! gratis anrufen 0800 027 027
www.discountfit.ch | info@discountfit.ch | bis bald...

discountfit.ch® fitnesscenter

PREMIUM Quality

fitness für alle

einfach gut aussehen

nr.1 fitness & lifestyle | 19 standorte | 25'000 member | 365 tage | 6-23uhr

1519214

DORN-Therapie und Akupunkt-Massage (APM)

Publireportage

Schmerzfrei leben

Akute oder chronische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schulterbeschwerden, Magenschmerzen, Schlaflosigkeit, Hexenschuss usw. können eine grosse Belastung darstellen. Es gibt zahlreiche Methoden, um dagegen vorzugehen. In ihrer Praxis in Niederwangen setzt Therapeutin Irène Hänggeli bei den erwähnten Beschwerden einerseits auf die DORN-Therapie und andererseits auf Akupunkt-Massage (APM). Diese Methoden haben u.a. den Vorteil, dass auf Medikamente grösstenteils verzichtet werden kann.

Irène Hänggeli in ihrer Praxis in Niederwangen.

DORN-Therapie
Die Wirbelsäule ist das zentrale Stützorgan des menschlichen Körpers und auch eine stabile Schutzhülle für das Rückenmark. Schmerzen, Funktionsstörungen und Veränderungen im Gewebe werden häufig durch eine Störung der vom Rückenmark ausgehenden Nerven verursacht. Dies geschieht infolge einer Verschiebung, Fehlstellung oder Blockierung einzelner oder mehrerer Wirbel. Selbst durch Röntgen, CT oder MRI können verdrehte Wirbel nicht immer erkannt werden.

In der DORN-Therapie wird zunächst die Basis für eine gerade Wirbelsäule gelegt, indem die Beinlänge getestet und gegebenenfalls korrigiert wird. Stimmt die Basis, werden das Becken und die einzelnen Wirbelkörper in ihre ideale Position gerückt. Während der Patient Beine oder Arme bewegt, übt die Therapeutin einen sanften Druck auf verschobene Wirbel aus und bewirkt dadurch dessen Verschiebung in die korrekte Lage. Das heisst Korrekturen erfolgen nur in der Dynamik und keinesfalls in der Statik. Dadurch kommt es bei der DORN-Therapie zu keiner Überdehnung von Sehnen und Bändern.

Eine vollständige Behandlung dauert etwa eine Stunde. Oft bringt bereits die erste Sitzung guten Erfolg. Nach drei bis vier Behandlungen sollten die Beschwerden nachlassen oder ganz verschwunden sein.

Ein wichtiger Punkt zur Schmerzfreiheit sind die Selbsthilfeübungen, die durch die Patientin oder den Patienten täglich über einen gewissen Zeitraum durchzuführen sind. Diese dauern, je nach Grad der Fehlstellung, in der Regel zwei bis fünf Minuten.

Akupunkt- oder Akupunktur-Massage
Die Akupunkt- oder Akupunktur-Massage beruht auf den Theorien und Prinzipen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und ist eine spezielle Form der Massage, bei der Akupunkturpunkte und Meridiane auf der Haut mit einem Massagestäbchen stimuliert werden.

Der Mensch wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin als ganzheitliches Wesen, das in die Natur und somit auch in das System von Yin und Yang eingebunden ist, angesehen. Yin und Yang stehen für gegensätzliche, aber auch ergänzende Kräfte bzw. Energieformen. Durch dieses Wechselspiel entsteht das Qi, die Lebensenergie der Natur. Das Qi bildet die Grundlage alles Lebendigen, also auch die des menschlichen Körpers. Die Lebensenergie fliesst in Meridianen, den Energie-Leitbahnen, durch den Körper. Wenn die Yin- und Yang-Elemente im Gleichgewicht stehen, kann das Qi ungehindert fliessen und der Mensch ist gesund. Ist die Harmonie des Yin- und Yang-Systems gestört, führt dies zu Blockaden des Qi und es können Beschwerden entstehen.

Entlang der Meridiane befinden sich zahlreiche Akupunkturpunkte, über die das Fliessen des Qi beeinflusst werden kann. Ohne Nadeln werden mittels einer speziellen Massagetechnik Meridiane und Akupunkturpunkte gezielt beeinflusst. Blockaden werden beseitigt, der Qi-Fluss gestärkt oder bei einem Überfluss Qi abgeleitet. Bestandteil einer Behandlungsserie ist neben der Meridiantherapie auch die spezielle Pflege von Störfeldern (Narben) und die energetische Wirbelsäulenbehandlung (Statik).

Massagepraxis Irène Hänggeli
Bodelenweg 39
3172 Niederwangen b. Bern

Tel.: 076 534 35 47
www.emindex.ch/irene.haenggeli

Öffnungszeiten
Mo. – Fr. 8 Uhr - 19 Uhr oder nach Absprache

Therapie-Methoden mit EMR*-Label
- Akupunkt(ur)-Massage
- Klassische Massage

Weitere Methoden ohne EMR*-Label
- Fussreflexzonenmassage
- Sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dieter Dorn
- Manuelle Schmerztherapie MST
- Kopfschmerz- und Migränetherapie
- Hot Stone
- Reiki

*Erfahrungsmedizinisches Register (siehe auch www.emr.ch)

1521891

Möchtest Du mit der Jugendmusik Bern-Bümpliz ans Kantonale Jugendmusikfestival?

Jugendmusik Bern-Bümpliz
jmbb.ch

Bist Du zwischen 12 und 20 Jahre alt?
Spielst Du Schlagzeug oder ein Blasinstrument?
Gehst Du seit mindestens 4 Jahren in den Instrumentalunterricht?

Ja? Dann haben wir das ideale Projekt für Dich.

Während 3 Monaten bereiten wir uns auf das Kantonale Jugendmusikfestival vom **1. Dezember 2018** in Bümpliz vor und Du kannst dabei sein!

weitere Infos auf
www.jmbb.ch

Zahn-Prothesen
•preiswert •schnell •kompetent
Reparaturen
Notfalldienst Tel. wird umgeleitet
Stephan Müller dipl. Zahntechniker
1484612
Seit 20 Jahren kostenlose Beratung
Zollikofen Kreuzstrasse 4 031 911 10 12
Bern Brunnmattstr. 48 031 371 58 58
Solothurn Bürenstrasse 11 032 622 32 26

Tiernotruf Bern
René Bärtschi
Normannenstrasse 35, 3018 Bern
08.00 – 22.00 Uhr

Telefon
077 410 76 94

www.hand.ch
1491532
Hydraulikschläuche
7 x 24 Std. Notfallservice
Schlauchfertigung in fast allen Grössen und Varianten
Verkauf von Kupplungen, Adaptern und Verschraubungen
Revision von Zylindern und Hydraulikkomponenten
hand Baumaschinen AG Schorrgasse 20 - 23
3174 Thörishaus Tel. 031 888 10 48

PC: Service & Support
- Problemlösungen, Installationen
- Beratungen, Schulungen
- Viren-schutz & -entfernung
- PC-, Mail- und Interneteinrichtung
- Hausbesuche ohne Wegpauschale in Bern-West

Fr. 60/Std!
Marcel Knöri 076 383 69 24
PC/LAN-Supporter
SIZ-Zertifiziert
eMail: info@pcservice-bern.ch
homepage: www.pcservice-bern.ch
1493724

BümplizWoche
inserate@buemplizwoche.ch

Die Berner Liebhaberbühne Bern spielt:

Um Himmels Wille... Herr Pfarrer

www.blb-bern.ch

Lustspiel in drei Akten von Bernd Gombold

im Sternensaal
neben Restaurant Sternen
in Bümpliz

Vorstellungen

Mittwoch,	24. Oktober 2018,	19.45 Uhr
Donnerstag,	25. Oktober 2018,	19.45 Uhr
Freitag,	26. Oktober 2018,	19.45 Uhr
Samstag,	27. Oktober 2018,	19.45 Uhr
Sonntag,	28. Oktober 2018,	14.30 Uhr

www.blb-bern.ch

Eintrittspreise und Kassenöffnung
Mittwoch – Samstag, Fr. 25.–
ab 18.30 Uhr
Sonntag, Fr. 20.–
ab 13.30 Uhr

Reservationen ab 24.09.2018
Montag & Freitag ab 09.00 – 12.00 Uhr
Dienstag – Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr
unter Telefon 079 432 41 38

Aufführungsrecht: Theaterverlag Elgg

1518809

Renovierter Cheminée-Raum im Holenacker-Freizeithaus mit topmoderner Küche

Heimeliger Raum in neuem Glanz

Das Vereinslokal, der Cheminéeraum im Freizeithaus des Holenacker-Quartiers, war in die Jahre gekommen. Es zeigte sich mehr und mehr, dass eine Renovation dringend nötig war und vor allem die Küche nicht mehr den heutigen Bedürfnissen entsprach.

Deshalb wurde Anfang Jahr von der Holenacker Immobilien AG (HOLAG) als Eigentümerin und der Mieterin, dem Quartierverein Holenacker, eine Gesamtsanierung dieser Lokalität (auch «Cheminée-Raum» genannt) eingehend besprochen und aufgegleist. Im Juli 2018 war es dann soweit: Während der grossen Sommerhitze waren zahlreiche Handwerker unter der Führung der FAMBAU mit Architekt Urs Indermühle, vier Wochen lang am Werk.

Heute sieht der Raum völlig anders aus und hat eine topmoderne Küche. Diese ist denn auch der Trumpf dieses hellen Raumes. Sie verfügt über eine moderne Kochinsel, eine schnelle Geschirrwaschmaschine, grosse Kühl- und Gefrierschränke sowie Geschirr und Besteck für 50 Personen.

Ebenfalls neu ist eine grosse Spiegelwand, welche sich gut für Tanzkurse, Street-Dance oder Hip Hop eignet.

Der Raum kann Gruppen bis zu 50 Personen beherbergen und steht sowohl den Mitgliedern des Quartiervereins als auch Nichtmitgliedern zur Verfügung. Über die Preise gibt die Homepage des Quartiervereins, welche den Raum vermietet, Auskunft: www.holenacker-verein.ch

Viel Neues kann nun realisiert werden: Tanzkurse, Kochevents, Degustationen, Malen, Kaffee und Kuchen, Bastelkurse und Stilberatung. Nach wie vor steht er auch der Spielgruppe BEI ANNE zur Verfügung.

Selbstverständlich wird auch der Quartierverein Holenacker hier weiterhin seine Sitzungen abhalten und den neuen Raum auch während des Sommerfestes oder für seine Weihnachtsanlässe brauchen. Wir sind gespannt, wer alles kommt!

Quartierverein Holenacker, Bettina Kläy, Vorstandsmitglied

Sommerfest 2018 im Holenacker

Kleine und Grosse hüpfen auch bei Regen

Auch wenn die Sonne nicht lachte: das Sommerfest im Holenacker scheint zu einer festen Institution zu werden. Der Anlass wurde auch dieses Jahr rege besucht. Der Quartierverein Holenacker bot denn auch mehrere Attraktionen an.

Da lockte die grosse Hüpfburg die Jungen in Scharen an. Das Wetter konnte die Freude an der Bewegung nicht trüben und Kleine und Grosse hüpften auch bei Regen. Mit Kaffee und selbst gebackenem Kuchen wurde der stimmungsvolle, neu renovierte Cheminéeraum im Freizeithaus Holenacker würdig eingeweiht.

Grossen Anklang fand der vom Quartierverein abgegebene Gutschein. Für 5 Franken gab es wahlweise eine Pizza, einen Kebab oder eine Wurst im Restaurant Holi Pizza. Der Wirt und sein Team hielten auch dieses Jahr dem grossen Andrang tapfer stand und servierten rund 200 Essen in unverändert guter Qualität. Der Quartierverein Holenacker sagt Merci und freut sich auf das nächste Sommerfest.

Quartierverein Holenacker, Bettina Kläy, Vorstandsmitglied
www.holenacker-verein.ch

Grossandrang beim «Lion King».
Bild: zVg

Infos aus den Quartiertreffs

Senioren-Spieltreff
Neu im Quartiertreff Baracke, Kleefeld, Mädergutstrasse 62, immer am 2. Mittwoch im Monat.
Nächste Daten: 10. Oktober und 14. November, jeweils um 14 Uhr
Keine Anmeldung nötig.
Info: Heidi Zehntner, 031 981 10 86 oder Quartiertreff Baracke, 031 980 00 30

Koffermarkt im Bienzgut
Im Rahmen von «Das Fest, Generationenpark Bienzgut» findet ein Koffermarkt statt.
Verkaufen Sie Gebasteltes, Gestricktes, Gebackenes, Gehäkeltes, Genähtes, Eingemachtes, Flohmarkt-Artikel usw., schön präsentiert in einem Koffer.
Wir stellen Tische zur Verfügung, auf die Sie Ihren Koffer stellen können.

Datum: Sonntag 21. Oktober 2018
Zeit: 12 – 16 Uhr
Standmiete : 5.—
Anmeldung bis am 15. Oktober an Brigitte Schletti, Quartierarbeit Bern West VBG, per mail brigitte.schletti@vbgbern.ch oder Telefon 079 900 61 99.
Bei schönem Wetter draussen im Hof, bei Regen auf der Heubühne

Hommage an die Architekten von Gäbelbach: Hans und Gret Reinhard haben in Bern-West den sozia

Wer und was steckt hinter de

Das Berner Architektur- und Planungsbüro Reinhardpartner erweist den Firmengründern Hans und Gret Reinhard die Ehre. Eine Monografie zeigt, wie das Paar vor allem im Westen von Bern über Jahrzehnte den sozialen Wohnungsbau im Grossformat prägte.

Es gibt vor allem im Westen von Bern keine Grossüberbauung, bei der die Architekten und Planer Hans und Gret Reinhard nicht die Hand im Spiel hatten. Der erste Grossauftrag für das Paar war die Reihenhaus-Siedlung Bethlehemacker in den frühen 1940er-Jahren, danach folgten Schlag auf Schlag die mächtigen Hochhaussiedlungen Tscharnergut, Gäbelbach, Fellergut, Schwabgut und andere.

Eine Monographie, eine Denkschrift über das Ehepaar Reinhard, würdigt ihre Leistungen für den sozialen Wohnungsbau in der Stadt Bern. Gret Reinhard verstarb hochbetagt im Frühjahr 2002. Nur ein Jahr später folgte ihr Ehemann.

Wenige Jahre vorher hatten sie ihr Büro in eine Mitarbeiter-AG umgewandelt. Sie hinterlassen ganze Quartiere, die in den 1940er- bis 1970er-Jahre die Wohnungsnot in Bern zu lindern versuchten. Dazu entwarfen Reinhards prägende Gebäude wie die Eidgenössische Oberzolldirektion, die Schanzenpost, ein Uni-Institut oder die Grosse Schanze auf dem Bahnhofparking in Bern.

«Hans und Gret Reinhard wollten gute Architektur zu erschwinglichen Mietzinsen für viele Leute bieten. Und dabei haben sie nicht nur Architektur, sondern gesamtheitliche Siedlungsplanung betrieben», sagt Jürg Sollberger vom Architektur- und Planungsbüros Reinhardpartner. So war das Gemeinschaftszentrum im Tscharnergut das erste seiner Art in der ganzen Schweiz. Und mit Ladenstrassen in den Grossüberbauungen haben die Bewohnerinnen und Bewohner Gelegenheit, vor der Haustüre einzukaufen.

Reinhards waren sehr gut vernetzt, einflussreich und brachten Landeigentümer, Behörden und grosse Wohnbaugenossenschaften zusammen. Sie waren es auch nicht gewohnt, sich nicht durchzusetzen. So war Hans Reinhard auch Präsident von der von seinem Vater gegründeten Familienbaugenossenschaft und 20 Jahre lang Berner SP-Stadtrat.

Während einer Generation waren Hochhäuser und Wohnblock-Grosssiedlungen allerdings wenig beliebt und wurden als Kaninchenställe verschrien. «Die Zeiten ändern sich aber», registriert Jürg Sollberger. «Junge Leute, die zum Beispiel

Bernha

Gäb

Er war
Bern. E
und Arc
Furrer. H
bach:

Drei gro
tal hinau
nungsn
hundert
vielen M
Gemein
schäfte
standen
rissgest

Bernhard Furrer vor der Grosssiedlung im Gäbelbach.
Alle Bilder: zVg

im Tscharnergut einziehen, wissen nichts von den alten, negativen Geschichten und finden es kultig, in dieser Umgebung zu leben.» Und so freut er sich, dass die Denkschrift an das Ehepaar Reinhard in einer Zeit entstanden ist, in der Hochhäuser wieder salonfähig sind.

Gäbelbach in den 70er-Jahren (links) und heute (rechts).

Gäbelbach

Das Quartier ist gekennzeichnet durch seine drei Blöcke mit insgesamt 864 Wohnungen. Dabei wurde bei der Bebauung vor allem dar-auf geachtet, dass das Gäbelbachtal mit dem Naturbezug erhalten bleibt. Somit nimmt der Grundriss der einzelnen Bauten nur einen geringen Teil ein. Erbaut wurden die drei Wohnblöcke im Zeitraum 1965 bis 1984.

Seit 2010 fährt die Tramlinie 8 von Saali über Bern-Bahnhof bis nach Bern Brünnen. Damit ist das Quartier an das Tram-Netz angebunden. Die S-Bahnstation Bern Brünnen Bahnhof ist in drei Minuten zu erreichen. Das Quartier an sich ist verkehrsfrei. Nicht zuletzt durch die Nähe zum Westside, dem Ladenzentrum und zahlreichen anderen Einkaufsmöglichkeiten, ist das Quartier gut erschlossen. Und das alles gibt es im Gäbelbach-Quartier: Hallenbad, Bibliothek, Gemeinschaftszentrum und Freizeittrakt, Tierpark Gäbelbach, Primarschule, Kindergarten und Tagesschule.

www.gaebelbach.ch

Das Buch

Hans und Gret Reinhard
Bauten und Projekte 1942 bis 1986
Monografien Schweizer Architekten und Architektinnen, Band 14
Herausgeber: Hannes Ineichen
392 Seiten, über 500 Abbildungen und Pläne
22,5 x 29,5 cm
CHF 88.00
ISBN 978-3-7212-0628-9
Verlag Niggli (www.niggli.ch)
Bestellungen: info@niggli.ch

alen Wohnungsbau gefördert und geprägt

r Grosssiedlung Gäbelbach?

rd Furrer, ehemaliger Denkmalpfleger der Stadt Bern:

elbach: Im Zentrum stand der Mensch

der erste Denkmalpfleger der Stadt
r gilt als grosser Kenner der Geschichte
chitektur Berns: Professor Dr. Bernhard
Hier seine Wertung zum Quartier Gäbel-

sse Bauten ragen über das Gäbelbach-
us, gebaut in der Zeit der grossen Woh-
ot der Sechzigerjahre des letzten Jahr-
s. Es ist eine Wohnanlage, welche die
Menschen zusammenbringt, indem in ihr
schaftseinrichtungen und auch Ge-
konzipiert wurden. In den Blöcken ent-
durch eine streng durchdachte Grund-
altung und den Einsatz damals neuer Vorfabrikationsmethoden qualitativ hochwertige und dennoch erschwingliche Wohnungen. Im Zentrum der Planung stand der Mensch.

Ich schätze die eindrückliche Gruppe der drei scheibenartigen Gebäude, welche die Architekten Eduard Helfer sowie Hans und Gret Reinhard 1965 bis 1968 geschaffen haben. Vielen Bewohnerinnen und Bewohnern ist der «Gäbelbach» zur Heimat geworden. Zudem ist er eines der wenigen Beispiele in der Schweiz, wo eine dichte städtische Bebauung kräftig und klar die Grenze zur offenen Landschaft bildet. Das sieht man am besten von der Riedern aus.

Hans und Gret Reinhard, die Architekten der Gäbelbach-Siedlung.

•Träffpunkt Märit•

Sonderöffnungszeiten
August und September
MODA GADOLA
Fussgängerzone Bümpliz
www.modagadola.ch
1520798

Nachhilfeunterricht / D/F

1 Std. Fr. 15.00 /
2 Std. Fr. 25.00
Tel. 031 992 48 50
nach 19.00 Uhr 1522232

Seerosen-Flohmarkt Moosseedorf

Der Flohmarkt mit ca. 60 Ständen findet am 23.09.2018 von 09.00–16.00 Uhr beim Restaurant Seerosen in 3302 Moosseedorf statt!

Bei Regen entfällt er.
1523962

Brockenstube Bümpliz Südbahnhof

Räumungen, Entsorgungen, Transporte, Umzüge und Reinigungen.
Immer samstags:
Kleider 50 %!
Tel. 078 312 30 20
1516754

Katzen-Betreuung

in Ihrer Abwesenheit.
www.katzen betreuung-bern.ch.
Tel. 079 106 73 79 1505176

Spiraldynamik® Info-Abend

Trainieren statt operieren
1. Oktober 2018, 18.00–19.00 Uhr, Spiraldynamik® Med Center Bern Optingenstrasse 1, 3013 Bern
www.spiraldynamik.com
1493921

Erly's Näh-Atelier

www.nickydesign.com
Brünnenstrasse 103, 3018 Bern
Tel. 078 609 28 95
1494963

Floh- & Handwerkermärit

3018 Bümpliz im Bienzguet
Samstag,
29. September 2018
(08.00–17.00 Uhr) 1500754

Praxis Viasanis, Cedernstrasse 14 a, 3018 Bern

lädt ein zum Tag der offenen Tür

Samstag, 22. Sept. 2018 von 11.00 bis 17.00 Uhr.
Platz zum Austausch und Kennenlernen.
15.00 Uhr Vortrag über Schlafstörungen
1523826

Erly's Näh-Atelier

Sie haben Kleider zum Ändern, Flicken, Nähen oder Kürzen. Wenn Sie möchten, werden Ihre Kleider abgeholt und gebracht. Preis nach Absprache.
Telefon 078 609 28 95
1491003

Kaufe Autos, Jeeps, Lieferwagen, Wohnmobile & LKW

Barzahlung
Tel. 079 777 97 79
(Mo. – So.) 1491232

Chume grad

Storenmonteur–repariert und montiert alle Storen, Rollladen, Stoffstoren und Lamellen. Verkauf von Neu-Storen.
Tel. 079 768 42 22
1491543

Computer-Hilfe

Individuelle Hilfe bei allen PC-Problemen, z. B. E-Mail-Einrichtung, Soft- & Hardware-Installation, Virenentfernung, Beratung für Neuanschaffung, Datensicherung, Hilfe für Anfänger. Günstige Pauschalpreise.
pc-hilfe@gmx.ch
Tel. 077 947 38 09
1493777

GEWINNER MOBILIAR-WETTBEWERB, GUTSCHEIN IM WERT VON Fr. 50.–:

Amir Ezzat & Markus Schneider

Lösung der Frage aus Nr. 36/37:
In der Waldmannstrasse (A).

Erscheinungsdaten BüWo Juli bis Dezember 2018	Redaktions- und Anzeigenschluss (jeweils 10.00 Uhr)
04.10.2018/KW40	02.10.2018/KW40
18.10.2018/KW42	16.10.2018/KW42
01.11.2018/KW44	30.10.2018/KW44
15.11.2018/KW46	13.11.2018/KW46
29.11.2018/KW48	27.11.2018/KW48
06.12.2018/KW49	04.12.2018/KW49
20.12.2018/KW51	18.12.2018/KW51

Coole Sportwoche für Kinder zwischen 6 und 13 Jahren

Sport KINDER-CAMPS®
Nix los in den Ferien?

1. – 5. Oktober in Bümpliz
Von 10 bis 16 Uhr
Mit Ganztagsbetreuung

PRO JUVENTUTE

www.kinder-camps.ch
1523419

Servus!

senevita
Wangenmatt

Österreichischer Abend
in der Senevita Wangenmatt

Freitag, 28. September 2018 ab 17.30 Uhr

Geniessen Sie einen stimmungsvollen Abend ganz im Zeichen unseres Nachbarlandes Österreich. Das Küchenteam der Senevita Wangenmatt verwöhnt Sie mit dem Klassiker «Wienerschnitzel mit lauwarmem Kartoffelsalat und Preiselbeeren», während Yvonne Suter mit Schlagermusik für Stimmung sorgt.

3-Gang Menü à CHF 37.50

Wir freuen uns auf Ihre Tischreservation unter 031 998 08 10.

Senevita Wangenmatt | Hüsliackerstrasse 2-6 | 3018 Bern
Telefon 031 998 08 08 | www.wangenmatt.senevita.ch
1523422

1523423

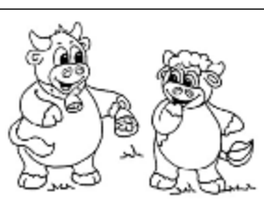
Gasthof zum Sternen
Familie Huber, Restaurant Sternen
Bümplizstrasse 121, 3018 Bern
Tel. 031 991 79 73, Fax 031 991 79 73
info@sternen-buempliz.ch
www.sternen-buempliz.ch

Sommer-Remember-Party
Sternensaal Bümpliz
Sa. 22. Sept. 2018 ab 19.00 Uhr
mit
Oldies Revival Band
Rock- und Popmusik 60er bis 80er-Jahre
Wir freuen uns auf Ihren Besuch:
Familie Huber und das Sternen-Team

Armut

Spendenkonto:
30-24794-2
www.caritas-bern.ch
CARITAS Bern Berne

1517990



Wir ziehen um!
Lagerverkauf von Deko-Figuren (40 -80 cm)
Ausverkauf bis zu 50% Rabatt
Strassenseite Looslistrasse 31, 3027 Bern (Tiefgarage)
Termin: Samstag 22. September 2018 10.00-15.00 Uhr
Neu: ab 15.10.18 Murtenstrasse 266, 3027 Bern
(auf Voranmeldung) 079 372 59 01
Verein Zwirbel Figuren Team-www.zwirbel.ch

Der Bümplizer Kalender ist erschienen

Vor fünfzig Jahren…

Traditionsgemäss kommt der neue Bümplizer Kalender am Herbstmärit erstmals in den Verkauf. Das Thema der diesjährigen Ausgabe lautet «Der Stadtteil VI vor fünfzig Jahren».

Das Ortsarchiv gibt alternierend jedes Jahr einen aktuellen, farbigen und im folgenden Jahr einen schwarz-weissen, historischen Kalender heraus. Für das kommende Jahr ist wieder ein Bilderzyklus aus der Vergangenheit an der Reihe.

Bereits das Titelblatt mit der Flugaufnahme des Tscharnerguts aus der Mitte der Siebzigerjahre zeigt auf, wie enorm die Verdichtung zu Lasten der noch vorhandenen Grünflächen zugenommen hat. Das Schwabgut ist nur zur Hälfte vollendet, das Fellergut wird noch gänzlich von Obstbäumen und der Parkanlage des Fellerstocks dominiert. Sogar das legendäre Restaurant Nordbahnhof – im Volksmund Nordpol genannt – ist noch sichtbar. Im Vordergrund rechts fahren die Baumaschinen rund um die ehemalige Möbelfabrik Pfluger auf, um den Neubau der Liftfabrik Emch einzuleiten.

Die Winterbilder Dezember bis Februar zeigen vor allem eines auf, das in der letzten Zeit zur Seltenheit geworden ist – nämlich Schnee! Erinnerungen tauchen auf, als am Waldrand des Sportplatzes Bodenweid noch eine Natureisbahn betrieben wurde, die sich bei Kindern und Jugendlichen grosser Beliebtheit erfreute.

Nicht, dass vor fünfzig Jahren nur heile Welt im Stadtteil VI herrschte! Zwei gegensätzliche Bilder vom Januar und Februar dokumentieren dies: Eines der wohlhabendsten Bauernhäuser von Bümpliz, das Statthalter-Bauernhaus in unmittelbarer Nähe der Sekundarschule, musste Ende der Vierzigerjahre einem Schulhaus weichen. Das Alte Schloss im Februar-Bild hingegen macht einen eher heruntergekommenen Eindruck. Die gelungene Renovation nach dem Brand von 1976 trug wesentlich zur Steigerung der Attraktivität bei.

Auch das Bahnhofsgebäude Bern Bümpliz Süd verdankt seinen Charme weit mehr dem blühenden Kirschbaum und weniger der aus der Pionierzeit des Eisenbahnbaus stammenden Architektur! Trotz den selten gewordenen Bauernbetriebe finden sich in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts immer noch Zeugnisse der landwirtschaftlichen

Das Bahnhofsgebäude Bern Bümpliz Süd vor fünfzig Jahren.
Bild: Ortsarchiv Bümpliz

Nutzung: Der Bauernbub vom benachbarten Schwabgut erntet das restliche Stroh auf dem Gelände der heutigen Meienegg im Stöckacker; das September-Bild ist eines der raren Dokumente der bäuerlichen Nutzung des heutigen Begegnungszentrums Bienzgut. Das Dezember-Bild des einstigen Pfarrhauses an der Bottigenstrasse hinterlässt noch heute den schalen Nachgeschmack über die mutwillige Zerstörung eines der schönsten Häuser aus der Zeit des Bauerndorfs Bümpliz.

Einmal mehr unterstützt die vorliegende Publikation die Bestrebungen des Ortsarchivs, mit seiner geschichtlich/archivarischen Tätigkeit die Förderung der Identität und des Zugehörigkeitsgefühls zum Stadtteil VI zu stärken. Dank der grossen Hilfe des Hauptpartners FAMBAU Genossenschaft darf auch der Kalender 2019 zu einem bescheidenen Preis in den Verkauf gelangen. Er ist erhältlich in der Buchhandlung am Stadtbach, bei Jost Fotografie, Bottigenstrasse 24 und der Bibliothek Bienzgut.

Max Werren,
Ortsarchiv Bümpliz

«schrittweise vorwärts»

Publireportage

Kurs für Frauen, die etwas verändern wollen

Bald ist es wieder soweit. Am 27. Oktober 2018 beginnt der nächste Kurs «schrittweise vorwärts». Das Angebot richtet sich an Frauen, die sich mit ihren beruflichen und ausserberuflichen Möglichkeiten auseinandersetzen und sich neu orientieren wollen.

Wo stehe ich beruflich und wo privat? Welches sind meine Stärken und Interessen? Wo liegen meine Entwicklungsmöglichkeiten? Was möchte ich noch anpacken? Das sind Fragen, die viele von uns kennen. Der Kurs «schrittweise vorwärts» ermutigt die Teilnehmerinnen zu einer Standortbestimmung und darin, sich mit diesen und ähnlichen Fragen auseinanderzusetzen. Interessierte Frauen werden in ihren Weiterbildungsabsichten und bei der Realisierung von (beruflichen) Veränderungen unterstützt.

Und plötzlich wird sie möglich, die Veränderung
Der Kurs wird im Team-Teaching von zwei erfahrenen Fach- und Familienfrauen geleitet: Denise Stalder, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, Supervisorin/Coach bso, Kauffrau, sowie Isabelle Zumwald-Hess, Fachpsychologin für Laufbahn- und Personalpsychologie FSP, zert. Focusing-Begleiterin, Coach. Mit Hilfe von Gesprächen, Übungen und Informationen setzen sich die Teilnehmerinnen mit Fragen und Themen auseinander, die zur beruflichen und persönlichen Standortbestimmung beitragen und sie in ihren Veränderungswünschen unterstützen. Die positiven Rückmeldungen von ehemaligen Teilnehmerinnen zeigen, wie sehr geschätzt wird, dass die Themen prozessorientiert erarbeitet werden und dabei vielfältige Methoden aus der Erwachsenenbildung und Laufbahnberatung zum Zuge kommen. Immer wieder wird betont, dass der Mix aus Eigenverantwortung und Profitieren von den Ressourcen der altersdurchmischten Gruppen als sehr gewinnbringend und zielführend erlebt wird.

Nun auch in Bern
Der Kurs, der ursprünglich nur im Raum Luzern durchgeführt wurde, findet bereits zum zweiten Mal in Bern statt: Kursstart ist am Samstag, 27. Oktober 2018, 9.30 bis 17.00 Uhr. Die weiteren Kurstage sind am 31. Oktober, 14. November, 27. November, 12. Dezember, 20. März 2019, jeweils 13.30 bis 16.30 Uhr. Der Kurs findet in der Praxisgemeinschaft, Seidenweg 68 in Bern statt.

Gerne dürfen Sie bei Fragen die Kursleiterinnen kontaktieren:
Denise Stalder
Telefon 031 301 03 42
mail@stalderberatung.ch
www.stalderberatung.ch
oder
Isabelle Zumwald
Telefon 031 972 07 03
mail@zumwald-coaching.ch
www.zumwald-coaching.ch

Verein Kinder-Camps

Polysportive Ferienwochen für Kinder und Jugendliche

Es ist wieder soweit: Vom 1. bis 5. Oktober 2018 findet in Bern/Bümpliz das beliebte Sport-Camp statt. Mit seinem vielseitigen Angebot bewegt der Verein Kinder-Camps schweizweit jährlich rund 4000 Mädchen und Knaben im Alter zwischen sechs und dreizehn Jahren.

Während fünf Tagen erhalten die Kinder im Camp, welches ohne Übernachtung stattfindet, einen Einblick in rund acht verschiedene Sportarten. Ein Prinzip, auf welches der Gründer und Präsident des Verein Kinder-Camps, Andreas Wølner-Hanssen grossen Wert legt: «Durch den Mix aus Kampf-, Tanz-, Mannschafts- und Einzelsportarten kommt jeweils ein einzigartiges und abwechslungsreiches Wochenprogramm zusammen. Die einzelnen Camps sind immer individuell gestaltet. So werden immer neue Erlebnisse und Kontakte mit unterschiedlichen Sportarten ermöglicht – gerade auch mit Rand- oder Nischensportarten, welche im Schulunterricht weniger vermittelt werden.»

Wølner-Hanssen, selbst begeisterter Sportler und Dozent für Sport, Bewegung und Gesundheit an der Universität Basel, hat es sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele Kinder für den Sport zu begeistern. Dies ganz bewusst im Bereich des Breitensports: «Ob Sportskanone oder nicht, das spielt in den Camps keine Rolle. Wichtig ist, dass wir eine mögliche Hemmschwelle abbauen und die Kinder dazu motivieren, sich regelmässig zu bewegen.»

Nebst dem vielseitigen Sportprogramm, welches den Kindern in den Camps geboten wird, legen die Veranstalter den Fokus auch auf Umgangsformen wie Höflichkeit, Dankbarkeit, Geduld, Respekt und Fairness, welche jeweils in kurzen Sequenzen thematisiert werden.

Das Angebot der Kinder-Camps ist auch ideal für Eltern, die während den Ferien ihrer Kinder arbeiten müssen oder selbst ein paar ruhige Tage geniessen möchten. «Wir ermöglichen den Kindern eine sinnvolle und abwechslungsreiche Beschäftigung und bieten zudem auch Vor- und Nachbetreuung an. Diese Kombination werde von den Eltern sehr geschätzt. Wir können den Kindern mit diesem Mix aus sportlichem und werteorientiertem Angebot viel mitgeben», erklärt Wølner-Hanssen.

Anmeldung und weitere Infos unter: **www.kinder-camps.ch**

Vereinigung Berner Gemeinwesenarbeit

Sprachangebote

Sprachcafé und Sprachtandem Bern-West
Jeden Freitag von 9 bis 11 Uhr öffnet das Sprachcafé «Café le Choix» im Treffpunkt Untermatt seine Türen. Eine Gruppe von deutschsprachigen jungen Frauen und Männern heisst Migrantinnen und Migranten jeden Alters willkommen, um sich bei Kaffee oder Tee auszutauschen, Alltagsthemen zu diskutieren und sich dabei in deutscher Sprache zu üben. Der Besuch des Sprachcafés ist kostenlos und richtet sich an alle Interessierten. Mehr Infos:
www.treffuntermatt.ch/angebote

Zusätzlich können sich Fremd- und Deutschsprachige auch ausserhalb des Sprachcafés in sogenannten Sprachtandems treffen. Auch hier steht der gegenseitige Sprachaustausch und -erwerb im Zentrum. Die Treffen werden von den Tandems individuell festgelegt. Möchten Sie Ihre Deutsch- oder Fremdsprachenkenntnisse verbessern oder jemanden beim Erwerb der deutschen Sprache unterstützen? Dann melden Sie sich jetzt an unter 031 992 49 82 oder sprachtandem.bernwest@gmail.com

Infotime - Beratung in der Muttersprache
Seit September finden Ratsuchende in Bern-West Informationen und Beratung in den Sprachen Arabisch, Albanisch, Tamilisch, Tigrinya und Amharisch. 4 Schlüsselpersonen, die in Bern-West verwurzelt sind, beraten ihre Landsleute kostenlos in ihrer Muttersprache und nehmen so eine Informations- und Drehscheibenfunktion zu Fachstellen und Quartierorganisationen wahr.

Die Projektidee wurde von Migrantinnen und Migranten, sowie soziokulturellen Organisationen in Bern-West angestossen. Sie stellten fest, dass ein Teil der Migrationsbevölkerung Schwierigkeiten hat, sich im schweizerischen Alltag zurechtzufinden und wenig Zugang zu Regelangeboten hat. Ziel von Infotime ist es, über den Erstkontakt durch die Schlüsselpersonen einen niederschwelligen Zugang zu Alltagsinformationen, Deutschkursen und Integrationsangeboten etc. zu ermöglichen.

Infotime ist ein gemeinsames Projekt von VBG, toj und den beiden reformierten Kirchgemeinden Bümpliz und Bethlehem. Das zweijährige Pilotprojekt wird finanziell von den beteiligten Organisationen sowie privaten Stiftungen getragen.

Stephanie Schär, Zentrumsleiterin, Quartierarbeiterin

Treffpunkt Untermatt
Bümplizstrasse 21
3027 Bern
www.treffuntermatt.ch
www.vbgbern.ch

HIGHLIGHTS DER WOCHE

21.9.

Umwelt-Filmfestival
Öffentliche Vorführungen:
12.15 Uhr: Lunchkino mit The Empire of Red Gold - über die unbekannte Geschichte der Tomate
16 Uhr: Blue Heart - mutige Menschen kämpfen für die letzten wilden Flüssen Europas
18 Uhr: The Messenger - über den Verlust der Singvögel weltweit
20 Uhr: Premiere mit The Human Element - Klimaveränderungen mit sensationellen Aufnahmen so real wie nie zuvor. Inkl. Übertragung aus Winterthur des 20-minütigen Podiums vor dem Film mit Gabriele Müller-Ferch von der SRF-Umweltserie «heute und hier» und Livio Rey von der Vogelwarte Sempach.
Eintritt ist zu allen Vorführungen (Ausnahme Lunchkino) auf Kollektenbasis. Das Programm wird abgerundet mit Ausstellungen von lokalen Nachhaltigkeits-Pionieren und dem Verteilen kostenloser Filmschlüssel.

ESBB Eventlokal (Sternensaal), Bümplizstrasse 119, 3018 Bern
FILMEfuerdieERDE.org

Glocken läuten für den Frieden
Am 21. September 2018 erklingen von 18 – 18.15 Uhr europaweit Glocken. Sie erinnern in diesem Jahr an den Ausbruch und das Ende des Dreissigjährigen Krieges und an das Ende des Ersten Weltkrieges vor 100 Jahren. Das Glockengeläut ist zugleich ein klingendes Gebet für den Frieden in unserer heutigen Zeit. Der 21. September ist der internationale Friedenstag. Im Europäischen Kulturjahr 2018 soll an diesem Tag mit einem europaweiten Glockenläuten ein starkes Zeichen für den Frieden gesetzt werden. In der Stadt Bern werden auch die Glocken der reformierten Kirchen, der christkatholischen Kirche und der römisch-katholischen Kirchen läuten. In der Zeit zwischen 18 Uhr und 18.15 Uhr sind alle Glockenbesitzer – weltliche und kirchliche – eingeladen, sich an der Aktion zu beteiligen.

22.9.

Sommer-Remember-Party
Rock- und Popmusik aus den 60er bis 80er-Jahren mit der Oldies Revival Band.
Ab 19 Uhr
Sternensaal
Bümplizstrasse 119
3018 Bern
www.sternen-buempliz.ch
www.oldiesband.ch

HIGHLIGHTS DER WOCHE

28.9.

Seniorentanz
Zu rassiger Musik das Tanzbein schwingen. Für die musikalische Unterhaltung sorgen die Amaros.
Unkostenbeitrag: CHF 10.00
14–17 Uhr
Quartierzentrum im Tscharnergut
Waldmannstr. 17a, 3027 Bern
031 991 70 55/57
www.tscharni.ch

29.9.

Floh- und Handwerkermärit
8-16 Uhr
Bienzgut, Bernstrasse 77, 3018 Bern
www.bienzgut.ch

ESBB Eventlokal

7. Oktober
Lotto im Sternensaal Bümpliz
Tolle Preise: Einkaufsgutscheine, Fruchtkisten, Gemüsekisten, Käse- und Fleischplatten. 2 Supergänge: Hauptpreis mit je CHF 500.00 Einkaufsgutschein.
Beginn: 14 Uhr, Saalöffnung: 13 Uhr. Der Jodlerklub Bärgfriede freut sich auf Ihren Besuch!
ESBB Eventlokal (Sternensaal), Bümplizstrasse 119, 3018 Bern

FUSSBALL

Samstag, 29. September
14.30 Uhr, Meisterschaft 5. Liga
FC Bethlehem-FC Stella Azzurra
16.30 Uhr, Meisterschaft 3. Liga
FC Bethlehem-FC Goldstern

Sonntag, 30. September
14 Uhr, Meisterschaft Frauen 2. Liga
FC Bethlehem-FC Ostermundigen
16 Uhr, Meisterschaft Frauen 4. Liga
FC Bethlehem-FC Länggasse
Alle Spiele: Sportplatz Brünnen

Samstag, 22. September
15.30 Uhr, Junioren C
Bümpliz 78 - Team Grauholz
18 Uhr, 3. Liga
Bümpliz 78 - Wabern

Samstag, 29. September
13 Uhr, 4. Liga
Bümpliz 78 - Espana

Sonntag, 30. September
15 Uhr, 2. Liga
Bümpliz 78 - AS Italiana

Montag, 1. Oktober
19.15 Uhr, Sen. 40+
Bümpliz 78 - Ostermundigen
Alle Spiele: Sportplatz Bodenweid

LESER SCHREIBEN...

Grüncontainer Untermattweg 32c+d

«Ausser nicht druckreifen Kommentaren fehlen mir hierzu schlicht die Worte»

Ursula Pürro, Bern

Leser-Horoskop

Die Jungfrau (-Frau)

(23.08.-22.09.)

Wenn sie das Mauerblümchen spielt
Glaubt mancher Mann sie unterkühlt
Schon Viele haben sich verrannt
Weil sie die Jungfrau-Frau verkannt
Sie scheint so still und scheu und leise
Verkehret gern im kleinen Kreise.

Das Kritisieren kann sie zwar nicht lassen
Es ihr drum, die Wahrheit zu erfassen
Auch ist sie sparsam, zäh und mal nervös
Vermeidet möglichst Lärm und laut' Getös'.
Schilt sie nicht kleinlich, hör ihr zu
In ihrem Kopf herrscht selten Ruh
Weil sie doch über allem wacht
Was Euer Leben freudvoll macht.

Versuche nie, sie zu betrügen
Sie hasst jede Art von Lügen
Wird alles tun, allein für Dich
Kein kluger Mensch lässt sie im Stich
Sie geht mit Dir ans End der Welt
An jeden Ort, wo's Dir gefällt.

Wenn sie Dich liebt – Du kannst mir glauben
Verstand und Schlaf wird's Beiden rauben
Wenn ihre Leidenschaft entfacht
Erfasst die Beid' mit aller Macht.

Drosophila

KOLUMNE

Znüni heute – gesund und gestylt

Rechtzeitig zum Schulanfang las ich kürzlich in einer Illustrierten wie man heute den «Znüni» für den Nachwuchs zubereitet. Gesund soll er sein – das ist unbestritten und heute nicht anders als damals! Es gibt in der Tat gesündere Zwischenverpflegungen als Schoggischnitten und Co. Doch was heute anders ist – die Fotos der reich bebilderten Anleitung sprachen deutliche Worte – die Zutaten müssen nicht nur gesund sein sondern auch für das Auge ansprechend hergerichtet sein! Vorbei die Zeiten, in denen ein Apfel oder ein Rüebli ihren direkten Weg in den Schulsack fanden. Nein, heute gibt es spezielle Plastikboxen und darin haben schön zurechtgemachte und vielseitig angerichtete Snacks zu sein. Vom künstlerisch geschnitzten Apfel bis zu den bestrichenen Crackers, mit Zutaten zum lachenden Gesicht verziert, über Käse- und Tomatenspiessli angereichert mit in Herzform geschnittenen Mozzarella-Kugeln – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. So isst die heutige Jugend! Drunter geht's gar nicht. Ich stelle mir vor, mit welch grosser Begeisterung die berufstätige Mutter oder der Vater nach einem langen, arbeitsreichen Tag, abends – nachdem die Kinder endlich im Bett sind und Ruhe eingekehrt ist – sich mit Freude und voller Enthusiasmus in die Küche stellt und der Kreativität freien Lauf lässt... Damit am nächsten Schultag der Znüni der eigenen Kinder den Vergleich auf dem Pausenplatz nicht scheuen muss. Und, so frage ich mich, wo sollen diese Kinder in ein paar Jahren als Erwachsene essen? Damit die Freude am Essen nicht geschmälert wird, kommt sicher nur das 5-Sterne-Restaurant in Frage? Wie einfach war das Leben der Eltern, als ein Apfel noch wie ein Apfel daher kommen durfte und ein Rüebli einfach ein Rüebli war. Hineinbeissen und geniessen - einfach so!

DIE AUTORIN

Silvia Müller ist dipl. Kinesiologin IKBS und bietet im Schloss Bümpliz Einzelberatungen und Leseabende (AusLese) an.
Kontakt:
info@silviamueller.ch
www.silviamueller.ch

Wild auf Wild

1523395

Herzlich Willkommen!

BÄREN
LANDGASTHOF • FRAUENKAPPELEN

Günstige Mittagsmenüs unter der Woche für ... CHF 16.50 bzw. CHF 18.50 inkl. 3dl Mineralwasser

Z'nüni (Kaffee und Sandwich)...CHF 7.--

AUCH BEI UNS WIRD **WILD** GEKOCHT!!!

denn Diana war unseren Jägern gut gesinnt.

Wir freuen uns sehr, Sie ab Freitag, den 21. September 2018 mit unseren leckeren Hirschgerichten aus heimischer Jagd verwöhnen zu dürfen

Immer wieder Sonntags... (durchgehend warme Küche)

Schweinsbraten mit Pommes frites und Gemüse
CHF 22.50

Wir freuen uns auf Sie !!!
Jutta von Allmen und das Bären Team
Tel. 031 926 10 23
info@baeren-frauenkappelen.ch

Dienstag ab 14:00 Uhr und Mittwoch Ruhetag

freie christengemeinde bern

Centro Evangelico Italiano Berna

Die zweisprachige Freikirche in Bümpliz

La chiesa evangelica bilingue a Bümpliz

Gottesdienst: Sonntag, 09:45 Uhr

Culto: Domenica, ore 16:00

Herzlich willkommen!

Cordialmente benvenuti!

Freie Christen Gemeinde Bern, Bottigenstrasse 2, 3018 Bern www.fcgbern.ch

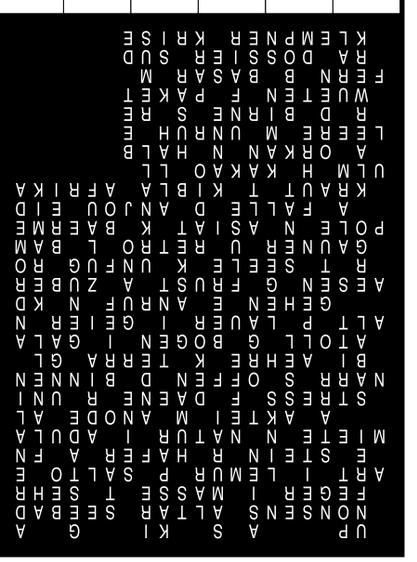
Centro Evangelico Italiano Berna, Bottigenstrasse 2, 3018 Berna www.ceiberna.ch

1490408

Die **Bottigenstrasse** stellt sich vor

gefangen			Dichter, Lyriker	Teil des Buchs	dt. Vorsilbe	ein Erdteil		altjapan. Ritteradel		Gibbonart	einer der Heiligen Drei Könige			Inseleuropäer	gefeierter Künstler	Badestrand		schwarzer Singvogel	ein Hormon	
Unfug, Quatsch								Opfertisch						Badeort						
Reinigungsgerät						Angabe der Richtung		eine große Menge						Fluß durch Paris		äußerst				
			fest		Halbaffenart						menschlich		Sprung mit Überschlag						Gewebeart	
englisch: Kunst		Felsbrocken						Verwandter		Getreidesorte						Teil des Mittelmeers		Initialen Nietzsches		
					Kellertier		Feld und Wald						südamerik. Hochgebirge		Quellgebiet des Rheins					
Wohnzins	nordamerik. Fächerpalme	Fußstoß		Ablage						Ornament		Pluspol						Europäer		
psych. Belastung							innerer Körperteil		Nordeuropäer						Postsendung		einfarbig			
				europ. Hochgebirge		unverschlossen						Hautfarbe		innerhalb						
Possenreißer			Getreideblütenstand						Fruchtform		lat.: die Erde						hinreichend			ein Sternbild
gewachsene Insel						salopp		älteste Schußwaffe						Vogeldünger		Festkleid				
			Gehabe		Hinterhalt						frommer Büßer		Aasvogel						Tonware	
nicht jung	lat.: folglich, also	laufen						Fussel		Telefonat						Andrang		Initialen von Duden		
					Ältestenrat		Enttäuschung						Weltentstehung		großes Gefäß					
Weiden des Wildes		Gefahrenmeldung		das Unsterbliche						Rundfunkgerät		alberner Streich						Babykost		
Krimineller							Söller		Vorsilbe: rückwärts						Riesenschlange		Stadt im Iran			
				Wagenladung		Bewohner eines Erdteils						moham. Name für Gott		Backtreibmittel						
Osteuropäer	Abwässeranlage		Hinterhalt						Geschirrteil		franz. Landschaft						Schwur			
Pflanze, Gewächs						Rauchabzug		Richtung Mekka (Islam)						ein Kontinent						
			Auszeichnung		Tropenpflanze						früherer Reitersoldat			Gartenteil						
dt. Stadt an der Donau		starker Wind						unsportlich		die Hälfte										
					Jazzstil		Teil der Uhr						Bruder von Romulus							
Ödnis		europ. Grenzgebirge		Baumfrucht						Grünfläche		Vorsilbe								
toben							Rinderwahnsinn (Abk.)		Postsendung											
				dt. Währung (Abk.)		orientalischer Markt						ital.: ja		franz. Adelsprädikat						
in der Weite			Aktenbündel								Abkochbrühe									
Handwerker									gefährliche Lage											

MANE A38



BümplizWoche Die Wochenzeitung mit der höchsten Streudichte in Bern West. inserate@buemplizwoche.ch

Kurt Müller (Just Schweiz AG).

Mischa Heeb (Oswald Nahrungsmittel GmbH).

31. Bümpliz-Märit

Märittreiben bei strahlendem Wetter in der Fussgängerzone

Lorik Gerbavci, Jana Oberson, Michael Lüthi (Lüthi Optik Bern GmbH).

Yvonne Bircher, Nicole Gfeller, Susanne Häubi (Bümpliz Chilbi Verein).

Cedric Tress, Marina Jenk (Jugendmusik Bern Bümpliz).

Rosmarie Liechti, Anna-Katharina Rufer, Martha Klopfstein (Frauenchor Bümpliz).

Richard Siedler, Esther Siedler (Musikalische Unterhaltung).

Franziska Künzi, Alexander Zaugg (Pfadi Riedburg).

Eva Neuenschwander, Margrit Mai (Familien Support Bern West).

Werner Augstburger, Max Werren (Ortsarchiv Bümpliz).

Andreas Wyss, Armin Bauert (Bauert AG).

Tatiana Bühler, Ali Ates (Mrs. Sporty).

Parnpan, Nathan, JJ, Sinthuja, Senthury (Sayrah Leya GmbH)

Leonie Wehner, Barbara von Niederhäusern, Joelle Bernhard (Dr. Gurtner AG).

Sarah Hirsiger & Loan, Regina Moser, Irène Roth, Christine Aeberli (Ganesha).

Michael Meier, Marco Pavesi (BELWAG AG).

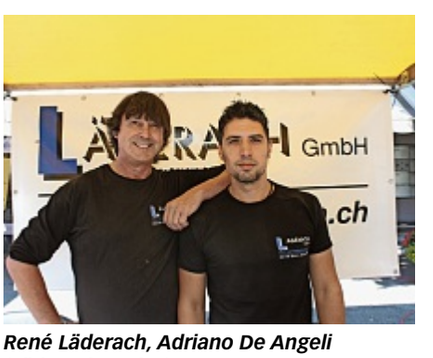
Morena Qorrai, Lukas Martz (UBS AG).

Rossi Herrera, Tobias Schuster (Valiant Bank).

Doris Graf, Janine Egger (Hotelplan Bümpliz).

Pascal Burkhalter, Franziska Vogel (Die Mobiliar).

Zhaoping Fan, Hua Kilcher (Akupunktur Med AG).



René Läderach, Adriano De Angeli (Läderach GmbH).

Diese Angebote bringen alle zum Staunen.

Staunen und profitieren: ab jetzt bis zum 31.10.2018* grosser VW Lagerabverkauf mit unglaublichen Preisvorteilen.

Modell	Bruttopreis in Fr.	Nettopreis in Fr.	Preisvorteil/Prämie in Fr.
Golf Trendline SwissLine 1.0 TSI, 85 PS, 5-Gang manuell	26'750.–	20'000.–	6'750.–
Tiguan Trendline SwissLine 1.4 TSI, 125 PS, 6-Gang manuell	35'610.–	27'240.–	8'370.–
T-Roc 1.0 TSI, 115 PS, 6-Gang manuell	26'770.–	24'270.–	2'500.–

*Die Aktion läuft vom 01.09. bis 31.10.2018 und gilt für ausgewählte Lagerfahrzeuge. Kumulierbar mit den aktuell gültigen Prämien. Die Lagerprämie ist nicht mit dem Lagerleasing 1.9% kumulierbar. Fahrzeugübernahme: Neubestellungen bis 14 Tage nach Anlieferung, Lagerfahrzeuge bis 15.11.2018. Ausgeschlossen sind alle Modelle des Modelljahres 2017, e-Modelle, Golf SwissLine Move. Alle Preise inkl. 7.7% MwSt. Solange Vorrat. Bei teilnehmenden VW Partnern erhältlich. Änderungen vorbehalten.

Volkswagen

AMAG Bern
Wankdorffeldstrasse 60, 3000 Bern 22
Tel. 031 337 55 11, www.bern.amag.ch

A. & M. Bizzozero
Länggassstrasse 103, 3000 Bern 9
Tel. 031 301 44 44, www.garage-bizzozero.ch

1523814

PUBLIREPORTAGE

SHfitness an der Bethlehemstrasse 197

Ziel: Gesund & Fit werden (und bleiben)

SHfitness HARDLINE GYM

Das diesen Sommer an der Bethlehemstrasse 197 in Bümpliz neu eröffnete Gym SHfitness bietet auf rund 400 Quadratmetern die verschiedensten Trainingsbereiche für Fitness, Ausdauer und Krafttraining an. Diese Vielfalt an Trainingsarten schafft somit die besten Voraussetzungen, um das selbstgesteckte Ziel zur körperlichen Fitness zu erreichen, und zwar in einer einzigartigen Atmosphäre und in modernster Infrastruktur.

Im lichtdurchfluteten Fitnessstudio – unmittelbar bei der Tramhaltestelle «Bümpliz Unterführung» –, des Betreibers Hüseyin Sapkiran sind alle herzlich willkommen, vorausgesetzt man weiss sich zu benehmen. So gibt es auch keine Vertragsbindung. Wer allerdings seine Mitgliedschaft nicht bezahlt, kann auch die Trainingsmöglichkeiten des Studios nicht mehr nutzen.

Da das Training nicht bei der körperlichen Betätigung endet, bietet SHfitness eine Vielzahl an Nahrungsergänzungen an, um die körperliche Leistung zusätzlich zu unterstützen.

Der kompetente Fitnessberater Hüseyin Sapkiran berät und unterstützt die Kundinnen und Kunden gerne, ob bei den Trainingseinheiten oder bei der Zusammenstellung der Nahrungsergänzung.

Wer gerne individuell und mit modernsten Geräten seine Fitness steigern möchte, ist bei SHfitness bestens beraten.

GROSSE JAHRESABO-AKTION
Das Jahresabo gibt es bis 31.12.2018 zum Spezialpreis von CHF 799.00 anstatt CHF 899.00.

SHfitness
Hardline Gym
Bethlehemstrasse 197
3018 Bern

www.shfitness.ch
Facebook: SHfitness Hardline Gym
Instagram: @shfitness_hardlinegym

Öffnungszeiten für Mitglieder
Täglich von 05.30–23.30 Uhr

Betreute Zeiten:
Mo–Fr: 09.00–11.30 Uhr
16.00–19.00 Uhr
Sa: 13.00–17.00 Uhr

1523880

VW e-Golf: Der VW der aus der Reihe tanzt

Der elektrische VW Golf ist jetzt noch besser geworden. Im durchschnittlichen Alltagsgebrauch muss er nur ein bis zwei Mal pro Woche an die Steckdose.

Elektrogolf: Der kompakte Stromer bewährte sich im Alltag. RHo

Er sieht aus wie ein VW Golf der neusten Generation und doch unterscheidet er sich deutlich von seinen Geschwistern. Denn eigentlich dürfte es ihn gar nicht geben, weil Volkswagen vor ein paar Jahren versprach, die Elektromobilität zu überspringen um rechtzeitig mit der Brennstoffzelle (Wasserstoff) bereit zu sein. Weil sich jedoch der Fahrplan nicht einhalten liess, musste VW zurückkrebsen. Der deutlich verbesserten zweiten Auflage dient eine 35,8 kWh-Lithium-Ionen-Batterie als Speichermedium. Damit kann der 100 Kilowatt (136 PS) leistende Elektromotor über mehr als 200 Kilometer betrieben werden. Während der e-Golf auf der Autobahn sowie bei ungünstigen Temperaturen und Witterungsbedingungen deutlich weniger weit kommt, hat uns sein effizientes Rekuperationsverhalten gut gefallen. Eine Fahrt auf den 1600 Meter hohen Gurnigel erledigte der Golf ohne Stromverlust. Das heisst, er produzierte beim Hinuntergleiten genauso viel Strom, wie bei der Bergfahrt verbraucht mit happigen Steigungnen wurde. Bravo. Wenn nötig beschleunigt der e-Golf in 4,2 Sekunden auf 60 km/h und ist ab Fr. 40 500.– bei den VW-Stützpunkten verfügbar. RHo

Jeep Wrangler: Der Unverwüstliche lebt

Der neue Jeep Wrangler ist klar auf dem Weg in die Moderne. Aber er sieht aus, wie ein Jeep aussehen muss.

Aussen fallen etwa die LED-Scheinwerfer in den Modellen Sport, Sahara und Rubicon auf. Die beiden ersten verfügen über einen einfacheren Allradantrieb, der Rubicon einen geländetauglichen mit Reduktionsgetriebe sowie Differenzialsperren für grobe Touren. Alle Versionen sind in zwei Radständen und 4 respektive 5–7 Sitzen sowie mit verschiedenen Dacharten zu haben.

Neues Outfit: Optisch ist der Jeep Wrangler moderner geworden. RHo

Bullige Kraftentfaltung

Der erst kürzlich entwickelte 2-Liter Benziner mit 270 PS kommt erst im Dezember in die Schweiz. Vorher steht der 2,2-Liter TDI mit 200 PS und 450 Newtonmeter Drehmoment zur Verfügung. Er ist für hartes Gelände und Zugbetrieb eh die bessere Wahl, denn seine urige Kraft entfaltet sich bereits ab tiefen Drehzahlen. Natürlich profitiert die vierte Wrangler-Generation von einem grossen Update hinsichtlich der Konnektivität und zeitgemässen Assistenten, auch wenn die Frontscheibe nach wie vor wie im Original abgeklappt werden kann. Ein dem Urjeep sehr nahe liegendes, modernes Fahrzeug kostet zwischen 57 000 und 70 000 Franken. RHo

BOXENSTOPP

Hyundai Tucson

Der Tucson ist mit einem frischen Design, überarbeitetem Antriebsstrang und fortschrittlichen Sicherheits- und Komfort-

technologien da. Die markante Frontpartie mit scharf gezeichneten Kanten setzt im überarbeiteten Hyundai Tucson deutliche Signale: das mittelgrosse SUV will Familien in der Schweiz glücklich machen. Neu im Programm ist ein 1,6 Liter Vierzylinder-Diesel, bei dem die Kunden zwischen zwei Leistungsstufen mit 115 PS und 133 PS wählen können.

Audi A4 (Avant)

Erstmals ist im neuen Jahrgang das Ausstattungspaket S line competition in der A4-Baureihe erhältlich. Es umfasst mehrere exklusive Neuerungen – das Blade im Stossfänger vorne und die Steinschlag-Schutzleiste in Selenitsilber. Im Ausstattungspaket

inbegriffen sind auch 19-Zoll-Räder, rote Bremssättel, Sportfahrwerk und LED-Scheinwerfer. Damit gewinnt der als Familien- und Geschäftswagen beliebte Audi noch mehr Charisma. Ab rund Fr. 42 600.– zu haben.

Redaktion: Roland Hofer

Polizei 117 – Feuerwehr 118
Sanitäts-Notruf 144
Ärzte-Notruf 0900 57 67 47

Der Apothekennotruf:
Tel. 0900 98 99 00
(CHF 0.98/min ab Festnetz)
rund um die Uhr
Wir sind für Sie da!
Die Apotheken der Stadt und Region Bern

Die Bahnhof Apotheke im Hauptbahnhof ist 365 Tage im Jahr von 6.30–22 Uhr geöffnet.

Klinik Permanence Tel. 031 990 41 11

Betreuung und Pflege zu Hause, Nachtdienst und Sitznachtwache, Unterstützung im Haushalt SPITEX BERN, Spitex Genossenschaft Bern, Salvisbergstr. 6, Postfach 670, 3000 Bern 31, Tel. 031 388 50 50, Fax 031 388 50 40, www.spitex-bern.ch
Mo. bis Fr. 7 Uhr bis 18 Uhr durchgehend.

vitadoro ag, Nottelefon und Reinigungsdienst. Kornweg 17, 3027 Bern, Tel. 031 997 17 77. Mi. geschlossen.

Hilfsmittelstelle, Rollstühle, Pflegebetten etc. Kornweg 15, 3027 Bern, Tel. 031 991 60 80.

Pro Senectute Region Bern, Sozialberatung, Mahlzeiten-, Besuchs-, Administrationsdienst. Bottigenstrasse 6, 3018 Bern, Tel. 031 359 03 03.

Sozialdienst, Schwarztorstrasse 71, 3007 Bern, Tel. 031 321 60 27.

Bei Todesfall
Bestattungsdienst Oswald Krattinger: Tel. 031 991 11 77 oder 031 381 65 15.
Bestattungsinstitut Rudolf Egli AG: Tel. 031 333 88 00.

Sexuelle Gewalt gegen Frauen/Mädchen
Frauenspital Bern, Tel. 031 632 10 10
Lantana, Fachstelle Opferhilfe, Tel. 031 313 14 00, www.lantana-bern.ch
Mail: info@lantana-bern.ch

TOJ Jugendarbeit Bern-West, Infothek, Bernstrasse 79a, Bienzgut, 3018 Bern. Tel. 031 991 50 85, www.toj.ch

Rheumaliga Bern
Gesundheitsberatung bei Schmerzen.
Tel 031 311 00 06, www.rheumaliga.ch/be

Frauenzentrale Bern
Alimenteninkasso, Rechts-, Budget-, Vorsorgeberatung für Frauen/ Männer/Familien.
Termin Tel.: Mo - Do 8 - 12 Uhr und 13 - 18 Uhr, Fr 8 - 12 Uhr und 13 - 17.30 Uhr
Tel. 031 311 72 01
www.frauenzentralebern.ch

Gottesdienste

www.buempliz.refbern.ch

IN DER KIRCHE BUEMPLIZ
Sonntag, 23. September, 10 Uhr: Die Füchse haben Höhlen, die Vögel des Himmels haben Nester – und wir? Matthäus 8,20. Predigtreihe zum Jahresthema «Heimat». Taufe, Pfr. Martin Schranz. Sunntigscafé.

Sonntag, 30. September, 10 Uhr. Pfrn. Susanne Bieler.

IN DER SENEVITA BÜMPLIZ
Donnerstag, 20. September, 15.30 Uhr. Katrin Schulze, kath. Theologin.

IN DER SENEVITA WANGENMATT
Montag, 24. September, 16 Uhr: Joël Eschmann, kath. Theologe.

Pikett für Abdankungen
20. bis 21. September: Pfrn. Cornelia Nussberger, 031 926 13 37
22. bis 28. September: Pfr. Martin Schranz, 031 981 17 25.
29. September bis 5. Oktober: Pfrn. Susanne Bieler, 078 816 18 58.

Sozialberatung
Quartiertreff Baracke, Mädergutstr. 62: Mariette Neuhaus, 031 980 00 30.
Altes Pfarrhaus, Bernstr. 85: Daniel Krebs, 031 996 60 64.
Stöcktreff, Bienenstrasse 7: Evelyne Heuscher, 076 360 37 54.

Für alle

Mittwoch, 9 bis 10.30 Uhr: Kaffeeträff StöckTreff, StöckTreff, Bienenstrasse 7. Daniel Krebs, 031 996 60 64.

Dienstag, 9 bis 11 Uhr: Zyschtigs-Café im Kirchgemeindehaus. Hans Lüthi, 031 992 77 27, Elsbeth Michel, 031 991 49 71, und Helferinnen.

Freitag, 21. September, 15 bis 16.30 Uhr: Tanzen im Kreis, Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85. Anmeldung bis Mittwoch vor dem Tanz-Freitag bei der Leiterin, Maria Stalder, 031 991 05 80.

Donnerstag, 20. September, 12 bis 13.30 Uhr: Mittagstisch, Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85. 3-Gang-Menu Fr. 11.– für Erwachsene, Fr. 6.– für Schulkinder bis 16 Jahre. Vorschulkinder gratis. Anmeldung bis am Vortag, 10 Uhr, bei claudia.trachsel@refbern.ch, 031 996 60 60. Infos: Mariette Neuhaus, 031 980 00 30.

Di, Mi, 8.30 bis 11.30 Uhr: CaféTeeria Im Quartiertreff Baracke, Mädergutstr. 62. Es bedienen Sie Claudia Galasso und Nizhat Abbasi. Ohne Schulferien.

Mo, Mi, 12 bis 13.30 Uhr: Mittagstisch «E Guete». 3-Gang-Menu für Fr. 11.–, Schülerinnen und Schüler Fr. 5.–. Anmeldung bis am Vortag, 12 Uhr, bei Claudia Galasso, 076 465 03 86, gaclaudia@sunrise.ch.
Infos: mariette.neuhaus@refbern.ch, 031 980 00 30. Ohne Schulferien

Donnerstag, 20. September, 16 bis 18 Uhr: Sommercafé bei guter Witterung.

Dienstags, 14 – 16 Uhr: Stricken & Häkeln im StöckTreff, Bienenstr. 7. Es braucht keine Vorkenntnisse. Infos: Annkatrin Graber, 079 900 59 92. Ohne Schulferien.

Sprachtandem Bern West
Sie möchten Ihre Deutsch- oder Fremdsprachenkenntnisse verbessern? Sie würden gerne jemanden beim Erwerb der deutschen Sprache unterstützen? Wir vermitteln Personen zu Sprach-Tandems und begleiten diese. Ohne Kosten. Infos und Anmeldung: Brigitte Schletti (für Bümpliz), 079 900 61 99, Evelyne Heuscher (Stöckacker), 076 360 37 54, sprachtandem.bernwest@gmail.com

Mittwoch, 3.10., 16 bis 17 Uhr: Sprachencafé, Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85. Bei uns können Sie in Gesprächsrunden Ihr Französisch, Englisch, Spanisch oder Italienisch anwenden. Ohne Anmeldung, kein Kurs. Kosten: Fr. 2.–. Leitung: Evelyne Heuscher, 076 360 37 54.

Mittwoch, 26. September, 19 bis 21 Uhr: Café Littéraire, Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85. Wir besprechen das Buch «Was vom Tage übrig blieb» von Kazuo Ishiguro. Für alle offen, ohne Anmeldung. Leitung: Evelyne Heuscher, 076 360 37 54.

Für Frauen

Frauenwelt, Quartiertreff Baracke, Mädergutstr. 62
Donnerstag, 20. Sepember, 15.30 bis 17 Uhr: Mutter-Baby-Deutsch. Sprachtraining für Mütter mit Kindern von 0 bis 3 Jahren. Gratis

Infos zur Frauenwelt: Mariette Neuhaus, Sozialarbeiterin, 031 980 00 30.

Dienstag, 25. September, 9 bis 11 Uhr: Frauen Forum im Kirchgemeindehaus. Pfrn. Barbara Studer, 031 992 12 28, Caroline Prato, 031 991 07 61.

Mittwoch, 26. September, 15 bis 17 Uhr: Witwengruppe im Kirchgemeindehaus. Pfrn. Barbara Studer, 031 992 12 28, Caroline Prato, 031 991 07 61.

Donnerstag, 20. September, 8.45 bis 10.45 Uhr: Frauen-Treff, StöckTreff, Bienenstrasse 7. Für Frauen aus dem Quartier ab 45 Jahren. Leitung: Evelyne Heuscher, 076 360 37 54.

Donnerstag, 20. September, 14 bis 17 Uhr, StöckTreff, Bienenstr. 7. Mit Margrit Gauch und Freitag, 21. September, 14 bis 17 Uhr. Kirchgemeindehaus Bümpliz, Bernstrasse 85; mit Rosa Presedo: Nähateliers für Frauen. In gemütlicher Atmosphäre können Sie mit anderen Frauen nähen und flicken. Eine Fachperson steht Ihnen zur Seite. Es braucht keine Vorkenntnisse. Ohne Anmeldung. Kosten: Fr. 3.–; Stoffe selber bringen oder für Fr. 1.– bis 3.– pro Meter kaufen. Info: mariette.neuhaus@refbern.ch, 031 980 00 30, evelyne.heuscher@refbern.ch, 076 360 37 54.

Donnerstag, 20. September, 19.30 Uhr. Quellenfrauen. Quartiertreff Baracke, Mädergutstr. 62. Info: Maria Stalder, 031 991 05 80.

Für ältere Menschen

Donnerstag, 20. September, ausnahmsweise um 17 Uhr: Singtreff, Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85. Wir üben mit dem Kinderchor und dessen Leiterin. Infos: Caroline Prato, 031 991 07 61.

Silberclub

Dienstag, 25. September, 14 Uhr: Nachmittagsprogramm, Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85. Das Zentrum für ambulante Palliativbegleitung plus (zapp) setzt die geschulten freiwilligen Begleiterinnen und Begleiter bei sterbenden, chronisch und schwer kranken Menschen ein und macht damit den Verbleib der Kranken in ihrer gewohnten Umgebung möglich. Referentin: Iris Aeschimann, Fachverantwortliche zapp. Leitung: Caroline Prato, 031 991 07 61.

Für Familien und Kinder

Freitag, 21. September, 14.30 bis 16.30 Uhr: Kidstreff, Chleehus, Mädergutstrasse 5. Für Kids von der 3. bis zur 6. Klasse. Pingpong, Musik hören, Billard oder chillen und Freundinnen und Kollegen treffen. Barbara Bregy, 079 942 35 61, und Christian Siegfried, 079 942 35 62.

Für Jugendliche

Modiaabe, Jugendtreff, Jobbörse

Findest Du auf www.westjugend.ch

Kirche Oberbottigen

www.buempliz.refbern.ch

Mittwoch, 8.45 bis 11 Uhr: Bottige-Träff, Kirche Oberbottigen. Ohne Schulferien. Für Jung und Alt.

Ab 17. Oktober, Mittwoch, 9.30 bis 11 Uhr: Krabbeltreff, Kirche Oberbottigen. Infos: Stéphanie Chezeaux, 031 534 50 79, 078 800 40 04.

Ref. Kirchgde. Bethlehem

www.ref-kirche-bethlehem.ch

Zentrale Nummer für Bestattungen: 031 996 18 44

Donnerstag, 20. September, 9.30-11 Uhr: Spieltreff Wühlmäuse im Kirchgemeindehaus, Infos bei Daniela Zosso, 079 564 78 74.

Donnerstag, 20. September, 14-16 Uhr: Stricknadelgeklapper im Kirchgemeindehaus.

Donnerstag, 20. September, 15 Uhr: Senevita-Gottesdienst im Senevita Westside, Ramuzstr. 14-16, mit Pfrn. Elisabeth Gerber.

Freitag, 21. September, 14.30 Uhr: Alterstreff im Saal Kirchgemeindehaus, mit Christine Furer, 031 996 18 51.

Sonntag, 23. September, 10 Uhr: Gottesdienst mit Pfr. Hans Roder; anschl. Kirchenkaffee.

Sonntag, 30. September, 10 Uhr: Gottesdienst mit Pfr. Luzius Rohr-Jenzer; anschl. Kirchenkaffee.

Dienstag, 2. Oktober, ab 8.30 Uhr: Quartierzmorge im Saal Kirchgemeindehaus.

Röm. kath. Landeskirche

Pfarrei St. Antonius Bümpliz
Sonntag, 23. September, 9.30 Uhr: gemeinsame Eucharistiefeier mit der Missione di lingua Italiana.
Samstag, 29. September, 15.30 Uhr: Vietnamesischer Gottesdienst.
Sonntag, 30. September, 9.30 Uhr: Messa di lingua Italiana,
11 Uhr: Kommunionfeier.

Pfarrei St. Mauritius Bethlehem
Samstag, 22. September, 18 Uhr: Kommunionfeier findet nicht statt.
Sonntag, 23. September, 9.30 Uhr: Eucharistiefeier

1490919
BESTATTUNGSDIENST OSWALD KRATTINGER AG
031 991 11 77
Bümplizstrasse 104B, 3018 Bern-Bümpliz
info@krattingerag.ch / www.krattingerag.ch
seit 1972
24 Std. erreichbar

Im Todesfall beraten und unterstützen wir Sie mit einem umfassenden und würdevollen Bestattungsdienst.
EGLI BESTATTUNGEN
Bern und Region seit 1975
Fritz Janz
stv. Geschäftsleiter
Bestatter mit eidg. Fachausweis

Breitenrainplatz 42, 3014 Bern; office@egli-ag.ch, www.egli-ag.ch, **24 h-Tel. 031 333 88 00**
1490947

zum Patrozinium.
Samstag, 29. September, 18 Uhr: Kommunionfeier.
Sonntag, 30. September, 9.30 Uhr: Kommunionfeier.

Ev.-meth. Kirche Bern

Freitag, 21. September, ab 17.30 Uhr: Männerkochclub im Spiegel.
Samstag, 22. September, 13.30 Uhr: Jungschar Arcus.
Sonntag, 23. September, 10 Uhr: Gottesdienst mit Martin Streit, Musik: Maya Kessler.
Dienstag, 25. September, 8.10 Uhr: Gebet.
Donnerstag, 27. September, 14.30 Uhr: Bibellesestunde.
Freitag, 28. September, 14 Uhr: Einpacken Newsletter.
Sonntag, 30. September, 10.00 Uhr: Gottesdienst mit Christine Maurer, Orgel: Eliane Müller.
Dienstag, 2. Oktober, 8.10 Uhr: Gebet,
20 Uhr: Frauengruppe.

Freie Christen Gde. Bern

Sonntag 23. September 9.45 Uhr: Gottesdienst.
Domenica 23. Settembre 16 ora: Culto.
Sonntag 30. September 15 Uhr: Gottesdienst.
Domenica 30. Settembre 15 ora: Culto.

Pfingstgemeinde Bern

Sonntag, 23. + 30. September, 9 + 11 Uhr: Gottesdienste, gleichzeitig Kinderprogramm. Live ab 11 Uhr auf: www.pfimibern.ch

Neuapostolische Kirche

Donnerstag, 20. September, 20 Uhr: Gottesdienst.
Sonntag, 23. September, 9.30 Uhr: Gottesdienst.
Donnerstag, 27. September, 20 Uhr: Gottesdienst.
Sonntag, 30. September, 10 Uhr: Gottesdienst; Übertragung aus Gmunden A.

Französische Kirche

Dimanche 23 septembre, 18h: Dimanche 23 septembre, 18h: Culte Taizé du soir dans le chœur de l'église. Pasteure Marie-Jo Glardon.
Dimanche 30 septembre, 10h: Culte radiodiffusé. Pasteur Olivier Schopfer.

Foto: Werner Zwalen

1519237

<<WER ZUERST KOMMT, MALT ZUERST>>

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo-Fr 12:00 - 18:00
Sa 10:00 - 17:00

EIN SCHNÄPPCHEN

AM ERSTEN UND LETZTEN SAMSTAG
LASS DICH ÜBERRASCHEN
UND PROFITIERE!

ROSA BROCKEN HAUS

Räumung(Fairer Preis)-**Entsorgung** - **Reinigung**(Abgabe)

www.rosabrockenhaus.ch - mail@rosabrockenhaus.ch
Wankdorffeldstrasse 96, 3014 Bern - 031 991 77 00

vitadoro

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

1493812

Junges Rentner-Paar mit
liebem, ruhigem Berner Sennenhund
sucht in Bümpliz
eine **Erdgeschoss-Wohnung,**
möglichst mit Garten,
3 oder 4 Zimmer.
Tel. 079 623 88 64

1521886

Mobile Fusspflege

Ich komme zu Ihnen

Dipl. Fusspflegerin / Pflegehelferin SRK
Irène Felix
079 341 04 00 / felixfuesse.ch

1493036

1492607

PRIVATE SPITEX
KANTON BERN

Krankenkassen anerkannt –
Verständnisvolle, einfühlsame
und individuell angepasste
Pflege und Betreuung.

Private Spitex GmbH
Wahlackerstr. 1, 3052 Zollikofen
Telefon 031 311 53 23

1496972

ROSSIS GRILL

ROSSIS-GRILL.CH

JEDEN FREITAG
IST GÜGGELI-TAG!

IN 3018 BERN-BÜMPLIZ
VOR DER UBS-BANK

Ich freue mich über Ihren Besuch!
Franco Rossi – Ihr Güggeli-Maa.
Güggeli-Reservationen: 078 600 48 16

Mit uns können Sie auch Feste feiern.

GEWINNERINNEN VON JE 2 TICKETS FÜR DAS STÜCK «INDIEN» IM THEATER MATTE:

Maya Bichsel & Regina Marbach

Schadenskizze

Was immer kommt – wir helfen Ihnen
rasch und unkompliziert. **mobiliar.ch**

Agentur Bern-Bümpliz
Rehhagstrasse 2
3018 Bern-Bümpliz
T 031 998 52 52
bern-west@mobiliar.ch

die Mobiliar

Gewinnen Sie 2 Gutscheine im Wert von je 50 Franken von Firmen aus Bern West und beantworten Sie folgende Frage:

Wo steht der Fotograf: *A: Bei der Tramhaltestelle Gäbelbach*
B: Bei der Tramhaltestelle Bethlehem Kirche

Senden Sie Ihre Antwort bis Sonntag dieser Woche an «wettbewerb@buemplizwoche.ch». Die Gewinner werden direkt orientiert und können ihren Gutschein einer Firma aus Bern West innert 10 Tagen abholen bei: Mobi-Bern-West, Rehhagstrasse 2, 3018 Bern.

1496935