



WABERN SPIEGEL

DIE ZEITSCHRIFT FÜR WABERN UND SPIEGEL

März 2025 | 78. Jahrgang

3



Amphibien im Köniztal

Gefährliche Reise zur Geburtsstätte

Krebsliga Bern

Gespräch mit der Geschäftsführerin

Improtheater

Der Verein TBD verzaubert
das Publikum

Simu dr Maler

Malerei & Gipserei

info@simudrmaler.ch
031 961 47 00
www.simudrmaler.ch



EGGIMANN MZDIENST

MAHLZEITDIENST
Hühnerhubelstrasse 64, 3123 Belp
079 896 60 05, mz-dienst.ch

In den eigenen vier Wänden bleiben und doch nicht selber kochen? Wir bieten Ihnen diese bequeme und preisgünstige Lösung an.

IHR PARTNER FÜR SOLAR- UND STEILDÄCHER

GROLL

Blinzernfeldweg 9 | 3098 Köniz

Telefon 031 508 12 55

info@groll-gmbh.ch | www.groll-gmbh.ch

carrosserie suisse



Direkt zum Carrossier: 031 819 60 60

Jaberg AG

Carrosserie & Autospritzwerk
Hühnerhubelstrasse 84, 3123 Belp
carrosserie.jaberg@bluewin.ch
www.jabergag.ch



Bestattungsdienst BEUTLER

031 961 30 20

Grünaustrasse 11, 3084 Wabern
www.beutlerbestattungen.ch

Mit Herz und Kompetenz für Sie da

Iris Beutler, Geschäftsführerin



Schnupper-Samstag 15. März 2025

Treffpunkt: 13.30 Uhr beim Oberstufenzentrum Köniz (OZK)
Elterninfo: 15.45 Uhr im Weiermattheim

Bist du dir unsicher? Die Abteilungsleitung beantwortet dir gerne deine Fragen per E-Mail: abteilung@pfadi-falkenstein.ch.



Falkenstein besteht aus Gruppen mit Kindern und Jugendlichen in fünf Altersstufen:
BIBER (5-6 Jahre)
WÖLFE (6-10 Jahre)
PFADI (10-15 Jahre)
PIOS und ROVER

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit den langsam steigenden Temperaturen kündigen sich nicht nur für uns die ersten Zeichen des Frühlings an, sondern kommt auch noch ein ganz anderes und für uns weitgehend verborgenes Naturspektakel in Gang: Das älteste Wirbeltier der Erde setzt sich in Bewegung und tritt seine uralte Reise zur Fortpflanzung an. In dieser Ausgabe berichten wir Ihnen von der durch den modernen Lifestyle des Menschen verursachten Beschwerlichkeit dieser Reise. Wir erzählen Ihnen, was die Amphibienwanderung mit unserem Ökosystem zu tun hat und warum wir Menschen uns stark machen sollten für Frosch & Co.

Therese Jungen war für Sie im Gespräch mit Nicole Stutzmann, der Geschäftsführerin der Krebsliga Bern. Die Waberin erzählt über ihren beruflichen Werdegang in verschiedenen sozialpolitischen Feldern, in welchen Bereichen die Beratungsstelle für alle nicht-medizinischen Fragen rund um Krebs Hilfestellung leistet und wo die Krebsliga den Schwerpunkt bei der Prävention von Krebserkrankungen setzt.

Urs Fischli hat bei einem Spaziergang auf den Gurten mit Katharin Balsiger gesprochen und für uns die Themenreihe «frisch pensioniert» vertieft. Über den «Gwunder» der neuen Freiheit geht es in Fragen rund um die eigene Vergänglichkeit und dann wieder um die Verbundenheit mit der eigenen Geburtsstätte.

Machen Sie es sich gemütlich, und tauchen Sie ein in viele spannende Themen von direkt vor unserer Haustür!

Anneke Heverhagen

Vereinskonvent Wabern Spiegel

Der WabernSpiegel ist das Mitteilungsblatt der Mitglieder des Vereinskonzents Wabern Spiegel. Der WabernSpiegel ist politisch und konfessionell unabhängig. Er wird 10-mal im Jahr in die Haushalte von Wabern, Gurtenbühl, Spiegel und Blinzern verteilt. Auflage: 6200 Ex.

Leiste:

• Gurtenbühl-Leist • Spiegel-Leist • Wabern-Leist

Vereine und Institutionen:

• Alters- und Pflegeheim Weyergut Bethanien • Bernau
• Elterngruppe Wabern • Familiengarten-Verein Wabern
• Familienclub Spiegel • FC Wabern • Feuerwehrverein Wabern
• Freischützen Wabern • Heitere Fahne • IG-Kompost Köniz
• juk – Jugendarbeit Köniz/Wabern • Könizer Bibliotheken
• La gugg au vin • LeihBar Wabern • Ludothek Wabern
• Musikgesellschaft Köniz-Wabern • Pfadi Falkenstein Köniz
• Pfarrei St. Michael • Pro Natura Zentrum Eichholz
• Ref. Kirche Wabern • Schule Morillon • Salome-Brunner-Stiftung: Sprachheilschule Wabern und Heilpädagogische Schule Wabern • Schachclub Köniz-Wabern • SPITEX Region Köniz • Sport- und Skiclub SSC Wabern • Singkreis Wabern • Spiegelbühne • Stiftung Bächtelen • Tennisclub Eichholz-Wabern • Turnverein Wabern • Verein Kinderheim Maiezyt Wabern • Verein Freizeit-Arbeit Wabern-Spiegel • Verein Spiegel-Blinzernplateau • Wasserfahrverein Freiheit Wabern-Bern • Wohnund Pflegeheim Grünau AG

Parteien aus dem Spiegel und Wabern:

• Die Mitte • FDP.Die Liberalen • SP • SVP • GLP • Grüne Köniz

Inhalt



GanzTagesSchule Wabern

Pilotprojektphase erfolgreich



Wabern per Velo

Zwischenbilanz der Velo-Offensive



Frisch pensioniert

Porträt Katharin Balsiger



Heitere Fahne

Vulva-Workshop und mehr



ART-Köniz

Plattform für Kulturschaffende entsteht



Verein Spiegel-Blinzernplateau

Ausstellung zum 40-Jahr-Jubiläum

Titelbild

Froschzaun Köniztal

Bild Anneke Heverhagen



Überall für alle

SPITEX
Region Köniz

Pflege und Unterstützung zuhause

SPITEX Region Köniz AG
Landorfstrasse 21
3098 Köniz
031 978 18 18
info@spitex-koeniz.ch
spitex-region-koeniz.ch



Ihr Partner für Wetter- und Sonnenschutzstoren.

— seit 1932 —

gerber storen ag

Föhrenweg 72 | 3095 Spiegel b. Bern | T 031 971 22 92 | gerberstorenag.ch

Bürgin Elektro

Beat Bürgin Elektro AG
Bellevuestrasse 52
info@buergin-elektro.ch

3095 Spiegel

Telefon 031 972 87 00
www.buergin-elektro.ch

Vertrauen verbindet

Präzision vor Augen®



ICU OPTICS GmbH
Seftigenstrasse 222
3084 Wabern
Telefon 031 961 10 31
www.icu-optics.com

Termine online möglich



Sit über 55 Jahr ä Kabulängi voruus

Walther & Fankhauser AG

www.wafa.ch 031 960 90 90 info@wafa.ch

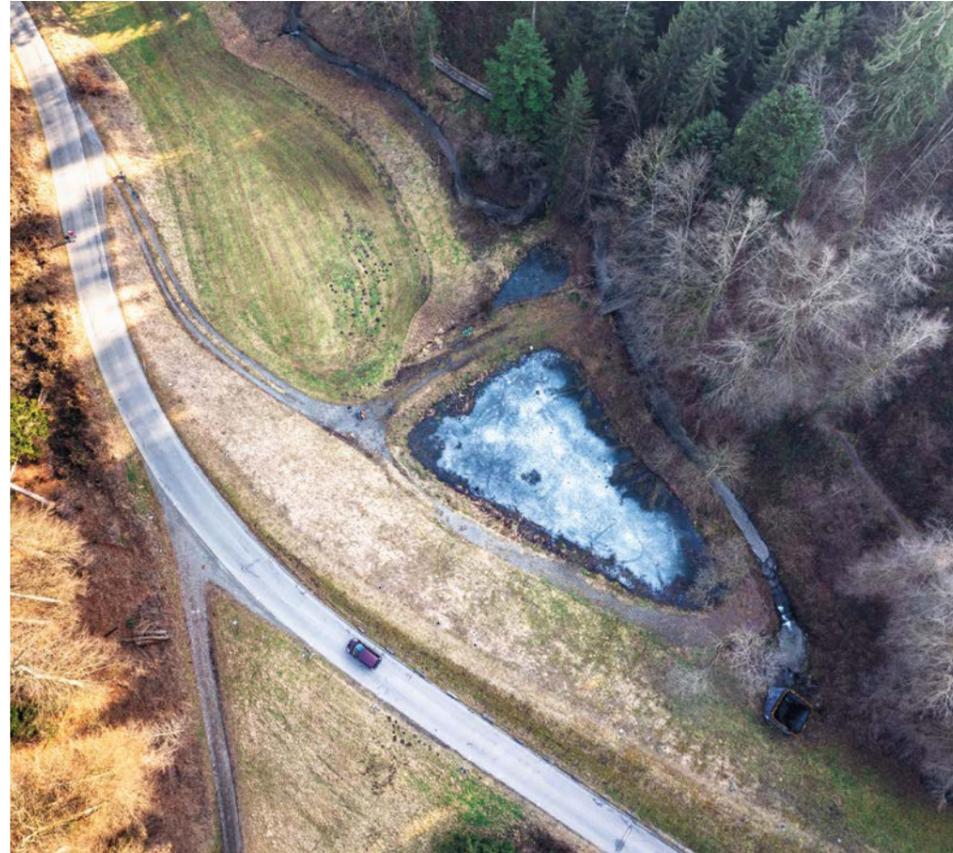
Amphibien im Köniztal

Wie der Frosch zum Überleben der Menschheit beiträgt

Im Köniztal findet jährlich eine der grössten Amphibienwanderungen der Schweiz statt. Ein faszinierender Naturvorgang, bei dem Tausende Frösche, Kröten und Molche die bewaldeten Hänge des Gurtens hinabwandern, um an ihrer eigenen Geburtsstätte zu laichen. Die wenigen natürlichen Feinde stellen dabei kaum eine Bedrohung dar. Der Mensch macht es den Fröschen und Molchen jedoch schwer und bedroht mit seinem modernen Lebensstil tagtäglich deren Bestehen.

Genauso wie wir dem Klimawandel entgegenwirken müssen, um unsere eigene Existenz auf der Erde zu verlängern, braucht es auch unseren Einsatz für die Artenvielfalt. Der Kampf für unseren Planeten findet nicht nur in den Korallenriffen der grossen Meere statt, sondern direkt vor unserer Haustür. Hier haben wir die Möglichkeit, im Kleinen zu helfen, um zum Erhalt von grösseren Ökosystemen beizutragen, die wir letztlich für unser eigenes Bestehen benötigen. Zum Glück hat dies eine kleine Gruppe Menschen in Köniz erkannt, die schon seit Jahren ihre Freizeit für eben diese Amphibien einsetzen.

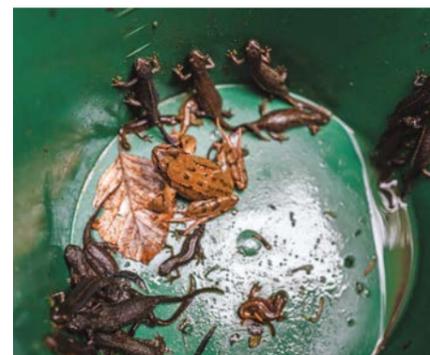
Die wunderschön bewaldeten Hänge des Berner Hausberges sind Lebensraum für viele Tiere und Pflanzen, darunter circa 10000 Amphibien. Sobald die Temperaturen im Frühjahr nachts auf über 5 Grad steigen, machen sich Grasfrösche, Erdkröten, Berg- und Fadenmolche auf den Weg zu ihrem Laichgewässer, um Eier zu legen. Es zieht sie dabei zurück an die Stelle, wo sie selbst aus dem Ei geschlüpft sind. Im Fall des Gurtens und auch des Ulmizbergs ist dies der Teich hinter dem Hochwasser-



Anfang Februar ist das Laichgewässer im Köniztal noch gefroren.

damm im Köniztal. Die Wanderung findet vor allem am frühen Abend in den Dämmerstunden statt. Trockene Tage sind nicht beliebt, bei feuchtem Wetter und der richtigen Temperatur kann es in wenigen Stunden eine regelrechte Massenvanderung sein. Dabei legen die Tiere teils kilometerlange Distanzen zurück und müssen unterwegs wegen der Anstrengung immer wieder pausieren. Auch auf der Strasse.

Das Köniztal ist ein Beispiel für viele Wanderstellen in der Schweiz. Laut der Koordinationsstelle für Amphibien- und Reptilienschutz in der Schweiz (karch) wurden 2023 schweizweit 1967 bekannte Konfliktstandorte zwischen Amphibien und dem Strassenverkehr dokumentiert. Massnahmen zum Schutz der Amphibien konnten bisher an etwas weniger als der



Die Amphibien werden aus den Auffangbehältern eingesammelt.

Hälfte dieser Standorte ergriffen werden. Häufig sind die Schutzmassnahmen temporär in Form von Zäunen, an denen die Tiere von Hand gesammelt und über die Strasse getragen werden. An 13 Prozent

Helfer*innen gesucht:

Es werden immer Freiwillige für den Zaun und den Transport der Tiere gesucht. Interessierte dürfen sich bei Marina Appetito melden: appetito@bluewin.ch.

der Schutzorte gibt es dauerhafte Massnahmen wie beispielsweise Tunnel. Im Kanton Bern gibt es 206 offiziell erfasste Zugstellen für die Lurche.

Die temporären Schutzstellen funktionieren nur dank ehrenamtlichen Helfer*innen, die in vielen freizeithlichen Einsätzen daran arbeiten, die Tiere sicher über die Strassen zu verfrachten. Seit den 1970er-Jahren konnten durch sie eine Vielzahl von Daten erhoben werden. Diese zeigen, dass die Erdkröte seit den 1980er-Jahren eine kontinuierliche und die Grasfrösche seit 2003 erste Anzeichen einer Bestandsabnahme verzeichnen.

Ich treffe mich mit Marina Appetito. Sie ist eines der Vorstandsmitglieder der Amphibiengruppe Köniztal, einer Untergruppe des Umweltforums Köniz. Die Amphibiengruppe organisiert den Auf- und Abbau des Zauns im Köniztal und koordiniert die freiwilligen Helfer*innen, die in drei Monaten der Wanderung mehrmals täglich die Tiere aus den Sammelbehältern



Marina Appetito erzählt den kleinen und grossen Helfer*innen über das Leben der Amphibien.

sicher zu ihrem Laichgewässer über die Strasse bringen.

Marina, wie ist die aktuelle Situation der Frösche und Molche im Köniztal?

Die Frösche und Molche müssen auf dem Weg zu ihrer Laichstelle im Köniztal eine von Autos befahrene Strasse überqueren. Dabei müssen die Tiere immer wieder pausieren, um auf dem anstrengenden Weg wieder zu Kräften zu kommen. Ohne Gegenmassnahmen würden sehr viele Tiere überfahren werden. Die Bedrohung durch natürliche Feinde wie Vögel und Marder spielt im Vergleich zur Bedrohung durch die Strasse kaum eine Rolle.

Welche Massnahmen finden momentan statt?

Mitte Februar wird mit Hilfe von Freiwilligen am Eingang des Köniztals ein

170 Meter langer Zaun mit in die Erde eingelassenen Auffangbehältern aufgebaut. Zweimal täglich werden die Tiere aus diesen Behältern zum Weiher hinter dem Hochwasserdamm getragen, gezählt und ins Wasser gelassen. Einige Tiere suchen den Weg zum Weiher durch den Tunnel, der den Sulgenbach unter dem Damm und der Strasse entlangführt. Dort stranden sie, weil sie die Barriere bachaufwärts am Ausgang nicht überwinden können. Deshalb werden sie ebenfalls eingesammelt. Im April ist die grösste Wanderung in Richtung Laichgewässer vorbei, dann wird der Zaun wieder abgebaut.

Diese Massnahmen sind allesamt vorübergehende Schutzmassnahmen. Temporär können sie viel bewirken. Sie sind jedoch bei Weitem nicht genug, um die

Wussten Sie schon ...

Viele Kröten und Frösche sterben auf der Strasse, obwohl die Autofahrer ihnen ausweichen. Sie vertragen den Luftdruck der schnell fahrenden Autos nicht. Über einer Geschwindigkeit von ca. 20 km/h verenden sie.

So findet eine kleinere Erdkrötenwanderung im ganzen Spiegel statt, zum Beispiel im Chaumontweg. Auf dem Weg zu Laichplätzen in lokalen Teichen der Anwohner tragen die Weibchen dafür die Männchen auf dem Rücken, kommen deshalb nicht schnell vorwärts und müssen regelmässig pausieren, um sich zu erholen.



Terminplan der Amphibien beachten: Frösche, Kröten und Molche wandern vor allem im **Frühjahr** von Februar bis April.



Tageszeiten der Amphibien beachten: Die Tiere wandern vor allem in der **Dämmerung** und wenn es **feucht** ist. Bei **Regen** wandern sie auch tagsüber.



Die **Kröten** wandern im ganzen Spiegel: **Langsam fahren!**



Halten Sie das **Fahrverbot** ins Köniztal ein!

Regeln Amphibienwanderung.



Tiere dauerhaft zu schützen und einem weiteren Rückgang der Bestände entgegenzuwirken.

Wie kommen die Frösche und Molche wieder zurück in den Wald?

Auf dem Rückweg vom Teich in die Waldhänge sind die Gefahren nicht so gross: Wir nehmen an, dass die Tiere dafür die Unterführung des Baches verwenden.

Wie funktioniert das lokale Helfersystem?

Aktuell gibt es in der Amphibiengruppe Köniztal etwa 40 bis 50 freiwillige Helfer*innen. Für den zweimal täglichen Transport der Tiere gibt es einen Terminplan, in dem Freiwillige sich eintragen können. Manche helfen mehrmals pro Woche, manche an wenigen Tagen, an denen sie Zeit haben. Jeder Einsatz zählt und ist willkommen. Alle Interessierten erhalten ausserdem regelmässige Infor-

mationen per E-Mail während der Wanderzeit.

Der Auf- und Abbau des Zauns sind zudem feste Programmpunkte des Familienclubs Spiegel, sodass auch viele Familien mit Kindern involviert sind. Ausserdem gibt es jedes Jahr Führungen für etwa 10 bis 15 Schulklassen im Köniztal. Ziel ist es, die Kinder und Jugendlichen für die Amphibien und das Thema Artenschutz generell zu sensibilisieren und zu begeistern.

Welche Probleme hat man noch nicht lösen können?

Es gibt ein Durchfahrtsverbot für die Strasse im Köniztal, jedoch halten sich viele Autofahrer nicht daran. Nur Anlieger, also Anwohner und der Schwerverkehr zur Kompostieranlage, dürfen die Strasse benutzen. In der Realität wird die Strasse doch durch wesentlich mehr Fahrzeuge befahren. Zwar überquert der Hauptteil

der Amphibien die Strasse im Bereich des Zauns, aber auch auf den übrigen Abschnitten der Strasse wandern Tiere.

Ein weiterer Punkt ist die Laichwanderung durch die Bachunterführung: Der Wasserwiderstand am Bacheinfluss stellt ein nicht überwindbares Hindernis für die Tiere dar.

Was müsste passieren, um dies zu verbessern?

Eine Strassensperre in den Dämmerungsstunden während der Hauptwanderungszeit wäre eine einfache und effektive Lösung. Ausserdem sollte zumindest der unterste Strassenabschnitt nachts ganzjährig gesperrt werden. Am Bacheinfluss sollte eine Ausstiegshilfe konzipiert werden. Das wäre eine recht einfache und permanente bauliche Massnahme.

Text und Bilder Anneke Heverhagen

Was hat die Kröte mit mir zu tun?

Warum ist Artenvielfalt wichtig für den Menschen?

Ganz einfach: Ohne Tiere und Pflanzen können wir auf unserem Planeten nicht existieren. Je vielfältiger ein Lebensraum, desto weniger anfällig ist er äusseren Einflüssen gegenüber. Biodiversität liefert Nahrung: Viele Obst- und Gemüsepflanzen sind auf eine Vielzahl von Insekten als Bestäuber angewiesen. Dazu nutzen wir die biologische Vielfalt als Quelle für Wirkstoffe. Viele Arzneimittel sind aus der Natur inspiriert oder gewonnen. Und natürlich spielt die Artenvielfalt eine wichtige Rolle in der Klimaregulation: Artenreiche Wälder und Weiden können mehr Kohlendioxid speichern. Fehlen Arten, werden Ökokreisläufe gestört.

Der Rückgang der Biodiversität ist eine Bedrohung für den Menschen.

Warum sollten wir uns für die Amphibien einsetzen?

Amphibien sind die ältesten Wirbeltiere der Erde, vor 400 Millionen Jahren entstandene Landwirbeltiere, die sich im Wasser fortpflanzen. In der Schweiz und in Deutschland sind die Zahlen der Amphibien seit Jahren rückläufig: Durch die weitgehende Verkleinerung oder Zerstörung ihrer Lebensräume sind die Bestände stark zurückgegangen. Ursachen dafür sind insbesondere das Verschwinden von Kleingewässern durch beispielsweise Überbauung sowie der stark zunehmende Fahrzeugverkehr. Selbst der

weitverbreitete Grasfrosch steht in Deutschland auf der Roten Liste bedrohter Tierarten. Dies ist ein buchstäbliches Warnsignal für unser empfindliches Ökosystem. Das Verschwinden von Kröten, Fröschen und Molchen würde ein empfindliches Loch in die natürliche Nahrungskette reissen. Denn Amphibien füllen dort einen wichtigen Platz: Als Beutetier dienen sie Vögeln und einigen Säugetieren zur Nahrung. Als Jäger fressen Amphibien Mücken, Käfer und Spinnen. Weltweit hat der Rückgang der Amphibienzahlen grosse Auswirkungen, denn sie fressen nicht nur Insekten, sondern auch die in ihnen getragenen Krankheitserreger, wie zum Beispiel den Malaria-Erreger, Dengue- oder Zikaviren.

GanzTagesSchule Wabern zieht positive Zwischenbilanz

Nach einer vierjährigen Pilotprojektphase steht seit Beginn des Schuljahres 2024/25 die GanzTagesSchule Wabern den Kindern vom Kindergarten bis zur 4. Klasse als reguläres Angebot offen. Der WabernSpiegel hat sich nach dem ersten Semester im Schulhaus «Zündhölzli» umgesehen und dabei viel Wissenswertes über das Zusammenwachsen von Unterricht und Betreuung, Neue Autorität und Kinderrestaurant erfahren.



11.50 Uhr an der Magnetwand: Die Kinder bestimmen nach dem Unterricht am Morgen selber, welche Angebote sie über Mittag belegen wollen.

Die Nachfrage nach Ganztagesstrukturen in Wabern bleibt hoch: Im Sommer 2024 konnten nicht alle Kinder in die GanzTagesSchule aufgenommen werden, die angemeldet waren. Aktuell besuchen 62 Kinder montags, dienstags und donnerstags von 8.20 bis 16 Uhr sowie am Mittwoch und Freitag von 8.20 bis 11.50 Uhr im Schulhaus Zündhölzli zwei Basisstufen-Klassen sowie eine 3./4. Klasse.

Unterricht und Betreuung unter einem Dach

In der GanzTagesSchule Wabern übernehmen die Lehrpersonen auch Betreuungsarbeit – gemäss der Grundidee, Unterricht und Betreuung zu verknüpfen. Dies mit dem Ziel, den Kindern Kontinuität in einer Ganztagesstruktur zu ermöglichen. Wenn diese morgens um 7 Uhr im Schulhaus eintreffen, werden sie von Lehrpersonen empfangen. Nach dem Start des Unterrichts um 8.20 Uhr stossen um 11 Uhr Betreuungspersonen zum Team, das die Kinder über Mittag begleitet. Während die Lehrpersonen ihre Lektionen für den Nachmittag vorbereiten, liegt der Lead bei den Betreuungspersonen. Diese assistieren die Lehrpersonen danach in den Lektionen am Nachmittag.

Keine Warteschlangen vor dem Kinderrestaurant

Über Mittag steht neben der Verpflegung eine Reihe weiterer Angebote zur Verfügung, welche die Kinder selbst auswählen können. Entweder gehen sie nach draussen, ruhen sich in der «Oase» aus, halten sich im «Kreativraum» auf oder spielen miteinander im Gang oder

zugspersonen unterwegs. Die Übergänge vom Unterricht zur Betreuung sind fließend und werden von den Kindern nur am Rande wahrgenommen.

Auf die Frage, welches die Voraussetzungen sind, damit Unterricht und Betreuung in ruhiger und friedlicher Atmosphäre stattfinden könnten, antwortet Tagesschulleiterin Barbara Scheidegger, die auch in der GanzTagesSchule für die Betreuung zuständig ist: «Eine vielfältige und geordnete Umgebung mit konstanten Bezugspersonen hilft den Kindern, sich im Alltag zurechtzufinden. Die gemeinsamen pädagogischen Grundsätze der Lehr- und Betreuungspersonen vermitteln zusätzlich Orientierung und Sicherheit. Mein Team und ich sind motiviert, die GanzTagesSchule weiterhin als «Lebensraum Schule» zu gestalten, in dem Schülerinnen und Schüler Wissen erwerben, soziale Kompetenzen entwickeln und sich als Teil einer Gemeinschaft erfahren können. Unser Ziel ist es, einen Ort zu schaffen, an dem sich alle Beteiligten wohlfühlen, voneinander lernen und ihre individuellen Stärken entfalten können.»

Text und Bild Higi Heilingler

Neue Autorität – Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist!

Heute wird an vielen Schulen die sogenannte «Neue Autorität» gelebt. Damit ist der wertschätzende, konstruktive Umgang aller Beteiligten untereinander gemeint. Wie «Neue Autorität» an der GanzTagesSchule Wabern umgesetzt wird, beantwortet Barbara Scheidegger anhand eines Fallbeispiels.

«Wenn wir bemerken, dass ein Kind grenzüberschreitendes Verhalten zeigt, reagieren wir sofort und sagen: «Stop! Du hast die rote Linie überschritten. Das geht hier nicht.» Nun geht es darum, dass sich das Kind beruhigt. Wenn du oder das Kind in der Emotion bist, findest du keine Lösung. Wir teilen dem Kind mit: «Ich komme später darauf zu-

rück und will, dass du nun zur Ruhe kommst. Was hilft dir dabei? An welchen Ort willst du gehen? Nach draussen, aufs Trampolin oder in dein Zelt?»

Dies kann aufwendig sein, doch langfristig lohnt es sich, weil sich die gewünschte Verhaltensänderung beim Kind eher einstellt als bei Anwendung von Strafen. Die Neue Autorität geht vom Grundbedürfnis des Kindes aus, dazuzugehören. Deshalb vermitteln wir ihm, dass es sich ausserhalb des Rahmens bewegt hat: «Wir wollen, dass du zu uns gehörst. Was braucht es, damit du unsere Regeln wieder einhalten kannst?» Erst nachdem es sich beruhigt hat, besprechen wir den Vorfall und suchen gemeinsam nach Lösungen und Wiedergutmachungen.»

Wabern per Velo: Wo hapert's noch?

Vor drei Jahren wurde die Gemeinde Köniz von Pro Velo Schweiz als «velofreundlichste mittelgrosse Stadt der Schweiz» ausgezeichnet – eine Anerkennung für die langjährigen Bemühungen um Attraktivierung des Veloverkehrs. Freude herrschte; doch zumindest in Wabern verläuft die Entwicklung nicht ganz so wie erhofft.

Zunächst ein Blick zum grossen Nachbarn: Die vor elf Jahren von der Stadt Bern beschlossene «Velo-Offensive» hatte zum Ziel, den Veloanteil am Gesamtverkehr bis 2030 auf 20 Prozent zu erhöhen. Dieses Ziel der «Velohauptstadt» wurde früher als erwartet erreicht. Die Zahlen sind eindrücklich, z.B. auf der Kornhausbrücke: Steigerung der durchschnittlichen Werktagfrequenzen (Di–Do) innert zwei Jahrzehnten von knapp 2000 auf 5300, an Spitzentagen sind es mittlerweile über 8000 Velos.

Auf der Lorrainebrücke werden derzeit an Spitzentagen sogar über 11 000 und im Werktagsschnitt 7000 Velofahrende gezählt – in scharfem Kontrast zur Entwicklung beim Motorfahrzeugverkehr auf dieser Hauptverkehrsachse: Abnahme des Werktagsverkehrs von durchschnittlich rund 30 000 zur Jahrtausendwende auf rund 18 000 Motofahrzeuge, ergo mittlerweile bald 30 % Veloanteil am Gesamtverkehr. Auf dem Bubenberg-/Bahnhofplatz liegt der Veloanteil am Gesamtverkehr seit Kurzem sogar bei über einem Drittel. Allerdings sind die Zuwachsraten beim Veloverkehr in den letzten Jahren nicht mehr so hoch – einige Zählstellen in der Stadt verzeichneten

2023 sogar niedrigere Werte als im letzten Vor-Corona-Jahr.

Veloboom abgebremst, aber nicht zu Ende

Seit der Coronakrise nimmt der Motorfahrzeugverkehr in der Stadt Bern weniger stark ab als zuvor, respektive auf diversen Strassen nimmt er sogar wieder zu. So auch auf der Schwarzenburgstrasse, wo an der Gemeindegrenze Köniz der durchschnittliche Werktagverkehr zwar im Zeitraum 2010–2019 um einen Viertel sank, seither aber wieder leicht zugelegt hat. Kommt der Veloboom in der Agglomeration Bern also langsam an sein Ende? Wohl kaum, wie die Werte der Velozählstelle auf der Schwarzenburgstrasse zeigen, wo Velofahren seit einigen Jahren dank Radstreifen deutlich attraktiver ist: An der Stadtgrenze verkehrten vorletztes Jahr im Werktagsschnitt (Di–Do) 2280 Velofahrende – genau doppelt so viel wie im Jahr 2016 und immerhin noch 28 % mehr als im letzten Vor-Corona-Jahr. Der Veloanteil am Gesamtverkehr stieg innert sieben Jahren von 13 auf 24 %.

Seftigenstrasse: Nur jedes zwanzigste Fahrzeug ist ein Velo

Wie sieht denn die Entwicklung in Wabern aus? Vor 28 Jahren wurde die Seftigenstrasse radikal umgestaltet – damals eine auch international viel beachtete Pioniertat. Seither bieten beidseitige Radstreifen den Velofahrenden massiv mehr Komfort und Sicherheit, und auch die Strassenquerungen sind leichter zu meistern.

Dennoch beträgt der Veloanteil am Gesamtverkehr im Ortszentrum aktuell nur

rund 5 %: Die automatische Velozählstelle Höhe Bernau/Coop registrierte letztes Jahr werktags (Di–Do) in beiden Fahrrichtungen zusammen durchschnittlich 960 Velofahrende, bloss 2 % mehr als drei Jahre zuvor. Am Spitzentag 2024 waren es 1630 (allein 160 in der Morgenspitzenstunde stadteinwärts), am schwächsten Tag bloss 110, also ein Verhältnis 1:15 – man stelle sich solche Schwankungen beim Autoverkehr auf der Seftigenstrasse vor... Wobei die Zahlen in Realität jeweils leicht höher liegen dürften, da nicht ganz alle Velos in diesem Strassenquerschnitt über die Zählschlaufen fahren (teilweise auf dem Trottoir, teilweise in der Fahrbahnmitte).

Der Zahlenvergleich 2021/2024 über die gesamte Woche (s. Abbildung) zeigt sogar eine leichte Abnahme des Veloverkehrs. Hierbei ist allerdings zu beachten, dass letztes Jahr drei der üblicherweise fünf starken «Velo-Monate» Mai–September ungewöhnlich regenreich waren. Ein meteorologisch velofreundliches Sommerhalbjahr generiert spürbar mehr Veloverkehr.

Auffällig ist, dass der Anteil der Velos am Gesamtverkehr auf der Seftigenstrasse weit bescheidener als auf vielen anderen Hauptverkehrsachsen der Kernagglomeration Bern ist. Hauptgrund hierfür sind die attraktiven Routen-Alternativen für Velofahrende in Wabern: Wer ins Stadtzentrum will, fährt oft nicht via Zählstelle Seftigenstrasse, sondern «untendurch» durchs Eichholzquartier und via Veloweg auf der ehemaligen Gasbahntrasse. Und wer Richtung Köniz will, kann stressfrei

via Quartierstrassen südlich der Kantonsstrasse fahren.

Neuer Radweg entlang Bahnlinie: Fehlinvestition, solange unvollendet

Eigentlich sollte auch der 2018 vom Gemeindeparlament beschlossene neue Fuss- und Radweg entlang der Bahnlinie eine Alternative zur Seftigenstrasse bieten. Vor über zwei Jahren wurden zwar die Abschnitte Bahnhof Wabern – SRK (Rotes Kreuz) und Grünaustrasse – Zentrum Kleinwabern eingeweiht; doch fehlt nach wie vor die Verbindung zwischen SRK und Grünaustrasse. Solange dieser Schlüsselabschnitt nicht gebaut ist, wird der mit grossem Aufwand erstellte Abschnitt Bahnhof – Rotes Kreuz kaum genutzt, wie Beobachtungen vor Ort zeigen: Wenn bei schönem Wetter in der Abendspitzenstunde nur gerade ein Dutzend Velos diesen Weg befahren, spricht dies Bände. Die Lückenschliessung wäre dringend nötig, doch leider kann die Verkehrsabteilung Köniz keine baldige Lösung in Aussicht stellen.



Schön aber kaum genutzt: Der neue Fuss- und Radweg entlang der Bahnlinie kann sein Potenzial nicht annähernd ausschöpfen, solange die Lücke zwischen SRK und Grünaustrasse nicht geschlossen ist.

Vor knapp zwei Jahren zählten wir auf, welche weiteren wichtigen Massnahmen zur Attraktivierung des Veloverkehrs in Wabern geplant sind (s. WaSp 2023/5): Im Rahmen der Projekte SEFT 1 / SEFT 2 vorab Tempo 30 im Abschnitt Sandrain – Grünaau-Kreisel sowie verbreiterte Radstreifen im Abschnitt Grünaau-Kreisel – Lindenweg-

Kreisel, zudem velofreundliche Lösungen bei allen Tramhaltestellen. Und im Rahmen von SEFT 3 breite Radstreifen resp. Radwege im aus Velosicht derzeitigen «Horror-Abschnitt» Sandrain-Schöneegg – Knoten Monbijoustrasse. Auch diese Projekte scheinen sich aber zu verzögern.

Radfahrer*innen: Verletzlichkeit als grösstes Problem

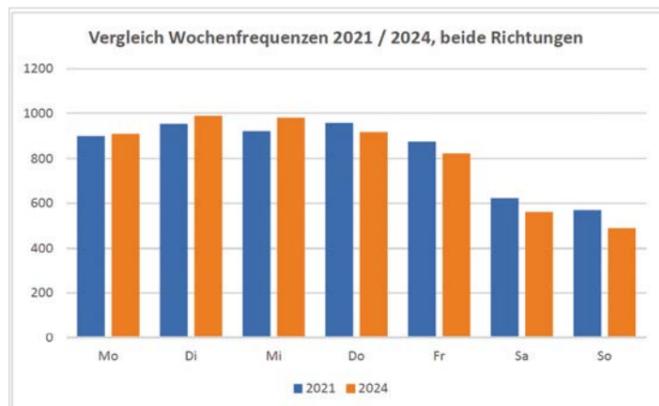
Vor allem auf kürzeren Wegstrecken spricht bei der Verkehrsmittelwahl sehr vieles fürs Velo – vermehrt noch, seitdem E-Bikes gross in Mode sind. Schwachpunkt beim Veloverkehr bleibt allerdings die Sicherheit: Radfahrende sind pro gefahrenen Kilometer weit verletzlicher als Autofahrende – sei es aufgrund von Kollisionen mit anderen Verkehrsteilnehmenden oder aufgrund von Selbstunfällen.

Eine Grobanalyse der im Internet einsehbaren Unfallkarte des ASTRA (Bundesamt für Strassen) liefert für die Ortsteile Wabern und Spiegel folgende Ergebnisse betreff polizeilich registrierter Unfälle mit Fahrradbeteiligung und Personenschäden in den 13 Jahren von 2011 bis 2023:



Die allermeisten Velounfälle passieren auf den Hauptstrassen, aber: Auch eingangs Eichholzwiese und auf dem mit Velofahrverbot belegten Uferweg geschah je ein «Unfall mit Fahrradbeteiligung und Schwerverletztem».

Anzahl Unfälle mit Fahrradbeteiligung und Personenschäden 2011 – 2023	
(Quelle: ASTRA)	
Seftigenstrasse Ortskernbereich (Gem.grenze Bern bis vor Grünaau-Kreisel)	25 (19 Leicht- und 6 Schwerverletzte)
Seftigenstrasse ausserhalb Ortskern Grünaau-Kreisel bis Gem.grenze Kehrsatz	14 (11 Leicht- und 3 Schwerverletzte)
Achse Dorf-/Kirchstrasse (bis und mit Bellevue-Kreisel)	26 (21 Leicht- und 5 Schwerverletzte)
Quartierstrassen Wabern	9 (8 Leicht- und 1 Schwerverletzte)
Wabern: Wege ausserhalb Siedlung	4 (2 Leicht- und 2 Schwerverletzte)
Achse Bellevue-/Spiegelstrasse	12 (7 Leicht-, 4 Schwerverletzte, 1 Todesopfer)
Quartierstrassen Spiegel	1 (1 Leichtverletzter)
TOTAL	91 (69 Leicht-, 21 Schwerverletzte, 1 Todesopfer)



Velozählstelle Seftigenstrasse: Vergleich Wochenfrequenzen 2021/2024 (Q: Verkehrsabteilung Köniz)



Velozählstelle Seftigenstrasse: Tagesganglinie stadteinwärts – Spitzentag und schwächster Tag 2024.

Pro Jahr durchschnittlich sieben registrierte Velounfälle mit Personenschäden, wovon knapp zwei mit schwereren Folgen: klar zu viel, zumal noch etliche nicht-registrierte leichtere Unfälle hinzukommen dürften. Doch immerhin ist seit 2011 trotz zunehmendem Veloverkehr kein Trend zu generell mehr Velounfällen erkennbar. Hingegen nimmt der Schweregrad der Unfallfolgen zu – mit dem Tiefpunkt des tödlichen Velounfalls vor anderthalb Jahren in der untersten Kurve der Bellevuestrasse mitten in der Nacht.

Bemerkenswert ist: 85 Prozent der registrierten Velounfälle geschehen auf den Hauptachsen Seftigenstrasse, Dorf-/Kirchstrasse und Bellevue-/Spiegelstrasse – auf den Quartierstrassen im Spiegel wurde demgegenüber in all den Jahren nur ein einziger leichter Velounfall verzeichnet. Dies zeigt: Der Veloverkehr auf oben genannten Hauptachsen verdient höchste Aufmerksamkeit, auch wenn parallele Ausweichrouten vorhanden sind.

Text und Bilder Pierre Pestalozzi

«Respekt, Ehrlichkeit, Achtung und Authentizität sind mir wichtig!»

Ihr Start ins Leben war für die Familie Balsiger holprig: Für die Geburt von Katherin musste der Vater die Hebamme an einem schneereichen Wintertag mit dem Traktor zum Bauernhof am Gurtenhang heranfahren. In den folgenden Jahren verbrachte Katherin Balsiger in der Umgebung des Gurtens ihre Kindheit, wo sie in engem Kontakt mit der Natur auch die Mühen und den Alltag eines Bauernbetriebs kennenlernte. Eine andere, neue Welt mit ihren eigenen Regeln erlebte sie während ihrer Schulzeit in Wabern. Nun war auch ihre sportliche und kämpferische Seite gefragt. Nach dem erfolgreichen Abschluss einer bäuerlichen Lehre führte ihr Entdeckergeist sie beruflich in ganz unterschiedliche Branchen, u. a. auch zu Messeveranstaltungen und Events. 2008 realisierte sie ihr eigenes Herzensprojekt und erweckte das alte «Sahli-Huus» zu neuem Leben. Das ehemalige Tagelöhnerhaus sollte möglichst sanft umgebaut und in eine neue Zeit geführt werden. Anschliessend betrieb sie im Haus während über zehn Jahren ein weitherum bekanntes Restaurant. 2019 verkaufte sie die Liegenschaft an den «Gurten Park im Grünen». In dieser Zeit wurde Katherin Balsiger dank der Sendung «Mini Schwiiz, dini Schwiiz» des Schweizer Fernsehens einem breiteren Publikum bekannt. Heute lebt sie mit ihrem Partner abwechselungsweise im Stöckli des Bauernhofs Aebersold und in ihrem während mehreren Jahren eigens renovierten Haus in Caslano im Kanton Tessin.

Wir treffen Katherin Balsiger bei einem Spaziergang auf dem Weg zur Gurtenkulm.

WabernSpiegel: Katherin, du wirst schon bald das reguläre Pensionsalter erreichen. Wie würdest du deinen «Status» bezeichnen? Kannst du dir das Leben einer pensionierten Person vorstellen?

Katherin Balsiger: Mit dem Tod meiner Mutter im letzten Mai habe ich meine bisherige Vollzeittätigkeit als Pflegehelferin beendet. Sowohl eine Fortführung dieser Aufgaben für die Spitex wie auch eine andere Vollzeitarbeit kam für mich nicht infrage. Deshalb bezeichne ich mich seit Mai 2024 als teilpensioniert. Ich habe zu



Katherin Balsiger vor dem Bauernhof und der «Spielwiese» ihrer Kindheit.

einem kleinen Teil noch ein paar Mandate in verschiedenen Bereichen, unter anderem auch ein Gartenumbauprojekt. Zugleich verspüre ich noch einen grossen «Gwunder» auf die neue Freiheit und habe einen gewissen Nachholbedarf punkto Reisen. So habe ich beispielsweise dieses Jahr eine mehrwöchige Schiffsreise auf der Donau geplant.

Wie hast du den Übergang in die (Teil-)Pension erlebt?

Nach dem Volleinsatz für die Betreuung meiner Mutter, praktisch rund um die Uhr, bedeutete ihr Tod ein grosser Einschnitt in meinem gewohnten Leben. Plötzlich war alles wieder offen. Das gleichzeitige Zusammenfallen von Trauer und neu gewonnener Freiheit im Alltag hat mich zunächst überfordert. Erschwerend kam hinzu, dass meine Mutter für ihre Beerdigung nichts geregelt hatte. So musste ich die Planung und Organisation der Beerdigung übernehmen. Immer stand die Frage im Raum, ob man auch das Richtige für ein verstorbene Familienmitglied macht. Idealerweise sollten solche Fragen vorgängig im Kreis der Familie besprochen werden. Rückblickend hat mir das Erlebte auch gezeigt, dass sich jede Person früh genug mit dem Thema der eigenen Vergänglichkeit beschäftigen sollte. Was mich anbelangt, so habe ich die nötigen Vorkehrungen getroffen, um meinen Nächsten diese Unsicherheiten zu ersparen.

Mit Neugier und Unternehmungslust in die Pensionierung

Als Unternehmerin hat Katherin Balsiger (63) einiges in Wabern initiiert und bewegt. Unter anderem verdankt ihr der Wabern-Leist das erfolgreiche Projekt «Tag der offenen Gartentür». In Erinnerung

bleibt aber auch ihr Pioniergeist und der jahrzehntelange Einsatz für das Sahli-Huus am Fusse des Gurtens. Beim Spaziergang auf den Gurten erzählt sie, wie sich ihr Alltag seither verändert hat.

Wie stark zieht es dich noch nach Wabern? Gibt es hier noch Projekte, die dir am Herzen liegen?

Der Gurten ist meine Heimat im engeren Sinne, wo ich mich auch heute noch die meiste Zeit aufhalte. Allerdings hat sich der Ortsteil Wabern in den vergangenen Jahren stark verändert. Es wäre für mich schwierig, hier etwas Passendes zu finden. Denn ich bin ein «Landei» und bleibe es auch. Offen ist auch ein künftiger Wohnsitz in Caslano. Mir gefallen dort das sonnige Wetter und die Lockerheit der Leute. Zugleich macht es einen Unterschied, ob man Personen nur kennt oder eine vertrauensvolle Beziehung mit ihnen pflegt. Ich brauche Menschen um mich, die ich gernhabe, weshalb mir oberflächliche Kontakte nicht genügen. So gehe ich das Thema der Wohnsitzfrage mit einer gewissen Neugierde und Spontaneität an und lasse mich – wie meistens im Leben – von meinem Bauchgefühl leiten.

Was mich mit Wabern verbindet, ist die Schulzeit. Viele der Schulspänli leben jedoch nicht mehr in Wabern. Aber eine Erinnerung aus dieser Zeit erzähle ich gerne: Häufig verspätete ich mich auf dem Weg vom Gurten zur Schule und traf zu spät zum Unterricht ein. Zumindest einmal hatte ich aber eine überzeugende Entschuldigung parat. Tatsächlich hatte

rung bleibt aber auch ihr Pioniergeist und der jahrzehntelange Einsatz für das Sahli-Huus am Fusse des Gurtens. Beim Spaziergang auf den Gurten erzählt sie, wie sich ihr Alltag seither verändert hat.

mich vor Ankunft im Schulareal der Dackel von Mani Matter (dieser lebte bekanntlich in der Nachbarschaft zur Schule) leicht in eine Wade gebissen. Durch das demonstrative Zeigen der Wunde gelang es mir, meine Verspätung für einmal plausibel zu erklären und vom gutmütigen Schulabwart sogar ein tröstendes Sugus zu erkämpfen.

Aber zur Frage der Verbundenheit mit Wabern: Mein Interesse gilt vorwiegend dem Gurten und seiner weiteren Umgebung. So habe ich recherchiert und dabei interessante Erkenntnisse zur Wasserversorgung, der Bierbrauerei in alter Zeit, der Ruine Ägerten etc. gewonnen. Es ist mir wichtig, die noch vorhandenen Erfahrungen von Alteingesessenen authentisch zu erfahren. Ich empfinde es als Verarmung, wenn nur bloss Informationen und Daten ohne ein entsprechendes Gspüri und Gefühl zum Ort weitergegeben werden. Derartige Erfahrungen waren auch für die Bauernschaft wichtig. So hat sich beispielsweise gezeigt, dass der Anbau von Getreide oder Rüben auf dem höhergelegenen Land um den Gurten nicht ideal ist, da die Vegetationszeiten sich immer etwas verspäten. Deutlich besser eignet sich dagegen die Viehwirtschaft, namentlich mit den schottischen Hochlandrindern. Dank der weniger intensiven Landwirtschaft hat sich auch die Biodiversität



Nussbaumallee mit Hof «Im Aebersold».

gesteigert. Schliesslich ist der Gurten auch ein schöner Begegnungsort. Vielen Menschen ist er wichtig, und sie haben einen positiven Bezug dazu. Leider wird er nicht von allen so behandelt, was sich im Littering und der Zunahme von Plastikabfällen zeigt.

Gibt es Pläne oder Ratschläge, die du weitergeben möchtest?

Nein. Ich mache mir keine konkreten Zukunftspläne, fasse aber jedes Jahr ein

Motto. Dieses Jahr ist es ein Satz der Schriftstellerin Astrid Lindgren. Diese hat sinngemäss festgehalten «es gibt kein Verbot für alte Weiber, auf Bäume zu klettern». Ich habe jetzt zwar viel mehr Zeit als früher, aber die besagten Bäume stehen noch nicht... Ich werde sie finden!

Vielen Dank, Katherin, für das ehrliche und authentische Gespräch!

Text und Bild Urs Fischli

Impressum

Redaktion

Wabern Spiegel
Seftigenstrasse 243, 3084 Wabern
wabernspiegel@bluewin.ch
Mi 10 bis 12 Uhr
Tel. 031 961 85 39
IBAN CH06 0900 0000 3077 21771 1

Martin Feller (mf), Urs Fischli (uf),
Jean-Paul Gehrig (jpg), Higi Heilinger (hh),
Anneke Heverhagen (ah), Therese
Jungen (tj), Markus Keel (mk), Pierre
Pestalozzi (pp), Jonathan Spirig (js);
Agenda: Gabriele Roth

Sie können den Wabern Spiegel auch im Internet als PDF-Datei anschauen oder herunterladen: www.wabern.ch/Agenda & Wabern Spiegel

Herausgeber

Vereinskonvent Wabern Spiegel

Jahresabo

Sie können den Wabern Spiegel auch abonnieren! 35 Fr. pro Jahr oder 78 Fr. für Jahrgangssponsoren, die publiziert werden: wabernspiegel@bluewin.ch

Schreiben Sie uns

wabernspiegel@bluewin.ch
Die Redaktion freut sich über Zuschriften aus der Leserschaft. Kürzungen oder das Einholen von Gegendarstellungen bleiben vorbehalten. Eingereichtes Material (Foto, Text, CD usw.) wird nicht retourniert.

Erscheinungsdaten 2025

Nr.	Schlüsse (Inserate/Redak.)	erscheint
04	Fr 07.03. / Mo 10.03.	Do 27.03.
05	Fr 04.04. / Mo 07.04.	Do 24.04.
06	Fr 09.05. / Mo 12.05.	Fr 30.05.
07/08	Fr 06.06. / Fr 06.06.	Do 26.06.

Produktion

Scribentes Media
Hohfuhren 223, 3123 Belp

Druck

Ast + Fischer AG
Seftigenstrasse 310
3084 Wabern
www.ast-fischer.ch

Vertrieb

POST CH AG

Inserateservice

Adveritas GmbH
Claudine Fischer
Postfach
3123 Belp
claudine.fischer@adveritas.ch
Tel. 031 529 29 29

Nicole Stutzmann: im Gespräch mit der Geschäftsführerin der Krebsliga Bern

Über Krebs muss gesprochen werden

Die in Wabern wohnhafte Geschäftsführerin der Krebsliga Bern hat ein breites berufliches Pflichtenheft, dazu gehört die Kommunikation über das Angebot der Krebsliga. Es sollte mit seiner breiten Unterstützung den Menschen ins Bewusstsein gerufen werden. Auch im Einzugsgebiet des WabernSpiegels erkranken laufend Menschen an Krebs. Darum hat sich Nicole Stutzmann beim Redaktionsteam gemeldet, um im Gespräch dieses Angebot vorstellen zu dürfen.



Nicole Stutzmann wurde nach einer eindrücklichen, interessanten Berufskarriere vor fünf Jahren Geschäftsführerin der Krebsliga Bern. Sie erzählt, wie sie zu diesem interessanten Job gekommen ist: «Nach einem Volkswirtschaftsstudium wollte ich eigentlich in die Entwicklungszusammenarbeit. Das hat dann nicht geklappt, aber es war mir wichtig, in einem sozialpolitischen Themenfeld beim Staat oder einer NGO zu arbeiten, und ich habe das Studium darauf ausgerichtet. Fuss fasste ich in Stellen beim Seco, später beim BAG, wo ich mit Themen wie Arbeitslosigkeit und Sucht konfrontiert wurde.»

Die engagierte Berufsfrau arbeitete auch einige Zeit als Bereichsleiterin im Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern, wo sie laufend in neue Projekte eintauchen konnte, wie dem Aufbau von Nachbarschaftshilfe, der Einführung von Betreuungsgutscheinen, der Herausgabe eines Magazins oder der Organisation eines Altersforums im Kornhaus. Oft waren NGOs wie Pro Senectute oder das SRK mit an Bord. Durch ein Nachdiplomstudium in Verbandsmanagement mit Inhalten wie Fundraising, Marketing und all den Besonderheiten des Managements von Nonprofitorganisationen in Abgrenzung zur Privatwirtschaft und zu Behörden schaffte sich Nicole Stutzmann die Voraussetzungen, um im April 2020 die Geschäftsführung der Krebsliga Bern zu übernehmen.

Die Krebsliga Bern

Nicole Stutzmann zur Hauptaufgabe der Krebsliga: «Wir beraten Betroffene und ihre Angehörigen während und nach einer Krebserkrankung. Bei der Beratung stehen oft psychosoziale Themen im Vordergrund. Krebskranke beschäftigt nicht nur ihr medizinisches Problem, sondern es entstehen viele Fragen, denn von der Krankheit ist das ganze Leben betroffen. Sie kann einer Familie buchstäblich den Boden unter den Füßen wegziehen. Da sind Fragen rund um die Kinderbetreuung während der Therapie, psychische Bewältigung der Krankheit und Sorge um den Arbeitsplatz. Viele Betroffene, die zu uns kommen, haben finanzielle Fragen.» Die Beraterinnen und Berater der Krebsliga sind Sozialarbeitende, und sie haben Zusatzausbildungen zum Beispiel im Fachbereich Psychoonkologie und systemischer Beratung. Sie helfen, die Probleme

der Hilfesuchenden als Ganzes zu erfassen, beraten auch in Versicherungsfragen und beim Budget. Ist eine Familie in Not, kann die Krebsliga finanzielle Hilfe leisten, zum Beispiel durch die Übernahme von Transport- oder Betreuungskosten. Aber medizinische Beratung und Leistungen werden keine erbracht.

Die Geschäftsführerin ergänzt: «Zu uns kommen sehr viele Betroffene, die Kinder haben. Sie haben besonders viele Fragen, so zum Beispiel «Wie sagen wir es dem Kind?» oder «Wie gehen wir damit um, dass Mami so krank ist?». Wir haben Familienbegleiterinnen, die in die Familie gehen und versuchen, kindgerecht den Kindern das Thema nahezubringen oder die mit den Kindern die schwierige Situation besprechen, vielleicht müssen sie sogar über das Sterben reden. Das Angebot gilt auch nach einem Todesfall in der Familie. Eine Krebsdiagnose löst immer Angst aus. Es ist immerhin die häufigste Todesursache bei Menschen in der Schweiz, auch wenn eine Krebserkrankung in den meisten Fällen nicht mehr zum Tod führt.»

Die Vielfalt der Angebote der Krebsliga können auf der Homepage abgerufen werden, hier seien folgende genannt:

- Familienbegleitung
- Beratung und Unterstützung
- Unterstützung von Krebsforschenden
- Kurse und Workshops
- Austausch und Selbsthilfe
- Rückkehr in den Alltag nach Krebs

Prävention

Ein besonderes Anliegen von Nicole Stutzmann ist die Krebsprävention: «Ein grosser Teil von Krebserkrankungen wäre vermeidbar. Tabak und Alkohol sind die grössten Risikofaktoren, da wird in der Prävention bereits viel getan, viele Organisationen sind aktiv. Unser Schwerpunkt liegt beim Sonnenschutz, zu Hautkrebs sollte die Bevölkerung stärker sensibilisiert werden, die Zahlen steigen. Wenn man sich besser vor der Sonne schützen würde, wären viele Erkrankungen vermeidbar. Wenn ich Leute an Musikfestivals sehe, fällt mir auf, dass es am Bewusstsein der jungen Bevölkerung fehlt.» Aus diesem Grund plant die Krebsliga im kommenden Sommer einen Informationsanlass im Eichholz.

Therese Jungen

Ihre Beratungsstelle für alle nicht-medizinischen Fragen rund um Krebs

Die Beratung und Unterstützung der Krebsliga Bern ist kostenlos und finanziert sich grösstenteils über Mitgliedschaften und Spenden.

Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, 3001 Bern. Öffnungszeiten: Montag bis Freitag jeweils von 9.00 bis 12.00 Uhr und von 13.30 bis 16.30 Uhr
Telefon 031 313 24 24

Spenden:
IBAN CH23 0900 0000 3002 2695 4
E-Mail-Anlaufstellen:
info@krebisligabern.ch
Bern, Thun, Biel, Burgdorf, Langenthal
www.bern.krebsliga.ch oder QR-Code zur Website:



Villa Bernau

Jassrunde in der Bernau

Mi 5. März, 17.00 Uhr
Ab 17 Uhr wird in der Bernau gejasst, und zwar nahezu open end bis spät in den Abend.

Bernau-Znacht

Mi 5. März, 18.30 Uhr
Das unkomplizierte Quartier-Znacht in der Villa Bernau. Unser Mittwochs-Koch Ädu bringt ein zur Saison passendes Abendessen auf den Tisch. Zuechesitze, gniesse.
• ab 18.30 Barbetrieb
• ab 19.00 Essen

Guggenmusik im Bernau-Park



Do 6. März, 14.00 Uhr
Fasnacht in Wabern
Die Sprachheilschule führt am Donnerstag, 6. März, einen Fasnachtsumzug durch Wabern durch.
Um 14.00 Uhr gibt es einen Halt im Bernau-Park, wo die Guggenmusik ein Ständchen spielt.
Sie freuen sich über Zuschauer*innen und Zuhörer*innen aus Wabern.

Märchen mit Martin

Mi 12. März, 15.30–16.30 Uhr
Martin erzählt Märchen. Dazu zeigt er Bilder von Anastassija Archipowa aus «Die schönsten Märchen der Brüder Grimm» (Thienemann-Esslinger-Verlag 1998) und spielt mit seiner Handorgel.
Das Bistro Bernau ist offen und bietet Kaffee, Tees und Kuchen. Eintritt frei, Spielecke ist offen.

Open-Jam-Session

Fr 14. März, 17.00–22.00 Uhr
Was: Spontanes Improvisieren mit Groove-Charakter, meist tanzbar. Mischpult, kleine Drum, Mics, Fender Rhodes / Keyboard, Verstärker und PA vorhanden.

Instrumente und Kabel/Effekte bitte mitbringen. Interaktive Visuals für Schattentanz/Performance.

Wer: Wer ein Instrument spielt, Amateur bis Profi, wer gerne singt, tanzt, filmt, mischt oder einfach dem Treiben zunächst mal zuschaut.

Anforderung für spontane Jams: zuhören, akzeptieren, mitspielen, Eigenes dazugeben – dabei sein.
Unkostenbeitrag Fr. 10 bis 15.–

Musig im Dach

So 16. März, 10.00 bis 15.00 Uhr
Nirgends ist Zusammen-Musik-Machen so einfach wie im Dachstock Chalet Bernau. Alle bringen ihr Musikinstrument oder die Stimmbänder mit, und wer kann einen kleinen Beitrag zum Häppchen-Büffet. Noten und Liedertexte liegen bereit. Und dann geht's los, in einen Sonntag voll Musik und Gesänge. Äbe, Musig im Dach. Mit Christoph Geissbühler.
Kollekte für Organisation und Raum.

Ü50 Party – Tanzen

So 16. März, 16 Uhr
Lust auf Musik, tanzen, schwatzen und feiern? Dann bist du bei uns genau richtig. Geniesse die Zeit bei guter Musik und einer kleinen Bar.
Bei Fragen: heidi.gutknecht@gmx.ch
Weitere Daten: So 13. April, So 18. Mai, So 15. Juni

Mütter- & Väterberatung im El-Ki-Treff

Di 18. März, 9.00–11.00 Uhr
Villa Bernau, ohne Anmeldung,
www.mvb-be.ch, www.bernau.ch

Bernau-Dreigang

Mi 19. März, 18.30 Uhr
Jeweils am dritten Mittwoch im Monat lädt Nurten zu einem gemütlichen Dreigänger ins Bistro Bernau.
Tischreservationen und Beratung:
bistrobernau@gmail.com oder Telefon 078 913 62 00

Familien-Yoga

So 23. März, 10.00–11.00 Uhr
Dachstock Chalet Bernau
Für alle von 3 bis 99 Jahren mit Spass an Bewegung und Spiel.
Kosten: Fr. 25.– Erwachsenen, Fr. 15.– Kind, Familienrabatt ab der 3. Person: je Fr. 5.– Rabatt.

Glutenfreier Sonntagsbrunch

So 23. März, ab 10.00 Uhr

Glutenfreier Sonntagsbrunch mit der ganzen Familie mit verschiedenen Broten, Zöpfe und Kuchen.

Dazu gibt es verschiedene Käse (mit/ohne Laktose), Butter (mit/ohne Laktose), Honig/Marmelade, kalte Fleischplatte, Eier, Müesli und Overnight Oats.

Zusätzlich gibt es noch eine grosse Auswahl an Salaten und Spezialitäten wie Lachs mit Rucola, Avocado mit Zitrone, Tomaten-Gurken-Salat, grilliertes Gemüse, Börek mit Gemüse, Oliven, Hummus und Menemen (Tomaten, Peperoni, Eier) und Früchte.

- Kinder bis 6 Jahre kostenlos
 - Kinder von 6 bis 16 Jahre pro Altersjahr Fr. 1.60
 - Erwachsene Fr. 34.00
- Bitte anmelden unter: 078 913 62 00 oder bistrobernau@gmail.com

Improtheater



So 23. März, 16.00 Uhr
Der Verein TBD Improtheater verzaubert uns und bringt uns zum Lachen mit spontanen Geschichten für Kinder ab circa 3 Jahren.
www.tbdimprotheater.com
Chalet Dachstock Bernau
Kosten: Fr. 25.– Erwachsenen, Fr. 15.– Kind, mit Kulturlegi halber Preis.

Denk-Raum – Café philosophique

Di 25. März, 19.15 Uhr
Der Denk-Raum soll für alle offen sein, die gerne lesen, fragen, nachdenken und zuhören. Die Abende sind moderiert und beginnen mit einem Referat oder einem anderen Input. Unkostenbeitrag wie immer 10 Franken.
Wir freuen uns über Anmeldungen auf: martinameier42@bluewin.ch

Eltern-Kind-Treff draussen

Mi 26. März, 14.30 Uhr
Jeweils am letzten Mittwoch des Monats (oder vor den Schulferien) findet im Bernaupark der Eltern-Kind-Treff draussen statt, ein Schlangenbrot bräteln für alle, die Lust haben.

Was – Wann – Wo

Parliamo Italiano

Mi 26. März, 19.00 Uhr

Bei Apéro und gemeinsamem Abendessen tun wir möglichst so, als seien wir immer noch in den Ferien, oder schon wieder. Der beste Weg, um unkompliziert und hemmungsfrei Italienisch zu sprechen. Keine Kurskosten.

Café littéraire

Do 27. März, 9.30 Uhr

Wir sind eine Gruppe von lesefreudigen Frauen und treffen uns monatlich im Bistrot Bernau. Bei Tee und Kaffee besprechen wir ein Buch, das alle vorher gelesen haben. Wir besprechen das Buch «Das Land der Anderen» von Leïla Slimani.

Autonomieentwicklung und Trotzen

Do 27. März, 14.00 – 15.30 Uhr

Ein Gruppenangebot der Mütter- und Väterberatung für Eltern und Bezugspersonen, Teilnahme ohne Kind, kostenlos. Info & Anmeldung: www.mvb-be.ch Gartensaal Villa Bernau

Gaumentanz mit Ethnic Cooks

Fr 28. März, 19.00 Uhr

Lust auf eine kulinarische Weltreise? Ethnic Cooks lädt zum Gaumentanz in die Villa Bernau. Preis: Fr. 31.– (plus Getränke) Anmeldung: info@ethniccooks.ch oder SMS auf 079 350 93 88 (mit Angabe wenn vegetarisch). Spontane Gäste sind nach Rückfrage willkommen.

Ethnic Cooks ist ein nachhaltiges Sozialprojekt zur Förderung der Integration von Migrant*innen.

Mehr Infos unter www.ethniccooks.ch

Richtig indisch kochen

Sa 29. März, 15.00 – 20.00 Uhr

Taucht ein in das vielseitige, aromatische und duftende Reich der indischen Küche! Bei unserem Kochkurs lernt ihr die indischen Gewürze kennen, und wir kochen zusammen ein indisches vegetarisches Menü, Street Food, Dessert und natürlich Chai. Mit Gurdeep Singh und Steffi Ahuja.

Preis: Fr. 130.– pro Person

Anmeldung: info@aroga.ch

Im Dachstock Chalet Bernau



Erfahren Sie alles über unsere Aktivitäten und Veranstaltungen. Treten Sie unserer WhatsApp-Gruppe bei, um keine Neuigkeiten zu verpassen.

La Gugg au vin, die Waberer Gugg

Ja, Sie lesen richtig, in Wabern gibt es eine Gugg. Einige Waberer mögen sich eventuell noch an die Gründung im Jahre 1993 erinnern und haben im Laufe der Jahre sogar in der Gugg mitgespielt.

Vor 32 Jahren also startete die Gruppe als Krähen, mutierte zu Hühnern und anderem Federvieh. Köche bereiteten schlussendlich ein Coq au Vin im Kochtopf zu. Seither variieren unsere Kostüme/Themen von Mozart über Varieté und Hippies. Sogar einen Abstecher nach Italien wagten wir mit entsprechendem Kostüm und einigen Italohits. Nach der Coronapause dann sehr bunt und flippig. Ein steter Wandel. Was erwartet uns wohl dieses Jahr?

Die Mitgliederzahl hat sich in den letzten Jahren mit kleinen Schwankungen bei zehn bis zwölf Nasen eingependelt, nachdem wir mit 20 Mitgliedern gestartet waren. Das Musikrepertoire stets querbeet, mal dem Kostüm angepasst, oder bekannte Stücke, die «fäge» und das Publikum zum Mitschunkeln animieren. Seit längerer Zeit gehört das Alphorn zu unserem Markenzeichen. Unser Logo ist ein «Güggu» im Weinglas.

Schon sehr früh hat die Gugg am Donnerstagnachmittag, vor Beginn der Berner Fasnacht, die interne Fasnacht der Sprachheilschule mitgestaltet mit Umzug, Konzert beim Coop, in der Turnhalle...

Nun findet dieser Anlass nur noch alle zwei Jahre und in einem kleineren Rahmen statt. Dieses Jahr ist es nun wieder so weit. **Am Donnerstag, 6. März, um 13.45 Uhr:** Auftakt bei der Sprachheilschule mit kleinem Konzert. Wir begleiten die kostümierte Schülerschar während des Umzugs. Der startet um 14.00 Uhr, macht einen Zwischenhalt im Park der Villa Bernau und endet bei der Sprachheilschule um circa 15.00 Uhr. Den ganzen Anlass untermalen wir musikalisch.



An der Berner Fasnacht spielen wir in den bekannten Fasnachtsbeizen der unteren Altstadt wie im Goldenen Schlüssel: **Auftritt nach dem Umzug am Samstag, 8. März, um 16.30 Uhr unter anderem für unseren «Fanclub».** Am Umzug nehmen wir teil, aber ohne Instrumente, dafür mit irgendeinem Blickfang.

Die Gugg übt ab Sommer das Repertoire und drei bis vier neue Stücke ein. Die Proben finden jeweils am Dienstagabend in einem privaten Keller in Wabern statt. Dazu braucht es auch eine sehr tolerante Nachbarschaft. Dafür ein herzliches Dankeschön! Auch ein jährliches, sehr geselliges Übungswochenende gehört dazu.

Zusammen musikalisch etwas auf die Beine stellen, neue Kostüme aushecken, die Musikstücke auswählen und überhaupt gemeinsam fröhliche und friedliche Stunden verbringen. Das ist das Rezept für unser 32-jähriges Bestehen.

Unsere Auftritte in diesem Jahr

- Briger Fasnacht: Freitag, 28. Februar, in der Briger Altstadt
- **Berner Fasnacht vom Donnerstag, 6. März, bis Samstag, 8. März**

Wir suchen immer wieder Personen, die gerne «fasnächteln» und in einer Gruppe musizieren möchten, vor allem wären Rhythmusinstrumente gefragt, wie Schlagzeug, Trommel... oder Bassinstrumente.

Text und Foto: La Gugg au vin, Sue Wiedmer und Monique Streit

Was – Wann – Wo

Heitere Fahne

Heitere Pizzamittwoch

Mi 5., 12., 19. und 26. März, 18.00 Uhr

Der legendäre, vielleicht bitzeli chaotische Pizzamittwoch auf der Heitere Terrasse oder in der heimeligen Beiz!

Das grandiose Geschmackserlebnis wird zubereitet und gebacken von unseren knusprigen Pizzaiolos, und durch den Abend begleitet dich ein kunterbunt zusammengewürfeltes Serviceteam. Die heitere Gelegenheit, um gemeinsam mit der Familie oder den Freund*innen den Abend gemütlich ausklingen zu lassen.

Heitere Sonntagsbrunch

So 9. und 23. März (beide vegan)

Der herzliche Sonntagsbrunch am Fusse des Gurtens für alle Sonntagskatzen, Knabberhörnchen und Wandervogel. Wir freuen uns auf vegetarische, verträgliche und herzerwärmende Leckereien von 10.30 bis 14.00 Uhr.

Preise Sonntagsschmauserei

- Fr. 35.– Heitere Soli-Sonntagsbrunch für die Heitere Fahne
 - Fr. 30.– Heitere Sonntagsbrunch, damit wir unsere Kosten decken können
 - Fr. 25.– Heitere Sonntagsbrunch für diejenigen mit kleinem Budget
- Preise exkl. Getränke

Mondyoga mit Belinda

Mo 3., 10., 17., 24. und 31. März, 18.30 Uhr



Yoga ist zurück in der Heitere Fahne! Komm in Verbindung mit deinem Körper und der Mondenergie. Die Mondyogapraxis nimmt dich mit durch die 12 Tierkreiszeichen – je nach Mondphase ist die Yoga-Stunde ruhiger oder kräftiger. Egal ob Anfänger*innen oder fortgeschrittene Yogis – alle sind herzlich willkommen zu diesen 75 Minuten der Selbstliebe.

Yoga auf Kollekte!

Solilotto – Feministisches Streikkollektiv Bern

Mi 5. März

- 17.00 Uhr Türöffnung, Bar und Kartenverkauf

- 18.00 Uhr Pizza (nur auf Reservation)
- 19.00 Uhr Lotto (nur auf Reservation)



Auf die Karten – fertig – LOTTO! Ob alleine oder mit Freund*innen –

hier wird Spass garantiert! Sei dabei, gewinne tolle Lottopreise und unterstütze unser Kollektiv!

Du hast Lust auf Pizza? Dann reserviere unter www.dieheitereifahne.ch.

Fumagalli

Fr 7. März

- 18.00 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Konzert



Aufgewachsen mit barocker Flötenmusik und Bob Dylan, gemeinsam alt geworden in der Überband «Hildegard lernt fliegen», teilen die drei Musiker von Fumagalli mehr als nur die Zahnbürste. Kammermusik auf der Vogelweide, entstanden im Zwischensommer 2020, schliesslich aufgenommen in einer halbzersplitterten Orangerie nahe Avignon. Diesen Sommer veröffentlicht das nach der aus dem Jura stammenden Keramikünstlerin Annalisa Fumagalli benannte Trio sein Debütalbum. Benedikt Reising – Altsaxophon, Andreas Tschopp – Posaune, Marco Müller – Kontrabass

Räuber*innen-Runde mit Kleintheater Luzern: «Alle inklusive – ein Kleintheater will mehr»

Mi 12. März

18.30 Uhr Film & Diskussion

«Alle inklusive – ein Kleintheater will mehr» ist ein hauseigener Dokumentarfilm, der aufzeigt, wo das Haus als Gastspielbetrieb im Gefüge Kulturschaffende, Politik und Förderung im Bestreben um mehr Inklusion aktuell steht.



Popcorn-Opera

Do 13. und Fr 14. März

- Do 20.00 Uhr Show
- Fr 18.00 Uhr Essen, 20.00 Uhr Show



Das musikalisch-visuelle Bühnenspektakel von Bibi Vaplan und ihrer Crew geht in die zweite Runde. Mit der Rakete Xalvadora bereisen sie die wunderbaren Planeten des Popcorn-Universums und finden die Essenzen des Glücks.

Ein kosmisches Abenteuer voller Magie, Musik und Glück. Die Musik ist das zentrale Element der farbenfrohen Opera. Die sechs Multiinstrumentalist*innen zaubern eine aussergewöhnliche Klangvielfalt: Berührende Klavier-Balladen treffen auf atonale Arien, Bläser-Sätze auf Sirenen-Blues oder A-cappella-Gesang auf Sousafon-Solos und Cha-Cha-Cha-Rhythmen. Im Zusammenspiel mit den sphärischen Video-Projektionen von Kevin Graber wird die magische Reise zu einem Leckerbissen für alle Sinne.

Altersempfehlung: ab 11 Jahren
Sprachen: deutsch/romanisch

Steiler Freitag – noch offen

Fr 21. März

- 18.00 Uhr Essen
- 20.00 Uhr Konzert oder Show



Das Programm ist noch am Entstehen. Klar ist bereits: Die Beiz öffnet ab 18 Uhr zum Schmaus, ab 20 Uhr mit kultureller Begleitung. Detailinfos findest du auf unserer Webseite.

Vulva-Workshop von untamed.love

So 23. März

- 13.00 Uhr Workshop
- Die Vulva ist ein unglaublich schönes, kraftvolles, vielseitiges und lustvolles Körperteil. Du lernst wertvolle Fakten zur Vulva, und wir sprechen über Themen wie



Lust, Scham und Selbstliebe. Mit praktischen, verspielten und kreativen Übungen lernst du deine Vulva besser kennen und lieben. Am Ende kannst du dein persönliches Vulva-Kunstwerk gestalten.

Es wird an diesem Workshop ein Vulva-Watching geben. Dabei kannst du entscheiden, ob du nur deine eigene Vulva betrachtest, oder ob du mit anderen Teilnehmenden in den Austausch gehen willst.

Preise: Fr. 75.–, 60.– und 90.–

Zielgruppe: alle Menschen mit Vulva, unabhängig ihres Genders

Fragen und Anmeldung: events@untamed.love

Filmabend «Anstadt» & «The Bubble» Mi 26. März

- 18.00 Uhr Pizza (auf Reservation)
- 20.00 Uhr Beginn Filmscreenings



Im Rahmen des Jahresthemas der Heitere Fahne, «Ciao Bubble!», lädt dieser Filmabend dazu ein, in zwei völlig unterschiedliche Wohnsiedlungen einzutauchen. Wie nahe sind sich wohl die Sonne Floridas und der Nieselregen im Gaswerkareal? Und wie wohnt deine Bubble? Wir zeigen die Kurzdoku «Anstadt» (Taina Lopez, CH, 2025, 12', chd/de) und den Do-

kumentarfilm «The Bubble» (Valerie Blankenbyl, CH/AUT, 2021, 91', en/de). Zwischen den Filmen gibt es ein Filmgespräch von Lucie Bader (outreach gmbh) mit der Regisseurin Taina Lopez.

Du hast Lust auf Pizza? Dann reserviere unter www.dieheitererefahne.ch.

Steiler Freitag – noch offen Fr 28. März

- 18.00 Uhr Essen
- 20.00 Uhr Konzert oder Show



Das Programm ist noch am Entstehen. Klar ist bereits: Die Beiz öffnet ab 18.00 Uhr zum Schmaus, ab 20.00 Uhr mit kultureller Begleitung. Detailinfos findest du auf unserer Webseite.

200 Einwohner (heute ca. 4600), 12 Bauernhöfe und 3 Beizen

So gross war der Spiegel um das Jahr 1900. Seither ist viel passiert!

Der Verein Spiegel-Blinzernplateau (VSBP) feierte am 13. März 2024 sein 40-jähriges Bestehen. Das Anliegen des Vereins war und ist es, das Spiegel-Blinzernplateau nicht zu überbauen, sondern als Landwirtschafts- und Naherholungsgebiet zu erhalten.

Wir halten Rückschau und präsentieren historische Informationen und Bilder der letzten 100 Jahre vom Spiegel und über das Blinzernplateau: **Freitag, 14. März, 19.30 Uhr im Kirchgemeindehaus Spiegel**

Dazu sind alle herzlich eingeladen, der Anlass ist öffentlich, und anschliessend an den Vortrag findet ein Apéro statt. Wir freuen uns auf Sie!

Das Spiegel-Blinzernplateau liegt wie eine grüne Oase mitten in urbanen Siedlungen der Gemeinde Köniz und der Stadt Bern. Die autofreien Spazierwege laden dazu ein, sich an diesem Ort der Ruhe zu entspannen und an frischer Luft die Naturstimmungen der verschiedenen Tageszeiten zu geniessen.

Der Verein Spiegel-Blinzernplateau kümmert sich um die Interessen der Bauernbetriebe und der Wohnbevölkerung im Umfeld des Plateaus, namentlich in den Bereichen Erholungswert, Lebensqualität, Bauwesen, Raumplanung und Verkehr. Der Druck für die teilweise Überbauung des Plateaus ist jedoch immer noch vorhanden. Der Verein darf sich daher nicht auf den Lorbeeren ausruhen, er muss wachsam bleiben.

Seit 2011 ist der Verein Spiegel-Blinzernplateau zudem Träger des Kleinen Kulturgartens kkg. Dieser ist ein mit Bäumen und Sträuchern umgebenes Grüngebiet mit einem Gemüsegarten, im Schutzplan der Gemeinde Köniz eingetragenen «schützenswerten Hecken» (Lebensraum vieler kleiner Tiere) und einem Spielplatz.

Der Garten steht allen offen, zum Spielen, Erholen, Feiern, Bräteln oder zur Durchführung diverser Anlässe. Für private Anlässe kann der Garten reserviert werden.

Treten Sie dem VSBP bei – wir heissen Sie herzlich willkommen!

Viele weitere Informationen, auch geschichtliche, zum Verein Spiegel-Blinzernplateau finden Sie auf unserer Homepage www.spiegel-blinzern.ch.

«Gross-Wabern» – Die Männerriege Wabern kocht für Sie!

Samstag, 1. März

So viel konzentrierte Lebenserfahrung finden Sie in keiner anderen Küche: Am Samstag, 1. März, kochen im Restaurant Gross-Wabern Mitglieder der Männerriege Wabern für die Gäste. Im Beisein von Wirt Hüsu Matur offerieren die Senioren einen einzigartigen Gastro-Genuss. Rund um einen mit viel Liebe zubereiteten Mehrgänger mit Fisch und Fleisch kitzeln sie die Sinne der Gäste mit musikalischen Einlagen und humorvoller Bedienung.

Erleben Sie diesen Abend mit! Lassen Sie sich mit Ihrer Begleitung von ambitionierten Sportsenioren verwöhnen: Samstag, 1. März, ab 18.00 Uhr, öffentliches Abendessen im Restaurant Gross-Wabern, Fr. 48.–/Person ohne Getränke.

Reservieren Sie rasch mit Stichwort «Männerriege» bei: kontakt@grosswabern.ch oder 031 503 16 15 mit Angabe der Anzahl Personen. (mrw)

Die Männerriege Wabern

Bewegung wird beim Älterwerden immer wichtiger. Bewegung mit anderen zusammen motiviert. Die Männerriege Wabern bietet anregendes Turnen mit Gymnastik und Spiel. Wir treffen uns jeweils am Donnerstag von 19.00 bis 20.30 Uhr in der Turnhalle Morillon. Das Alter unserer Mitglieder reicht von 60+ bis 90+. Wir sind in Wabern verankert, aber nicht auf Wabern beschränkt.

Neben dem Turnen unternehmen wir regelmässig Wanderungen und Besichtigungen. Leiter: Ernst Hörler 031 961 33 73



Abfallinfo

Seit Anfang Jahr werden in Wabern **die Kehrichtsäcke neu am Mittwoch** und **das Papier am Donnerstag** durch die Gemeinde abgeführt.

Es ist so weit gut angelaufen, doch wie erwartet haben es noch lange nicht alle Bürger*innen mitbekommen. Es kommt nun vor, dass Abfallsäcke von Freitag bis Mittwoch auf der Strasse stehen, und es erreichen uns entsprechende Reklamationen. Noch läuft die Phase des Einpendelns, doch sind wir dringend auf kommunikative Unterstützung angewiesen. Ab März werden wir gezwungen sein, die falsch bereitgestellten Abfallsäcke systematisch einzusammeln und zu büssen.

Jedes Jahr sind von Wildtieren zerrissene Säcke und verstreute Abfälle ein grosses Ärgernis in Wabern, und das Ziel ist, dass die Bevölkerung so rasch wie möglich den neuen Abfuhrtag Mittwoch adaptiert.

Können Sie uns dabei unterstützen? Ideen an: Gemeinde Köniz, 031 970 91 11.



Ü50 Party Tanz im Dachstock

Lust auf Musik, Tanzen, Schwatzen und Feiern? Dann bist du bei uns genau richtig! Geniesse die Zeit bei guter Musik und einer kleinen Bar.

Daten:

- Sonntag, 16. März, ab 16.00 Uhr
- Sonntag, 13. April, ab 15.00 Uhr
- Sonntag, 18. Mai, ab 15.00 Uhr
- Sonntag, 15. Juni, ab 15.00 Uhr

Eintritt: Fr. 10.–

Wo: Chalet Bernau, Seftigenstrasse 235, 3084 Wabern.

Wir freuen uns auf dich!



Mütter- und Väterberatung in der Villa Bernau

Die Mütter- und Väterberatung ist jeden Monat mehrmals in der Villa Bernau. Damit möglichst viele Eltern die kostenlose Beratung nutzen können, sind die Termine auf verschiedene Wochentage verteilt.

Mo 3. März, 14.00 bis 17.00 Uhr
Fr 14. März, 9.00 bis 12.00 Uhr
Mo 17. März, 14.00 bis 17.00 Uhr
Di 25. März, 17.00 bis 20.00 Uhr
Fr 28. März, 9.00 bis 12.00 Uhr

Terminvereinbarung unter www.mvb-be.ch

Alle Parteien, die Mitglied im Vereinskongress Wabern Spiegel sind, erhalten einen **Politrabatt ab 3 Buchungen** auf die bevorstehenden Wahlen.



Viel bewirken im Frauenverein

Im März lädt die Gemeinde Köniz zum Filmabend mit anschliessendem Podiumsgespräch ein. Der Dokumentarfilm «Wir Frauen von Worb» zeigt beispielhaft, welches Potenzial das Engagement von Frauen für Frauen für eine Gemeinde hat.

Der Frauenverein Worb feiert bald sein 75-jähriges Bestehen – eine beeindruckend lange Geschichte von freiwilligem Engagement und Zusammenhalt. Der Verein betreibt eine Brocki, bietet Kurse an und unterstützt Projekte und manchmal auch Frauen direkt. Der Frauenverein ist in Worb eine Institution geworden.

Frauen im Gespräch

Der 52-minütige Dokumentarfilm von Christian Knorr aus Köniz beleuchtet die Vergangenheit und Gegenwart dieses starken Vereins und zeigt, wie und warum er immer wieder in neuen zivilgesellschaftlichen Bereichen der Gemeinde Verantwortung übernimmt.

Im Anschluss an den Film sprechen Barbara Brechbühler, Präsidentin des Frauenvereins Worb, Jasmin Iglesias und Kaltrina Bejta vom FC Wabern Frauen sowie Andrea



Ruth Bichsel erklärt, wie der Frauenverein einen neuen Spielplatz finanzierte.

Foto: Christian Knorr

Schwärzler und Isaline Lütcher vom Verein Schlossgarten mit Gemeindepräsidentin Tanja Bauer über das Engagement von Frauen für Frauen heute und morgen. Das Publikum ist eingeladen mitzudiskutieren.

Filmabend «Wir Frauen von Worb»
Dienstag, 18. März, 18.00 Uhr
Der Eintritt ist kostenlos.
Gemeindehaus, Landorfstrasse 1, Lichthof

Musik in der reformierten Kirche Wabern und in der Kirche Seedorf

«Grosse Gefühle – Ohrwürmer aus 5 Jahrhunderten» mit Rondo Wabra, Orchester Köniz

Wir spielen gefühlvolle und bekannte Werke aus fünf Jahrhunderten von John Dowland, Henry Purcell, George David

Weiss / Daniel Thiele, Antonio Salieri, Edward Elgar, Giuseppe Verdi, Bob Telson, Lionel Bart.

Sie sind herzlich eingeladen.

**Fr 21. März, 19.30 Uhr,
reformierte Kirche Wabern**

**So 23. März, 17.00 Uhr,
Kirche Seedorf**

Das Orchester wird von Bernhard Maurer geleitet. Wir werden von Anna Sofia Hostettler, Harfe, Daniel Germiquet, Perkussion sowie Selma Maurer, Gesang, unterstützt.

Wir freuen uns auf Sie!



www.rondowabra.ch
mail@rondowabra.ch



ART-Köniz, ein neuer Verein für bildende Kunst in der Gemeinde Köniz

Am 29. September 2024 treffen sich Markus Gilomen, Béa Riedschi-Näf, Oliver Stäuber und Thomas Fischer im Art'Café im Liebefeld und gründen den Verein ART-Köniz. Denn die vier Personen haben ein gemeinsames Ziel: Sie möchten der bildenden Kunst aus Köniz zu mehr Sichtbarkeit verhelfen. Dies mit einer Ausstellung von Könizer Künstlerinnen und Künstlern und einem Kunstmarkt, bei dem man die Kunst auch erwerben kann. Der Verein soll für die Finanzierung und Durchführung der Anlässe verantwortlich sein. Die Fachstelle Kultur der Gemeinde Köniz arbeitet ebenfalls im Vorstand mit.

Der Verein ART-Köniz ist eine gemeinnützige Non-Profit-Organisation, die sich für bildende Künstler*innen mit Köniz-Bezug einsetzt. Sie bietet für Kulturschaffende eine Plattform für gemeinsame Ausstellungen und Vernetzungsmöglichkeiten und kann auf diese Weise Könizer Kunstschaffende fördern. Angedacht ist, alle zwei Jahre als Ergänzung zum bestehenden Kulturfest



Köniz einen Anlass für bildende Kunst in Köniz zu organisieren und durchzuführen.

Alle Kunstschaffende aus den Bereichen Malerei, Skulptur, Installation, Fotografie, digitale Medien und Performance mit Köniz-Bezug sind herzlich eingeladen, sich zu bewerben. Ein Könizbezug ist mit dem Wohn- oder Arbeitsort gegeben. Die Ausschreibung läuft seit Januar bis 31. März, Informationen gibt es unter der E-Mail-Adresse info@artkoeniz.ch, später dann auf der Website www.artkoeniz.ch. Eine Jury wird die Eingaben begutachten und

die Ausstellung kuratieren. Der Verein ist für die Organisation der Ausstellung zuständig, die vom 11. bis 20. September 2025 in einem noch festzulegenden Raum in Köniz gezeigt wird. Am Samstag, 13. September, wird der Kunstmarkt stattfinden. Dieser soll ein möglichst breites Angebot von Könizer Kunstschaffenden bieten. Für den Kunstmarkt wird im Juni eine eigene Ausschreibung erfolgen.

Zur Ergänzung des bestehenden Vorstandes werden noch ein bis zwei Personen gesucht, die sich für eine bunte und kreative Sache engagieren möchten. Zudem freut sich der junge Verein über Sponsor*innen und Gönner*innen oder zahlreiche Mitglieder, die den Verein mit einem finanziellen Beitrag, einer Spende oder durch ihr Engagement unterstützen möchten.

Kontakt zum Verein ART-Köniz: info@artkoeniz.ch oder über die Fachstelle Kultur der Gemeinde Köniz kultursekretariat@koeniz.ch oder 031 970 95 90.

Natur-Erwachen im Eichholz

Das neue Programm des «Pro Natura Zentrum Eichholz» erscheint Anfang März und bietet abwechslungsreiche Erlebnisse in der Naturoase an der Aare. Wegen grossem Interesse wird die letztjährige Ausstellung um ein Jahr verlängert. Neu kommen Informationstafeln zu den Lebewesen der Auen dazu.

Wenn die Temperaturen steigen und die Teiche im Eichholz ihr Eis verlieren, beginnen die Vögel um die Wette zu zwitschern, und die Frösche und Kröten buhlen um die besten Laichplätze. Die Natur erwacht und explodiert förmlich in der Naturoase nahe der Aare. Im «Pro Natura Zentrum Eichholz» ist das neue Programm schon gedruckt und wird Anfang März an die Mitglieder verteilt.

Erneut gibt es Anlässe und Führungen für Familien wie die Vogelsafari am 10. Mai oder das Naturlabor am 22. März. Für die Kinder sind in Zusammenarbeit mit dem Fäger (Ferienpass Stadt Bern) Kurse zu Amphibien und Biber geplant, wie zum Beispiel der Anlass der Jugendgruppe zur

Froschwanderung im Köniztal (19. März). Erwachsene können unter Anleitung essbare Wildpflanzen degustieren (26. April) oder am Pflgeanlass tatkräftig mithelfen (5. April).

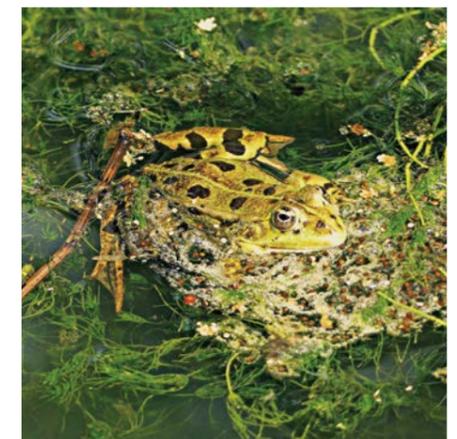
Das übersichtliche Programm kann ab Anfang März beim Zentrum bezogen (eichholz@pronatura.ch) oder auf der Webseite www.pronatura-eichholz.ch heruntergeladen werden.

Am 26. April öffnet die Ausstellung «Läbigs Bärner Wasser» zum zweiten Mal die Tore. Der Renaturierungsfonds des Kantons Bern zeigt die schönen Seiten der aufgewerteten Gewässer mit Kunstmalerei, faszinierenden Drohnenaufnahmen und unglaublichen Unterwasseraufnahmen. Neu informieren Tafeln im Aussenraum über die Lebensweise von Tier- und Pflanzenwelt in der Naturoase Eichholz.

Angebote für Schulen

Auch für Schulen bietet das Zentrum ein breites Angebot an Führungen. Zu den bekannten Themen wie Teich, Biber oder Vögel kommen Eichhörnchen und Insektenvielfalt dazu. Lehrpersonen können an

zwei Fortbildungskursen das Naturgebiet und die pädagogischen Angebote des Zentrums kennenlernen (8. und 19. März). Damit die Angebote für Schulen erschwinglich sind, übernimmt der Verein Naturzentrum Eichholz – bei entsprechendem Gesuch – einen Teil der Kosten. So muss keine Klasse mehr aus Kostengründen auf grossartige Naturerlebnisse verzichten.



Den Frühling spüren auch die Frösche im Eichholz.

Vereine



Schnuppern am 15. März

Es ist wieder so weit: An diesem Samstagnachmittag können alle Kinder und Jugendlichen «Pfadiluft schnuppern» und unverbindlich erleben, was in der Pfadi abgeht.



Pfadi, das bedeutet unvergessliche Erlebnisse, Freundschaften fürs Leben, viel Spass mit Gleichaltrigen, oft draussen in der Natur spannende Abenteuer erleben, an Pfingsten und im Sommer gemeinsam ins Lager ziehen. Pfadi muss man erleben! Auch wenn es gemeinsame Grundlagen gibt, ist Pfadi von Gruppe zu Gruppe, von Stufe zu Stufe und vor allem von Abteilung zu Abteilung, je nach Kanton und Land verschieden.

Schnuppern ist wichtig

Alle interessierten Kinder und Jugendlichen sollen konkret erleben, ob ihnen das Angebot und die Gruppe in der Pfadi zusagt oder nicht. Deshalb findet jeden Frühling ein Schnuppertag statt. Nach diesem ersten Pfaditag können noch einige Samstagaktivitäten unverbindlich besucht werden, erst danach ist ein definitiver Beitritt nötig.

Pfadi altersgerecht erleben

Die Pfadi besteht heute offiziell aus fünf Stufen: Biber (für Kinder von 5 bis 6 Jah-

ren), Wölfe (6 bis 10 Jahre), Pfadistufe (für Jugendliche von 10 bis 15 Jahren), Piostufe (16/17 Jahre) und Roverstufe (für junge Erwachsene ab 17 Jahren; dieser Stufe gehören auch die Leitenden der anderen vier Stufen an). Diese Aufteilung ermöglicht eine altersgerechte Förderung, die auf die Bedürfnisse und Interessen eingeht.

Falkenstein – in der ganzen Gemeinde verankert

21 Prozent der Mitglieder in der Wolfs- und Pfadistufe wohnen in Wabern und knapp 10 Prozent im Spiegel. 4 der 15 Falkensteinratsmitglieder sind in Wabern zu Hause.

Schnuppertag 15. März

Treffpunkt: 13.30 Uhr Oberstufenzentrum Köniz (OZK)
Schluss: 17.00 Uhr beim Pfadiheim Weiermattheim

Elterninformation: 15.45 Uhr im Weiermattheim

Auskünfte: Silvan Oertle, 079 737 01 84, al@pfadi-falkenstein.ch



Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Michael Wabern

Jahresversammlung des Frauenforums Köniz und Wabern

Di 4. März, 18.00 Uhr
Pfarreizentrum St. Michael,
Gossetstrasse 8, 3084 Wabern

Ökumenische Gemeinschaftssuppe Wabern

Fr 7. März, 11.30 Uhr
Pfarreizentrum St. Michael,
Gossetstrasse 8, 3084 Wabern

Der Erlös der diesjährigen Gemeinschaftssuppe ist für die Alphabetisierung von Frauen in der Demokratischen Republik Kongo.

Eucharistiefeier mit Krankensalbung

Di 11. März, 14.30 Uhr
Kirche St. Michael, Gossetstrasse 8,
3084 Wabern
Anschliessend sind alle herzlich zum Zvieri ins Pfarreizentrum eingeladen.

Kino am Montag

Mo 17. März, 18.00 Uhr
Pfarreizentrum St. Michael,
Gossetstrasse 8, 3084 Wabern

Ein Frauenabend mit Bistroatmosphäre und Überraschungsfilm

Jubiläumskonzert – 30 Jahre Choremio – A British Concert

So 23. März, 17.00 Uhr
Sa 29. März, 20.00 Uhr
So 30. März, 17.00 Uhr
Kirche St. Michael, Gossetstrasse 8,
3084 Wabern

Frühlingshafte Kränze gestalten

Mi 2. April, 18.00 Uhr
Pfarreizentrum St. Michael,
Gossetstrasse 8, 3084 Wabern
Leitung: Franziska Wiedmer

Nützlich

Notfall

Polizeiposten Köniz, 031 368 76 41
Notruf Polizei 117 / Feuerwehr 118 /
Sanität 144 /
Vergiftung 145

Ärztlich-/Zahnärztlicher Notfalldienst

0900 57 67 47

SPITEX RegionKöniz

Landorfstrasse 21, Postfach, 3098 Köniz
www.spitex-regionkoeniz.ch / 031 978 18 18

Private Spitexdienste

Senevita Casa Bern
031 326 63 00 / www.senevitacasa.ch/bern

Qualis Vita AG
031 310 17 55 / www.qualis-vita.ch

Gemeinde Köniz
031 970 91 11 / www.koeniz.ch

Poststellen Wabern und Spiegel

0848 88 88 88
Mo–Fr 8 bis 12 Uhr / 14 bis 18 Uhr;
Sa 8.30–12 Uhr

SBB-Tageskarten

Gemeindehaus Bläuacker, Landorfstrasse 1, 3098 Köniz,
031 970 91 11
Mo–Fr, 8–12 Uhr und 14–17 Uhr
oder www.tageskarten.koeniz.ch

Kirche

Reformierte Kirche Wabern

www.kg-koeniz.ch
www.kwl-info.ch



Wir sind für Sie da!

Lieber Leser, liebe Leserin,



Bild: zVg

die Muttersprache der Kirche ist die Seelsorge. In unserer schnelllebigen Welt sind Orte wichtig, an denen wir Menschen zur Ruhe kommen, durchatmen, neue Kraft tanken können. Orte, an denen wir uns angenommen fühlen, gerade so, wie wir sind. Uns Seelsorgenden von Wabern ist es wichtig, solche Räume zu öffnen. Was sagen wir, wenn jedes Wort zu viel scheint? Wie reagieren wir, wenn unser Gegenüber jede Hoffnung verloren hat? Was geschieht zwischenmenschlich, wenn man dableibt, wenn andere gehen? Eine Diagnose, ein Schicksalsschlag, eine Krise, aber auch Einsamkeit, Trauer und Resignation sind Dinge, mit denen wir Menschen in unserem Leben konfrontiert werden. Wir Seelsorgende vom Kirchenkreis Wabern sind in genau diesen Momenten für Sie da. Wir hören zu, geben Raum für Leidvolles und Freudvolles, wir begleiten Sie auf dem Weg, der vor Ihnen liegt, ohne zu werten, ohne billigen Trost spenden zu wollen. Gemeinsam suchen wir danach, was Sie im gegenwärtigen Moment benötigen, was Ihnen guttut, Ihnen die Last etwas leichter machen könnte. Das Angebot ist kostenlos, konfessionell neutral, und da wir unter dem Seelsorgegeheimnis stehen, haben wir über alles, was gesagt wird, eine strenge Schweigepflicht.

Ob ein einmaliges Treffen oder eine Begleitung über längere Zeit, wir sind für Sie da.

*Im Namen des Seelsorgeteams
Pfr. Sebastian Stalder*

Adressen unseres Seelsorgeteams:

Pfr. Sebastian Stalder, sebastian.stalder@kg-koeniz.ch, 079 452 82 10. Wenn Sie eine Nachricht auf der Combox hinterlassen, rufe ich Sie zwischen 8.00 und 21.00 Uhr innerhalb von drei Stunden zurück.
Pfr. Bernhard Neuenschwander, bernhard.neuenschwander@kg-koeniz.ch, 031 978 32 65 (Termine nach Absprache).

Eva Schwegler, Sozialdiakonin, eva.schwegler@kg-koeniz.ch, 031 978 32 73 (Di / Mi).

Salome Vuilleumier, Sozialdiakonin, 031 978 32 64 (Mo / Mi am Vormittag).

Blackbox Religion/Philosophie

Mi 5. März, 19.30 bis 21.00 Uhr, Altes Pfarrhaus, Cheminéezimmer, Waldblickstrasse 26. Blackbox Religion/Philosophie ist ein neues Angebot der Kirche Wabern und richtet sich an alle Menschen, welche sich gerne Fragen stellen und nach Ant-



Bild: KoKoYWpbat, Pixabay

worten suchen und dabei nicht vergessen, das Leben in seinen Widersprüchen auch zu feiern. Bei einem guten Glas Wein, Brot und Oliven und einem knisternden Kaminfeuer öffnen wir einmal im Monat die Blackbox Religion/Philosophie und diskutieren über eine der grossen Fragen, welche uns Menschen von jeher begleiten. Info: Sebastian Stalder, sebastian.stalder@kg-koeniz.ch, 079 452 82 10

Giele-Modi-Club

Fr 7. März, 17.15 Uhr, Treffpunkt Tram-Endstation Wabern. Weltgebetstag. Wir reisen gemeinsam auf die Cookinseln



Bild: KoKoYWpbat, Pixabay

(Pauluskirche Bern). Für alle Jugendlichen und Junggebliebenen. Info/Anmeldung (bis am Vortag): Tabea Tschirren, tabea.tschirren@kg-koeniz.ch, 031 978 32 63

Zivilcouragekurs

Mi 18. März, 18.30 bis 22.00 Uhr, Gemeindehaus Bläuacker, Landorfstrasse 1,



Bild: Alexas, Pixabay

3098 Köniz. Im Alltag begegnen wir manchmal rassistischen Zuschreibungen oder gar Übergriffen, fühlen uns jedoch ohnmächtig und wissen nicht, wie wir reagieren sollen. Zivilcourage zeigt sich oft schon im Kleinen und bedeutet hinschauen, für sich und andere einstehen und sich einsetzen. An diesem Kursabend lernen Sie in einem geschützten Rahmen die wichtigsten Werkzeuge kennen. Ein Schauspieler wird anwesend sein, damit verschiedene Situationen im Forumtheater gespielt werden können. Leitung: Giorgio Andreoli, gggfon; Lukas Meili, Fachstelle Prävention Gemeinde Köniz; Laurence Swoboda, Sozialdiakonie Reformierte Kirchgemeinde Köniz. Info/Anmeldung: lukas.meili@koeniz.ch, 031 970 95 14.

Was ist was – Ostern

Sa 29. März, 14.00 bis 17.15 Uhr, Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 210. Weisst du, warum wir Ostern feiern? Für Kinder von 4 bis 12 Jahren, die gerne bas-



Bild: zVg

teln, backen, singen und Geschichten hören. Unkostenbeitrag für Material/Zvieri (wenn möglich). Anmeldung: Salomé Vuilleumier, 031 978 32 64, salome.vuilleumier@kg-koeniz.ch

Voranzeige: Handfigurenkurs

7. bis 10. April, 9.00 bis 14.00 Uhr, Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 210. Info/Anmeldung: Salomé Vuilleumier, 031 978 32 64, salome.vuilleumier@kg-koeniz.ch

**Engagiert,
regional, persönlich:
Wir beraten mit
Herz und verkaufen
Ihre Immobilie mit
Verstand.**

Kontaktieren Sie uns für eine
unverbindliche Beratung.
Wir freuen uns darauf, Sie per-
sönlich kennenzulernen!

Beatrice Meier *Martin Tschirren*

Beatrice Meier und Martin Tschirren

 **Bastoir Immobilien GmbH**
076 749 31 22 | office@bastoir.ch
www.bastoir.ch

**Hier könnte Ihre Anzeige
publiziert werden.**

Ich unterstütze Sie dabei:
031 529 29 36
claudine.fischer@adveritas.ch

ADVERTITAS
digitale & klassische
Mediaplanung

Ihr Spezialist für
Reparaturen und
Handel der Marken
**Volkswagen,
Audi, SEAT
und ŠKODA**



Steinbach-Garage AG
Steinbachstrasse 39
3123 Belp
Telefon 031 819 36 36

Abschiede gestalten.
In unseren Räumlichkeiten für
private Trauerfeiern und Aufbahrungen.

 **EGLI
BESTATTUNGEN**
Bern und Region

Breitenrainplatz 42, 3014 Bern
24h: 031 333 88 00 | egli-ag.ch



**Augenarztpraxis
Wabern**

**Eichholzstrasse 2
3084 Wabern
031 305 01 01**

augenarztwabern@bluewin.ch

**Sprechstunden
nach Vereinbarung**

RESTAURANT
Blumenfeld

**Montag bis Freitag 8 bis 23 Uhr
Samstag und Sonntag 11 bis 21 Uhr**

Geniessen Sie in Ruhe bei uns
im Blumi Stübli oder Wintergarten
etwas aus der saisonalen Karte
oder à la carte

Murtenstrasse 265, 3027 Bern
Telefon 031 994 16 00

Tram Nr. 8 bis Bethlehem Kirche
info@blumenfeld.ch
www.blumenfeld.ch

schöne Fenster,
schöne Türen,
schöner wohnen!



EGGER
Isolierbau GmbH

Belpstrasse 24 | 3122 Kehrsatz | 031 972 34 44
egger-gmbh.ch | info@egger-gmbh.ch

Stefan Egger
Dändlikerweg 49

Fenster
Türen
Fensterläden
Rolläden

Lamellenstoren
Reparaturen
Service

 **Bestattungsdienst**
Patrik Bärtschi Köniz

Köniz-Wabern-Belp-Region
www.bestattungkoeniz.ch Tel: 031 974 00 60
Kompetente Beratung Tag und Nacht
Ihr Bestattungsunternehmen in der Region mit langjähriger Erfahrung

pamix

West Coast Swing

Der verspielte Paartanz aus Amerika

Tanzen zu zweit - befreit

Paartanzen einfach und kreativ

Dance Along

Einfache Schrittfolgen mit Spass vertanzen und
damit Hirn und Körper trainieren.

Tanzspielplatz Wir spielen mit Bewegung
und Berührung, dem Vis-à-vis, der Musik und
dem Raum. Begegne dem Tanz und dir selbst.



W A B EW EGER

Pilates

Körper und Geist im Gleichgewicht

Fit mit Musik

Das einfache Körpertraining - mit Freude
schwitzen!

Dancing Youngsters

Für 7-9 Jährige. Ausgehend von Geschichten,
Materialien und Alltagssituationen spielerisch
und kreativ tanzen.

Mitten im Nesslerquartier

down — stairs

Information und
Anmeldung



Pamela Battanta **pamix.ch**

down-stairs.ch Maygutstr. 20a, 3084 Wabern

Regine Berger **wabeweger.ch**

Agenda

Was in Wabern und im Spiegel läuft ...

Die aktuelle Agenda finden Sie auch auf www.wabern.ch unter Agenda & Wabern Spiegel.
Bitte erkundigen Sie sich jeweils beim Veranstalter, ob der Anlass stattfinden kann.

März

Sa 01 18.00	«Gross-Wabern» – die Männerriege Wabern kocht für Sie
Mo 03 14.30	Mütter- und Väterberatung in der Villa Bernau
Mo 03 18.30	Mondyoga mit Belinda, Heitere Fahne (jeden Montag)
Di 04 18.00	Frauenforum Köniz und Wabern. Jahresversammlung
Mi 05 17.00	Solilotto – Feministisches Streikkollektiv Bern, Heitere Fahne
Mi 05 18.00	Heitere Pizzamittwoch
Mi 05 19.00	Blackbox Religion/Philosophie, Altes Pfarrhaus
Do 06 12.15	Mittagstisch – gedeckter Tisch für alle, ref. Kirche
Do 06 13.45	Fasnacht der Sprachheilschule mit Gugg au vin, Start Sprachheilschule
Do 06 18.30	Offene Nähwerkstatt für alle. Altes Pfarrhaus
Fr 07 11.30	Ökumenische Gemeinschaftssuppe, Pfarreizentrum St. Michael
Fr 07 17.15	Giele-Modi-Club, Treffpunkt Tram-Endstation Wabern
Fr 07 18.00	Wort und Musik in der Passionszeit
Fr 07 20.00	Fumagalli, Heitere Fahne
So 09 10.30	Heitere Sonntagsbrunch, Heitere Fahne
Mi 12 14.00	Spielnachmittag, Altes Pfarrhaus
Mi 12 15.30	Märchen mit Martin, Villa Bernau
Mi 12 18.30	Räuber*innen-Runde mit Kleintheater Luzern, Heitere Fahne
Do 13 20.00	Popcorn-Opera, Heitere Fahne
Fr 14 09.00	Mütter- und Väterberatung, Villa Bernau
Fr 14 20.00	Popcorn-Opera, Heitere Fahne
Sa 15 13.30	Pfadi-Schnuppertag, Treffpunkt Oberstufenzentrum Köniz
So 16 16.00	Ü50-Party, Dachstock Chalet Bernau
Mo 17 12.00	Kino am Montag – Frauenabend, St. Michael
Mo 17 14.00	Mütter- und Väterberatung, Villa Bernau
Mo 17 14.30	Chörli – Mir singe mitenand, Altes Pfarrhaus
Di 18 11.30	Lesekreis – Was ist Zen
Di 18 18.30	Zivilcourage-Kurs, Gemeindeverwaltung Köniz
Do 20 18.30	Offene Nähwerkstatt für alle, Altes Pfarrhaus
Fr 21 19.30	Konzert Rondoj Wabra – Orchester Köniz, ref. Kirche Wabern
Fr 21 20.00	Steiler Freitag, Heitere Fahne
So 23 10.30	Heitere Sonntagsbrunch, Heitere Fahne
So 23 12.00	Jubiläumskonzert 30 Jahre Choremio, St. Michael
So 23 13.00	Vulva-Workshop von untamed.love, Heitere Fahne
Mo 24 14.30	Chörli – Mir singe mitenand
Di 25 17.00	Mütter- und Väterberatung
Di 25 19.15	Denk-Raum: Café philosophique
Mi 26 20.00	Filmabend «Anstadt» & «The Bubble»
Do 27 09.30	Café littéraire, Villa Bernau
Fr 28 08.45	Frytig-Zmorge: Frühstück in geselliger Runde
Fr 28 09.00	Mütter- und Väterberatung, Villa Bernau
Fr 28 20.00	Steiler Freitag, Heitere Fahne
Sa 29 20.00	Jubiläumskonzert 30 Jahre Choremio, St. Michael
Mo 31 14.30	Chörli – Mir singe mitenand, Altes Pfarrhaus

Regelmässig

Ludothek

Chalet Bernau
Di und Do 15.30 – 18 Uhr, Sa 10 – 12 Uhr
Ferienöffnungszeiten: Do 15.30 – 18 Uhr
An Samstagen vor Feiertagen und
vor Schulferien geschlossen.

Bibliothek Wabern

Schulhaus Morillon
Di – Fr 15 – 18 Uhr
Sa 10 – 13 Uhr
Während der Schulferien: Di, Do und Sa

Villa Bernau

Di 9 – 11 Uhr El-Ki-Treff
Freier Zutritt, keine Anmeldung

juk – Jugendarbeit Köniz

Wabern: Atelier, Bandraum, Treff
Fr 14 – 18 Uhr und nach Absprache
Jugend-Job-Börse
Mi 14 – 18 Uhr und nach Vereinbarung
Info & Kontakt
norman.gattermann@koeniz.ch
Telefon: 079 379 03 70

Spiegel: Jugendtreff Pyramid

Fr 18 – 20.30 Uhr 5. – 9. Klasse
ab 20.30 Uhr 7. – 9. Klasse
Info & Kontakt
lea.roth@koeniz.ch
Telefon: 079 366 85 14

Jungschar Terra Nova

Jeden 2. Samstag, 14 – 17 Uhr
Start im Weyergut, Mohnstrasse 4
Kontakt: Regina Blattner, Volta
js.terranova@jemk.ch
<https://jsterranova.jemk.ch>

LeihBar Wabern

Mi 17 – 19.30 Uhr
Sa 10 – 12.30 Uhr
Gossetstrasse 8
www.leihbar.ch

Schachklub Köniz-Wabern

Jeden Mi 20 Uhr im Wabern-Stöckli
Infos unter skkw.clubdesk.com

Schulferien

Frühlingsferien (Ostern: 20.04.)
Sa 05.04. – Mo 21.04.
Sommerferien
Sa 05.07. – So 10.08.

Abfallkalender

Sperr- und Graugut: Mi
Papier: Do 6. + 20. März
Grünabfuhr: Mo 3. + 17. März
Schredder: Wabern: Mo 28. / Di 29.04.
Spiegel: Mi 30.04. / Do 01.05.



MÖSSINGER IMMOBILIEN

Ihr Partner in Immobilienfragen seit 1966

Grenzweg 1 | Postfach 108 | 3097 Liebefeld | 031 972 21 22 | www.moessinger.ch

Wo wir sind, ist Farbe

B

Malereien und Raumgestaltung
Malerei Brückler | brueckler.ch

Qualität kann man streichen!
Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.

KP *malt*

Keiser+Piccioni GmbH Malerei · Gipserei
Quellenweg 9 · 3084 Wabern · kpmalt.ch
info@kpmalt.ch · 079 474 42 36 · 079 627 63 23

Quali Abdichtungen GmbH

Flachdach | Spengler | Bodenbeläge
Service | Absturzsicherung

Amadou Doumbouya –
Ihr Spezialist in Wabern
www.qualiabdichtungen.ch | 079 394 43 85

VELUX®

FÜR VELUX-DACHFENSTER SIND WIR IHRE PROFIS!

- Neueinbau
- Service und Reparaturen
- Fensterersatz
- Sonnen- und Hitzeschutz

Rufen sie uns an!
Ihre **VELUX**-Nummer: **031 934 20 20**

IMMO PROFIS GmbH
Handwerker - Dienstleistungen

Waldheimstr. 15 3072 Ostermündigen
Tel. 031 934 20 20 www.immoprofis.ch

• SERVICESCHREINER • VELUX-PROFIS

RODER OPTIK AG

Bahnhofstr. 11 • 3123 Belp • Tel. 031 819 21 81

www.roderoptik.ch

Kinderbrille komplett ab Fr. 320.–

SIMON BERGER
MOBEL RESTAURATION
GURTENAREAL
3084 WABERN
031/961 80 00

www.simon-berger.ch werkstatt@simon-berger.ch

RAMSEIER BELP AG

Sanitär und Heizung

*Massagen
Fusspflege
Kosmetik
Shiatsu*
von Krankenkassen anerkannt

Gesundheitspraxis Esther Horisberger
ärztl. dipl. Masseurin
dipl. Shiatsu-Therapeutin E.S.I.
Chaumontweg 2
3095 Spiegel bei Bern
Telefon 031 971 60 15
info@gesundheitspraxis-horisberger.ch
www.gesundheitspraxis-horisberger.ch

Ines und Ralf Bartels-Bögli

Bögli Bestattungen GmbH

Köniz und Wabern
031 971 63 39
www.boegli-bestattungen.ch

Das Familienunternehmen in dritter Generation
Seit vielen Jahrzehnten beraten wir und erledigen sämtliche Aufgaben im Todesfall kompetent und zuverlässig. Wir sind 365 Tage rund um die Uhr für Sie da.

RYF HOLZBAU AG

RÜMLIGENSTRASSE 11
3128 RÜMLIGEN

STEINGRUBENWEG 91
3095 SPIEGEL B. BERN

031 809 22 18
www.ryf-holzbau.ch
mail@ryf-holzbau.ch

MINERGIE®
Energiepartner