

WABERNSPIEGEL

DIE ZEITSCHRIFT FÜR WABERN UND SPIEGEL

März 2024 | 76. Jahrgang

3



Gurtenbahn

im April Start mit neuen Kabinen

Orange Soundbox

Nachwuchsband rutscht musikalisch in die Vergangenheit ab

Exotische Delikatessen

Neue Speiselokale bei Tramendstation Wabern



KARL ZIMMERMANN AG
Ihr Partner für Metallbau



kazi-metall.ch – Normannenstrasse 12, Bern, +41 31 313 14 14

**Wir haben freie Lehrstellen
im Sommer 2024**

- Metallbauer/-in EFZ
- Metallbaukonstrukteur/-in EFZ

RESTAURANT
Blumenfeld

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

Frühlingszeit ist Spargelzeit.
Geniessen Sie bei uns ab 16. März
etwas aus der Spargelkarte.

Murtenstrasse 265, 3027 Bern
Telefon 031 994 16 00

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

Bögli Bestattungen
GmbH
Ines Bartels-Bögli
Köniz und Wabern
031 971 63 39
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.
Ines Bartels-Bögli Ralf Bartels Regine Hostettler

IHR PARTNER FÜR SOLAR- UND
STEILDÄCHER

GROLL

Blinzernfeldweg 9 | 3098 Köniz
Telefon 031 508 12 55
info@groll-gmbh.ch | www.groll-gmbh.ch

pfadi
falkenstein köniz

**Schnupper-Samstag
16. März 2024**

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

Play nid allei!
www.pfadi-falkenstein.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

Suche



Suchen Sie einen Partner zum Spazieren, ein neues Zuhause oder ist Ihnen die Katze entlaufen?
Werden Sie fündig durch ein Inserat im WabernSpiegel. Jetzt Kleininserat im WabernSpiegel schalten.

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

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

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

Quali Abdichtungen GmbH
Flachdach | Isolation
Service | Absturzsicherung

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

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



Sit über 55 Jahr ä Kabulängi voruus

Walther & Fankhauser AG

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

Editorial

An erster Stelle steht in unserer März-Ausgabe sicher die erfreuliche Meldung, dass die renovierte Gurtenbahn ab April wieder Tausende von Fahrgästen auf den Berner Hausberg hochfährt. Zudem berichtet diese Ausgabe von News in und um Wabern – musikalisch, kulinarisch und demografisch.

The Orange Soundbox nennt sich eine neue Nachwuchsband, die etwas dagegen hat, dass die Spotify-Generation nur noch Dua Lipa und Co. hören will. Und im Dachstock der Villa Bernau starten bald die ersten innovativen Jam-Sessions, die mit verblüffenden Visuals optisch untermalt werden.

Auch kulinarisch wird das Waberer Angebot erweitert. In der ehemaligen Pizzeria bei der Tramendstation kommen ab April afghanische Spezialitäten auf den Teller, während auf der gegenüberliegenden Strassenseite ein neues Restaurant künftig mit vietnamesischen statt wie bisher thailändischen Spezialitäten den Gaumen erfreut.

Nach leichtem demografischem Bevölkerungsrückgang wachsen Wabern und der Spiegel weiter. Wie sich dieser Trend in den einzelnen Teilen der Gemeinde Köniz auswirkt, zeigt unsere Prognose.

Higi Heilinger

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
- Frauenriege Wabern • Frauen St. Michael • Freischützen Wabern
- Heitere Fahne • IG-Kompost Köniz • juk – Jugendarbeit Köniz/Wabern • Könizer Bibliotheken • La gugg au vin
- LeihBar Wabern • Ludothek Wabern • Michaels Chor 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
- Tertianum AG Residenz Chly Wabere • Turnverein Wabern
- Verein Kinderheim Maiezyt Wabern • Verein Freizeit-Arbeit Wabern-Spiegel • Verein Spiegel-Blinzern-plateau
- Wasserfahrverein Freiheit Wabern-Bern • Wohn- und Pflegeheim Grünau AG

Parteien aus dem Spiegel und Wabern:

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

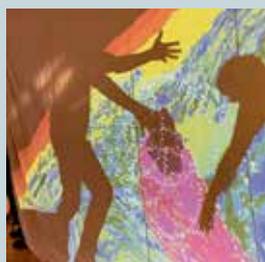
Inhalt



Gurtenpark

4

Mit neuen Kabinen zu weiteren Erfolgen



Jammen zum Schattentanz

6

Open Sessions zum Mitmachen



Eine junge Band

7

Musikalische Newcomer aus dem Spiegel



Zamarod

8

Afghanische Küche erstmals in der Region zu geniessen



Glutenfreier Brunch

9

Gefahrloser Genuss für Allergiker



Der Märitlädeler

10

Nun hat der Märitladen seine eigene Wurst

Titelbild

Gurtenbahn hängt am Kran

Bild Ursula Baour

Gurten-Park – wohin geht die Reise?

2023 war für den «Gurten – Park im Grünen» ein erfolgreiches Jahr. Seit Beginn dieses Jahres wird nun die Gurtenbahn renoviert. Darum ist es zurzeit auf dem Berner Hausberg eher etwas ruhiger als üblich. Der Wabern-Spiegel stellt sich bei dieser Gelegenheit die Frage, wie sich der Gurten-Park weiterentwickeln soll. Welche Aktivitäten eignen sich für dieses Berner Naherholungsgebiet und wie viel «Rummel» erträgt der Gurten?

Der Gurten wird oft auch «Berner Hausberg» genannt, obwohl er auf Könizer Gemeindegebiet liegt. Viele Bewohnerinnen und Bewohner aus Wabern und dem Spiegel haben eine besondere Beziehung zum Gurten und beobachten Entwicklungen und Veränderungen mit grossem Interesse. Der Wabern-Spiegel führte deshalb ein Gespräch mit Patrick Vogel; er leitet seit gut einem Jahr den «Gurten – Park im Grünen».

Erfolgreiches 2023

Trotz nassem Frühling und heissem Sommer war 2023 für den Gurten-Park ein erfolgreiches Jahr. Nach den anspruchsvollen Corona-Jahren erreichte man wieder die Zahlen von 2019. Patrick Vogel weist darauf hin, dass es während der Pandemie einige Wechsel gab und man sich wieder neu finden musste. 2023 war erstmals seit Corona wieder gut planbar und deutlich ausgeglichener als frühere Jahre. Die Personalsituation ist zwar immer noch angespannt, aber es ist nicht mehr ganz so schwierig, gute Mitarbeitende zu finden. Ein schöner Arbeitsplatz mit Aussicht und ein attraktiver Arbeitgeber (Migros) erleichtern es Patrick Vogel, die passenden Leute zu finden und einzustellen. Der «Gurten – Park im Grünen» erreichte 2023 auch seine finanziellen Ziele. Dies ist wichtig, weil die Migros Aare klar signalisierte, dass die Stiftung selbsttragend sein muss. Patrick Vogel weist darauf hin, dass ein allfälliger Gewinn in der Stiftung

bleibt und für die Weiterentwicklung verwendet wird. Zum Erfolg trugen gemäss Vogel auch Attraktionen wie das Riesenrad oder das vielfältige kulinarische Angebot bei.

Vogel bestreitet nicht, dass es an einzelnen Tagen rund um die Bergstation zu einem «Dichtestress» kommen kann. Doch der Gurten braucht solche Spitzentage, damit saisonale Schwankungen und Schlechtwetterphasen ausgeglichen werden können.

Sanierung der Gurtenbahn

Zwischen Januar und April 2024 steht die Gurtenbahn still. Patrick Vogel weist darauf hin, dass die meisten Angebote auf dem Gurten auch während der Bauphase dem Publikum offenstehen. Die Erschliessung des Gurten wird während dieser Zeit mit Ersatzbussen sichergestellt, was sich bisher gemäss Vogel bewährt hat. Das Gästeaufkommen konnte bis jetzt gut mit dem Bus bewältigt werden. Dies liegt sicher auch daran, dass auf dem Gurten zurzeit (leider) kaum Schnee liegt. Auch die verschiedenen Bauarbeiten verlaufen nach Plan.

Die Gurtenbahn erhält zwei neue Kabinen und die bahntechnischen Anlagen werden erneuert. Zugleich wird die Talstation saniert und an die heutigen Ansprüche angepasst. Eine wichtige Neuerung ist, dass die Gurtenbahn in Zukunft in den Randzeiten auch vollautomatisch betrieben werden kann. Damit dies möglich wird, braucht es in der Tal- und Bergstation neue Sicherheitsvorkehrungen (Perrontüren). Dies führt dazu, dass die Mittelstation während den vollautomatisierten Betriebszeiten nicht bedient werden kann. Die Kosten für den Einbau von Perrontüren bei der Mittelstation wären nach Auskunft von Bernhard Schmocker, Leiter Gurtenbahn, viel zu hoch.

Wohin geht die Reise?

Der Gurten ist für viele Berner*innen ein wichtiges Naherholungsgebiet. Er bietet aber nebst Natur auch viele weitere Attraktionen wie zum Beispiel Kindereisenbahn, grosser Spielplatz, Märmelibahn, Grillstellen, Rodelbahn, Aussichtsturm, mehrere Restaurants, Take-Away, Obser-



Die «alte» Gurtenbahn wird abtransportiert

Foto U. Baour

Brennpunkt



Riesensrad auf dem Gurten im Herbst 2023
Foto G. Roth

vatorium, Kinderskilift, ... und zudem auch noch temporäre Attraktionen wie zum Beispiel das Riesensrad im Herbst 2023. In Zukunft soll zudem der Take-Away-Bereich noch etwas ausgebaut werden. Und auch die Idee, auf dem Gurten mehrere Hotelzimmer anzubieten, wird weiterverfolgt.

Es stellt sich die Frage, ob es all diese Angebote braucht oder ob der Gurten dadurch zunehmend zu einem «Rummelplatz» verkommt. Während das «Winter-Wonderland» ein Flop war, fand das Riesensrad nach Aussage von Patrick Vogel viel Zustimmung und war ein voller Erfolg. Auch die Theaterproduktionen bereichern den Gurten. Aus Sicht des Leiters braucht der Gurten solche Attraktionen, damit die Infrastruktur gesichert und entsprechend auch immer wieder erneuert werden kann. Für Vogel und sein Team ist wichtig, dass die grosse Wiese immer frei zugänglich ist. Die einzige Ausnahme bildet das traditionelle Gurtenfestival. Zudem betont er, dass



Ersatzbus wartet an der Talstation

Foto M. Keel

man sich nur ein paar Hundert Meter von der Bergstation entfernen muss, um Ruhe und Natur pur zu finden.

Alles bestens? Oder braucht es aus Ihrer Sicht mehr oder andere Attraktionen auf dem Berner Hausberg? Oder sind Sie der Meinung, dass es auf dem Gurten durchaus etwas ruhiger sein darf? Teilen Sie dem WabernSpiegel Ihre Meinung mit.

Text Markus Keel



Foto U. Baour



Arbeiten am Gleis der Gurtenbahn

Foto M. Keel

Ihre Meinung ist gefragt

- Wie soll sich der «Gurten – Park im Grünen» weiterentwickeln?
- Was passt zum Gurten?
- Was soll eher vermieden werden?
- Was fehlt und was läuft rund?

Schreiben Sie uns Ihre Meinung an wabernspiegel@bluewin.ch.

Das Redaktionsteam dankt.

Tanzen, Improvisieren, Dabeisein

Open Jam Sessions in der Bernau

Beim Betreten des Dachstocks in der Bernau fällt die quer durch den Raum gespannte Leinwand mit projizierten farneichen und in steter Bewegung wabernden Formen, Grafiken, Planeten auf. Zwei Menschen tanzen und werfen ihre Schattenbilder auf die schillernden Projektionen. Dahinter sitzen acht Musiker inmitten zahlreicher Instrumente und grooven und improvisieren, vertieft in ihre Musik, welche die Tanzenden mitreisst.

Was spielt sich da ab? Wer steckt dahinter? Die Reporterin hat den Anlass besucht – wohl nicht zum letzten Mal.

Der musizierende Doktor

Hinter der Organisation und über Jahre weiterentwickelten Idee steckt Christoph Ramser, ein pensionierter, aber junggebliebener Hausarzt.

Wie vielen Medizinern steht ihm die Musik sehr nahe: Bis Ende Mittelschule genoss er eine klassische Ausbildung am Klavier, versuchte sich aber gleichzeitig autodidaktisch an der Gitarre und bewegte sich immer weiter vom Klassischen hin zu R'n'B, Funk auf der Suche nach einem eigenen Stil.

Durch seine Freundschaft mit einem indischen Flötisten und Versuche an indischen Instrumenten, aber auch via Reisen, tauchte er in die orientalische Musik ein. Christoph, mittlerweile E-Bassist, gründete seine eigene Band, welche an kleinen, alternativen Open Airs auftrat.

Die Freude am Improvisieren und an Begegnungen mit immer neuen Musikern führte dazu, dass es zur Gründung eines kleinen Kulturlokals in Thun kam, des Baranoff (2007–2017). Hier fanden die ersten audiovisuell unterstützten Open Jam



Tanzende vor den Visuals

Sessions statt: Das Rezept mit spontanem Sound, bewegten Farben, zusammen mit Schattentanzenden, führte zu einmaligen interaktiven Events. Nach weiteren 6 Jahren Jams in der Kulturwerkstatt Thun erfolgte der Wechsel in die Villa Bernau ins Chalet. Der neue Standort ist verbunden mit der Hoffnung, nach über 160 Events in der Region Thun hier auf weitere Musiker*innen zu stossen.

Wie wird musiziert? Wozu die Visuals?

Grundsätzlich gilt: Es wird spontan improvisiert mit Groove-Charakter, meist tanzbar.

In der Regel gehen die Musizierenden gleich vor: Auf den Impuls einer Person, eines Geräuschs, eines Rhythmus, steigt nach und nach ein Musiker nach dem anderen ein, eventuell auch mit Gesang. Im Zentrum stehen das gemeinsame Musizieren und der Genuss der dabei entstehenden Überraschungen.

Während des Spiels werden Visuals, also bewegte Farbbilder, die im Takt der Musik in Bewegung sind, auf die Leinwand projiziert. Diese Bilder sind beispielsweise Quadrate, Sterne, Planeten, Vordergrund,

Hintergrund. Das Computerprogramm übernimmt den Takt der Musik und es entsteht ein buntes Zusammenspiel zwischen Musizierenden, Rhythmen und Tanzenden, weil die Silhouetten der Tanzenden simultan zu den Visuals auf der Leinwand erscheinen. Christoph, schon früh von audiovisuellen Effekten fasziniert, beschreibt das so: «Die Musizierenden lassen sich beim Betrachten der Visuals komplett auf ihre Musik ein, ihr Denken tritt in den Hintergrund, was ein tieferes Eingehen auf die Improvisation zulässt.» Dabei betont er, dass es einige Vorgaben gibt: «Die musikalische Ausrichtung entsteht spontan, je nach mitgebrachten Instrumenten und Neigungen der Musizierenden. Wichtig sind das aufmerksame Zuhören und die Akzeptanz, dass es hier um die spielende Gemeinschaft geht und weniger um perfekte Solos oder um Freejazz oder einen bestimmten Musikstil.»

Wer kann den Anlass besuchen?

- Musiker*innen, Sänger*innen mit eigenen Instrumenten
- Leute, die gerne tanzen und/oder einfach dabei sein möchten
- Gerne nehmen wir auch Hilfe an von in Tontechnik versierten Besucher*innen, die kreativ in diesem Bereich mitgestalten möchten.

Text und Fotos: Therese Jungen



Christoph (links an der Gitarre) und seine jammenden Freunde

Kleines Lexikon zum Text:

Groove: ein rhythmisches Grundmuster mit Variationen

Improvisieren: absichtlich freies Musizieren

Jams: Zwangloses Zusammenspiel von einzelnen Musiker*innen

Visual: optische Unterstützung

Es gibt eine Kollekte zur Unkostendeckung. Getränke und Snacks können gerne mitgebracht werden. Bitte eigene Kabel mitbringen.

Die nächsten Anlässe:

Freitag, 15. März, 19. April, 24. Mai, 21. Juni, von 18.00 bis 22.00 Uhr
Dachstock der Villa Bernau

The Orange Soundbox

Nachwuchsband aus dem Spiegel

The Orange Soundbox, eine junge Band aus dem Spiegel, besteht aus der Sängerin Joana Martin, Gymnasiastin aus dem Spiegel, und Manuel Schaller, Fachmittelschüler aus dem Steinhölzli. Im Interview mit dem WabernSpiegel erzählen sie, wie sie zur Musik gekommen sind und wie ihre Band entstanden ist.

Woher kennt ihr euch und wie seid ihr zu Orange Soundbox geworden?

Joana: Uff! Es hat alles in unserer Punk-Rock-Band «Incomplete» angefangen. Uns fehlte nämlich ein Lead-Gitarrist; da ich wusste, dass der Sohn von einer Kollegin meiner Mutter Gitarre spielt, fragte ich ihn an.

Manuel: Sehr erfreut nahm ich dieses Angebot an und übte den ganzen Sommer lang die Stücke. Schnell fand ich mich in die Band ein, in der ich wenig später am Schulfest im Spiegel spielte.

Joana: Zur selben Zeit wurde ich von einer Nachbarin und Malerin gefragt, ob ich an ihrer Vernissage für ein bisschen musikalische Unterhaltung sorgen würde. Weil ich nicht allein singen wollte, fragte ich Manuel, ob er mich auf seiner akustischen Gitarre begleiten würde... Boom: Orange Soundbox.

Wie habt ihr selbst zur Musik gefunden?

Manuel: Ich bin in einer sehr musikalischen Familie aufgewachsen, vor allem von der Seite meiner Mutter. Sie spielt Oboe im Stadtorchester Solothurn und ihre Eltern waren in den 60er-Jahren in Rom auch ein lokales Gitarren-Gesang-Duett.

Mein Vater ist bis heute ein Rocker und grosser Fan von Faith No More, Nirvana, Metallica oder auch The Offspring. Mit 14 Jahren bekam ich seine zum Teil über 30 Jahre alten Rock- und Metal-Alben in die Hand gedrückt, was das perfekte Starterpack war.

Joana: Meine Mutter ist auch Profi-Orchestermusikerin und nimmt mich, seit ich klein bin, auf all ihre verschiedenen Konzerte mit. Mein Vater ist ein leidenschaftlicher Opernkenner und hört auch regelmässig klassische – und romantische Musik. Zudem bin ich auch, unter dem Einfluss meiner Eltern, mit den Beatles, Queen, Michael Jackson oder Christina



Joana und Manuel, alias The Orange Soundbox

Aguilera aufgewachsen. Bald habe ich mich allerdings in eine etwas neuere Richtung gewendet: nämlich das Musical. Musicals sind meine grosse Faszination. Jetzt singe ich, wo ich kann. In der Schule, in Bands, in Projekten der Musikschule und auf Anfrage bei bestimmten Events.

Was sind eure musikalischen Einflüsse? Was hört ihr selbst am liebsten?

Manuel: Ich sehe mich selbst als einen Glam-Metaler. Das ist eines der bekanntesten und leider auch eines der am meisten verhassten Metalgenres aus den 80ern, das heute fast ausgestorben ist, da die Leute nur noch Dua Lipa und Co. hören wollen! Wichtige Namen in dieser Szene, die mich auch sehr geprägt haben, sind Poison, Ratt, L. A. Guns und Guns 'n' Roses selbst, Def Leppard, Scorpions und natürlich meine Lieblingsband Mötley Crüe.

Seit einem Jahr bin ich jedoch noch weiter in die Vergangenheit abgerutscht. Ich machte einen Sprung vom 80er-Rock und -Metal in die 60er und 70er, besser gesagt in die Hippieszene, den psychedelischen Rock, vermehrt Reggae und in den 60er- und 70er-Bluesrock.

Joana: Ich denke, was mich und Manuel verbindet, sind klassische Rock- oder Grunge-Bands, so wie Scorpions oder Nirvana. Mir gefällt die Rockmusik der 60er/70er, beispielsweise The Beatles,

Janis Joplin, Fleetwood Mac, David Bowie, Pink Floyd etc., auch sehr. Eine meiner Lieblingsbands ist Evanescence. Andererseits finde ich eben klassischen Pop auch nicht schlecht. Die Aussage «Pop ist scheisse» finde ich einfach zu verallgemeinert, weil Pop ein Überbegriff für eine Riesenvielfalt an Stilen ist.

Was strebt ihr mit Orange Soundbox an? Wohin soll es gehen?

Joana: Es war ursprünglich ja etwas sehr Spontanes und kam uns vorerst einmalig vor. Mit unserem zweiten Auftritt haben wir aber bemerkt, dass dies eigentlich weitergehen könnte... nein, muss! Zusammenarbeit in der Musik ist das Beste, was es gibt. Und das wäre auch eine super Gelegenheit, uns mal im Songwriting als Duo auszuprobieren.

Manuel: Daher sind wir sicher auf beiden Seiten schwerstens daran interessiert, dieses Ding am Laufen zu halten!

Der nächste Auftritt von The Orange Soundbox findet am 22. Juni im Schloss Köniz im Rahmen der Fête de la Musique der Musikschule Köniz statt.

*Interview: Katja Zürcher-Mäder
Bearbeitung: Martin Feller
Bild: The Orange Soundbox*

Neue Restaurants in Wabern

Auf Da Antonio folgt Zamarod

Ab April werden im Restaurant am Quellenweg 1 in Wabern afghanische Spezialitäten serviert. Und auch auf der anderen Strassenseite tut sich was.

Seit Sommer 2022 stand das ehemalige Da-Antonio-Lokal am Quellenweg in Wabern leer – nun ist neues Leben eingekkehrt. Tamara Grossen und ihr afghanischer Partner Enayatullah «Eni» Yousuf wollen ihren Gästen gemeinsam mit ihrem Koch die afghanische Küche näherbringen.

Auf der Menükarte im «Zamarod» (das afghanische Wort für «Smaragd») werden beispielsweise «Bolani» (Kartoffel-Chröpfli), das afghanische Risotto «Shola», «Mantu» (eine Art Dumplings) und das afghanische Nationalgericht «Kabuli Palau» (gedämpfter Reis mit geschmorter Haxe, glasierten Karotten und Rosinen) zu finden sein.



Tamara Grossen und Eni Yousuf wollen ihre Gäste ab April für die afghanische Küche begeistern

Tamara Grossen, die früher selbst in Wabern gelebt und gearbeitet hat, beschreibt die afghanische Küche als «unvergleichbar und vielfältig». Man werde Zutaten und Geschmäcker kennenlernen, mit denen die meisten Schweizer Gaumen bis jetzt noch nie in Kontakt gekommen seien. Und

obwohl die afghanische Küche traditionellerweise sehr fleischlastig sei, lasse sich fast jedes Gericht problemlos auch vegetarisch und vegan zubereiten.

Die Eröffnung des neuen Lokals ist am 6. April geplant. In der Eröffnungswoche mit reduzierter Karte wird es diverse Aktionen zum Kennenlernen des neuen Angebots geben.

Vietnamesisches statt thailändisches Restaurant

Auch auf der gegenüberliegenden Strassenseite stand bei Redaktionsschluss ein neues Restaurant kurz vor der Eröffnung. An der Seftigenstrasse 271, wo bis vor kurzem das «Bangkok Thai Takeaway» thailändische Spezialitäten servierte, gibt es künftig vietnamesisches Essen.

Der WabernSpiegel wird die neuen Restaurants nach der Eröffnung noch umfassender vorstellen.

Text: js, Bild: zvg



Das Zuhause für pflege- und betreuungsbedürftige betagte Menschen in Wabern

Wir sind bereits in das erste Haus der neuen Grünau eingezogen!



Das Leben in der Grünau geht während der Bauzeit wie gewohnt weiter. Wir bieten Ihnen auch in dieser Zeit ein wohnliches Zuhause an. Die Pflege und Betreuung gewährleisten wir zu jeder Zeit. Der Zugang zu unserem schönen Garten ist immer offen. Eintritte ins Heim sind jederzeit möglich.

Melden Sie sich für eine Heimbefichtigung an.

Tel. 031 963 71 71

info@gruenau-wph.ch

Wohn- und Pflegeheim Grünau AG | Seftigenstrasse 307 | 3084 Wabern | www.gruenau-wph.ch

Am Glutenfrei-Brunch in der Bernau sind aller guten Dinge – Tausende!



Das Organisations-Kernteam (v.l.n.r.: Nina Simonett, Nurten Yolcu, Kristina Reinders)

Rund 90 Personen freuten sich am letzten Sonntag im Januar über das reichhaltige glutenfreie Buffet in der Villa Bernau. Die zweite Auflage glänzte mit unzähligen Leckereien. Man vermochte die vielen Waffeln, Falafel, Brötchen, Salate, Aufstriche und passenden Unterlagen kaum mehr zu zählen. Und so lachten an diesem Morgen viele glückliche Gesichter über ihren Tellern.

Bevor am 28. Januar kurz vor 10 Uhr die ersten Gäste eintrafen, stieg bei den Veranstalterinnen langsam die Nervosität. Sind die Tische gedeckt, die Platten an ihrem Platz, die Kaffeemaschine auf Betriebstemperatur? Routiniert wurden noch die letzten Tischkärtchen verteilt, die letzten Gläser poliert und gekonnt an ihren Platz gesetzt. Zwischen Stuhl und Bank, Brötchen und Butter fanden die drei umtriebigen Frauen, welchen dieser wunderbare Anlass zu verdanken war, Zeit für ein nettes Wort, einen leichten Scherz oder einen professionellen Rat. Das «Kernteam» mit Nurten Yolcu, Kristina Reinders und Nina Simonett war in seinem Element.

Das verbindende Element

Die drei Frauen verbindet einiges, doch an diesem Tag stand klar die Zöliakie im Vordergrund. Dabei handelt es sich um eine



«Tischlein-deck-dich» oder: Das Buffet steht bereit!

durch Glutenunverträglichkeit verursachte langfristige Autoimmunerkrankung, die hauptsächlich den Dünndarm betrifft (siehe Info-Kasten). Im Falle von Nurten und Kristina sind Familienangehörige, in Ninas Fall sie selber und ihr Sohn von dieser Krankheit betroffen. Alle drei teilen dabei die Erfahrung, dass sich die Ernährungsmöglichkeiten für Betroffene in den letzten Jahren zwar verbessert haben, beim Frühstück und Ähnlichem man jedoch meist mit einem einsamen Zwieback und Margarine zurückbleibt, während das Buffet zwar reichhaltig, aber halt auch glutenhaltig ausgebreitet dasteht.

Brunch? Brunch!

Im Sommer 2023 kamen Nurten, Kristina und Nina an einem lauen Abend an der



Frisch gedeckt stehen die Tische bereit



Die Tische stehen für die Gäste bereit

Bernau-Pop-Up-Bar einmal mehr ins Gespräch und ebenso einmal mehr zu dieser Erkenntnis. Doch verzagen war noch nie ihre Sache, und so beschlossen sie kurzerhand, diesem Missstand zumindest in Wabern entgegenzutreten. Die Idee eines rein glutenfreien Brunchs war geboren. Mit Tatendrang, Organisationstalent und Erfahrung als Zutaten war die richtige Mischung bald gefunden und im November 2023 fand der erste glutenfreie Brunch in der Villa Bernau statt. Die verfügbaren Plätze waren bald ausverkauft und ebenso bald war klar, dass es mit der Veranstaltung noch mindestens drei Mal weitergehen soll. So standen die drei an besagtem Sonntag zum zweiten Mal im Einsatz. Das volle Haus, die leeren Teller und die positiven Rückmeldungen bestärkten sie darin, die Vorbereitung für den am 17. März geplanten Brunch mit ungebrochenem Elan anzugehen. Es gibt noch freie Plätze, eine Anmeldung ist per E-Mail (bistrobernau@gmail.com) oder SMS (078 913 62 00) möglich.

Alexander Zwahlen

Zöliakie

Bei Zöliakie handelt es sich um eine durch Glutenunverträglichkeit verursachte langfristige Autoimmunerkrankung, die hauptsächlich den Dünndarm betrifft. Gluten ist ein Sammelbegriff für Proteine (Klebereiweisse), die in den Getreidesorten Weizen (inkl. Einkorn, Emmer und Khorasan-Weizen – oft erhältlich unter dem Namen Kamut), Dinkel und Ur-Dinkel, Grünkern, Gerste und Roggen enthalten sind. Bei Menschen mit Zöliakie löst der Verzehr von Gluten eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut aus. Dadurch sterben mit

der Zeit die Zotten des Dünndarmes ab und es kommt zu einer Unterversorgung des Körpers mit lebenswichtigen Vitaminen. Nährstoffe werden nur noch vermindert aufgenommen. Dies führt zu verschiedenen Symptomen. Zöliakie betrifft etwa 1 von 100 Personen. In vielen Fällen dauert es lange, bis eine Zöliakie diagnostiziert wird, da diese Erkrankung verschiedene, oft nicht eindeutig zuzuordnende Symptome verursacht.

Mehr verlässliche Informationen finden sich auf der Homepage der Interessengemeinschaft für Zöliakiebetroffene (www.zoeliakie.ch).

Ein Versuch zu erklären, was den Unterschied ausmacht

Der «Märitlädeler»



Nun hat der Märitlade eine eigene Wurst. Am «Märitlädeler» – so heisst das feine Stück – lässt sich gut aufzeigen, worum es dem Waberer Genossenschaftsladen geht. Bio, fair und fein. Und ausserdem, sonst gäb's das Produkt ja nicht, Metzger und Märitlade kennen sich.

Bioprodukte mit Kleeblättchen, Spiralen, Sonnen und auch mit Knospe gibt's mittlerweile auch im Supermarkt. Aber mit dem «Märitlädeler» lässt sich der Unterschied gut erklären. Da ist einmal die Metzgerei Wegmüller «Au cochon rose» in der Länggasse, die einzige Biometzgerei der Region übrigens. Und dann ist da der Märitladen, der eine Nitritpökelsalz-freie Bio-Rohesswurst ohne Schweinebestandteile suchte. Nitritpökelsalz macht eine Wurst haltbar, steuert zum Aroma bei und sorgt für einen appetitlichen Rot-Ton. Wegmüllers mach-



ten sich an die Arbeit und seit Anfang Februar ist die Wurst im Laden.

Lokal

Verwaltungspräsident Waldemir Burgener nennt eine ganze Reihe von lokalen Betrieben, mit denen der Märitladen zusammenarbeitet. Zum Beispiel den Demeter-Hof Ratzenbergli in Niedermuhlern, dem



man auf dem Spaziergang von der Bachmühle zum Imbi-Hubel begegnet. Die Hofgemeinschaft bietet Plätze für Erwachsene mit Betreuungsbedarf an. Im Märitladen gibt's von dort Gemüse, Popcorn-Mais oder Schaffleisch.

Global

Lokal und global lassen sich beim nächsten Beispiel nicht trennen. Auf dem Gurtenareal produziert Christoph Mani mit seiner Manufaktur biologische und gluten-

freie Teigwaren, Müesli, Mehle sowie Backmischungen für Crackers. Die Zutaten wie Quinoa, Chia, Canihua und Teff stammen oft aus Südamerika und werden dort von der Schwester-Firma swipala, ebenfalls im Gurtenareal ansässig, direkt



bei den Produzenten eingekauft. Zu kaufen sozusagen um die Ecke, beim Märitladen.

Um die Ecke

Um die Ecke, das war für den Märitladen während der Covid-Pandemie ein Erfolgsargument. Die Umsätze 2020 und 2021 boomten. Die Normalisierung brachte für das Team um die Co-Geschäftsleitung Christian Schmid und Anita Frei aber eine harte Landung. Die Umsätze brachen wieder auf das vorherige Niveau ein, das Team musste wieder verkleinert werden.

Der «neue Märitladen»

Angefangen hat der Märitladen 1986 übrigens im Haus nebenan, dort, wo heute «Sumiri» seine orientalischen Spezialitäten anbietet. Seit 2015 befindet sich der Märitladen auf dem Grundstück Ecke Dorf-/Seftigenstrasse, wo einst die Villa «Sommerlust» stand (sie beherbergte vor dem Abriss eine alternative WG, die dem Namen offenbar sehr gerecht zu werden trachtete). Seit dem Umzug in die grösseren Räume steht der Märitladen nicht nur für Flöckli, Müesli und Gmüesli, sondern auch für erstklassige Kosmetika und Körperpflege-Produkte, gute Weinauswahl, sorgfältig ausgewählte Käse, Brote – auch glutenfrei –, Aperos, Kuchen, Reinigungsmittel zum Nachfüllen, Milch, die noch aufrahmt, und das alles fein, fair, bio. Und eben für das, was man sonst nirgends findet: Ungerösteter Kakao zum Beispiel – irgendwo gelesen, sei sehr fein und bekömmlich. Wo krieg ich das bloss? Ist doch klar, im Märitladen.

Text und Bilder Moël Volken

Neuer Morillon-Kompost:

Das Warten auf die Grundbesitzer

Noch ist nicht definitiv entschieden, wann und wo es einen Ersatz für den im Herbst 2023 geschlossenen Kompostplatz in Wabern gibt.

Die Suche nach einem neuen Kompostplatz im Gebiet Morillon ist noch immer nicht abgeschlossen. Nachdem der erste Ersatzvorschlag der IG Kompost (auf einer Parzelle der BLS) im November vom Bauinspektorat als nicht zonenkonform beurteilt wurde, fassten die Gemeinde Köniz und die IG Kompost zwei andere Standorte ins Auge.

Von den zwei Plätzen, die sich in der engeren Auswahl befanden, wurde einer mittlerweile als ungeeignet taxiert, weil der Zugang ungünstig war. Der zweite mögliche Platz wäre für die IG Kompost um Hansruedi Häni geeignet, es brauche derzeit aber noch das Einverständnis der

Grundeigentümer und im Anschluss eine genehmigte Baubewilligung. Er befindet sich rund 100 Meter östlich der Kreuzung Bondelistrasse/Seftigenstrasse entlang einer Hecke.

Petition als Zeichen

Um noch deutlicher auf das Anliegen aufmerksam zu machen, lancierte die Freiwilligengruppe auf der Kampagnenplattform «Campax» Ende Dezember 2023 eine Petition zuhanden der Gemeinde Köniz. «Es ging uns nicht darum, die Gemeinde in die Pfanne zu hauen, sondern aufzuzeigen, wie gross das Bedürfnis in der Bevölkerung nach einem neuen Kompostplatz ist», sagt Mitinitiantin Rahel Müller. Die Unterschriftensammlung war bei Redaktionsschluss noch am Laufen.

Text: js



Wabern wird weiter wachsen – wie stark?

Nach zwei Jahren mit leichtem Bevölkerungsrückgang legten die Ortsteile Wabern und Spiegel im letzten Jahr wieder zu: Ende 2023 zählte Wabern 8080 Einwohner*innen, im Spiegel wohnten 4550 Personen. Das Wachstum in der Gemeinde um 0,8% auf 43 719 Seelen konzentrierte sich, wie seit Längerem zu beobachten und planerisch gewollt, auf die stadtnahen Ortsteile. Am stärksten wächst weiterhin Niederwangen/Ried, währenddem die Einwohnerzahl in der oberen Gemeinde tendenziell leicht sinkt. In wenigen Jahren dürfte Köniz bevölkerungsmässig die Stadt Thun überholen. Das zurzeit in der öffentlichen Mitwirkung

befindliche «Regionale Gesamtverkehrs- und Siedlungskonzept 2025» (RGSK 2025) erwartet für die Region Bern-Mittelland im Zeitraum 2020–2024 ein Bevölkerungswachstum um 10%. Von diesen rund 40 000 zusätzlichen Einwohner*innen sind 18 000 in der Stadt Bern und 11 000 in den «urbanen Kerngebieten» angedacht. Wobei das RGSK 2025 allein «mit der etappierten Überbauung der Morillonmatte und der Innenentwicklung am S-Bahnhof Wabern» eine Bevölkerungszunahme von ca. 2000 Personen bis 2032 erwartet. Zudem wird im «Fokusraum Wabern/Kehrsatz» von einem Potenzial für zusätzlich 1500 Einwohner*innen bis

2040 ausgegangen. Im Spiegel ist hingegen kein Entwicklungssprung geplant. Dass Waberns Bevölkerung bis 2032 um 25% resp. bis 2040 um fast 40% wachsen wird, erscheint allerdings wenig wahrscheinlich; denn die über 30-jährige, auf Arbeitsplatz-Ansiedlung ausgerichtete Überbauungsordnung Morillongut muss erst noch überarbeitet werden – laut Gemeinderat Christian Burren wird die Überbauung der verbliebenen 11 Hektar Bauland auf der Morillonmatte kaum vor 2030 starten. Auch in Kleinwabern zeichnet sich kein baldiger Bevölkerungsschub ab, zumal die 6 Hektar grosse Balsigermatte noch nicht einmal eingezont ist. pp

Neues Zuhause in Wabern gesucht

Wir sind eine 5-köpfige Familie (CH) mit drei schulpflichtigen Kindern aus Wabern. Aufgrund von Eigenbedarf unseres Vermieters suchen wir ein neues Zuhause (Wohnung/Haus).

5 Zimmer oder grösser zur Miete oder je nach Objekt auch zum Kauf in Wabern.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme oder auch über Hinweise. Telefon 079 617 29 88 (Anruf, SMS, WhatsApp)





*Ich weiss nicht,
ob es mir gelingt zu sammeln,
alle Ähren meines Ackers;
zu binden alle Garben für dich
bevor die Sonne fortgeht.*
Luisa Pünter-Famos

Ein langes engagiertes und schaffensreiches Leben ist zu Ende gegangen

Anna Geiser-Kammer

23. September 1930–4. Februar 2024

Traurig, jedoch in Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied von unserer lieben Mutter, Grossmutter, Schwiegermutter, Schwester und Freundin.

Traueradresse:
Michael Geiser
Birchstrasse 240
8052 Zürich

Die Trauernden:
Stephan Geiser
Christine Hippenmeyer-Geiser
Katrín und Roman Messerli-Hippenmeyer
mit Lia, Lynn und Lora
Susanne Hippenmeyer und Marc Gardi
mit Len
Marianne Geiser Staub und Peter Staub mit Familie
Susanne Geiser und André Imbach mit Familie
Michael Geiser und Silvia Balsiger Geiser
mit Anja und Lars
Vreni Mumenthaler-Kammer

Die Abschiedsfeier findet im Familien- und Freundeskreis statt.

Im Sinne des Verstorbenen gedenken wir den Organisationen:
VASK Bern PC-Konto PC 30-12061-6
Schweizer Berghilfe IBAN CH44 0900 0000 8003 2443 2
Vermerk: Anna Geiser-Kammer

*«Heimisch wird me, we me zäme schafftet.»
Meine Mutter Anna Geiser, eine der Gründerrinnen der Elterngruppe Wabern, ist am Sonntag, den 4. Februar, im Salem ruhig für immer eingeschlafen. Anbei der Text, der 2008 im WabernPostli erschienen ist:*

Die beiden Jüngsten waren eingeschult, als ich als «Lismerhilfe» für die erste und zweite Klasse im Wandermatte-Schulhaus ins Frauenkomitee gewählt wurde. Aber als Neuling stand es mir wohl nicht zu, nach den üblichen Traktanden noch einmal auf das fehlende Ärmelböcklein und die Anfrage für eine Zickzacknämaschine zurückzukommen. Beides war von der Gemeinde abgelehnt worden. Meine schüchterne Anfrage, ob denn nicht wir Frauen gemeinsam etwas unternehmen könnten, wurde diskussionslos und energisch vom Tisch gewischt, denn das stünde nicht in der Kompetenz des Frauenkomitees.

Ich kam vom Land, hatte Krisenzeit und Kriegsjahre miterlebt, aber auch mitbekommen, wie Frauen Probleme aufnahmen und zu lösen versuchten. In der folgenden Woche unterhielt ich mich mit der jungen unternehmungslustigen Lehrerin. Und schon bald konnte ich mit Adressen von Müttern interessierte und begeisterte Frauen gewinnen. Die fehlende Zickzacknämaschine wurde Mittel zum Zweck. Wir gründeten eine Elterngruppe ohne Statuten und ohne Jahres-

beiträge, offen für alle. Mein Vorbild war die erste schweizerische Ausstellung für Frauenarbeit «Saffa» 1929 in Bern, von der meine Mutter so begeistert erzählt hatte. Wer nicht in einer Gruppe mitarbeiten konnte, wurde zum Spenden von Stoffresten, Wolle oder was auch immer sich zur Herstellung origineller brauchbarer Gegenstände eignete, gebeten. Beim miteinander Schaffen lernten wir uns kennen, wir wurden heimisch untereinander und fassten Fuss in Wabern. Eine erste Aktion fand 1972 anlässlich der Skibörse vor dem Schulhaus in der Wandermatte statt. Der Verkauf wurde zum vollen Erfolg und ermunterte die Elterngruppe zu weiteren Aktionen, zum Beispiel einem Spielnachmittag mit selbst erfundenen Spielen. Aus dem Spielnachmittag ist längst ein jährlich stattfindendes Kinderfest geworden, das nun 2024 zum 48. Mal stattfinden wird. Die damaligen Rädelführerinnen sind nun Grossmütter und Urgrossmütter geworden. Wir dürfen uns getrost zurücklehnen und die Tradition jüngeren Eltern übergeben.





Villa Bernau

Vernissage Nicole Jeanine Isenschmid

So 3. März, 15.00 bis 17.00 Uhr



Auf einem verspielt wild bunten, intuitiv gemalten Untergrund ordnen sich an der Oberfläche klare Formen und Strukturen, welche inneren Frieden schenken können. Beim Erforschen und Malen mit Acryl auf Leinwand bringt Nicole Jeanine Isenschmid Gefühle zum bunten Ausdruck und freut sich, damit Geschichten friedvoll zu Ende zu leben.

Anschliessend Ausstellung, Mo 4. bis Do 7., 16.00 bis 19.00 Uhr

Jassrunde in der Bernau

Mi 6. März, ab 17.00 Uhr

Ab 17.00 Uhr wird in der Bernau gejasst, und zwar nahezu open end bis spät in den Abend. Ab 18.30 Uhr gibt's Getränke an der Bernau-Bar, um 19.00 Uhr sorgt das Bernau-Znacht für eine stärkende Unterbrechung. Anmeldung nicht nötig, später dazustossen geht auch.

Bernau-Znacht

Mi 6. März, ab 18.30 Uhr

Das unkomplizierte Quartier-Znacht in der Villa Bernau. Unser Mittwoch-Koch Ädu bringt ein zur Saison passendes Abendessen auf den Tisch. Zuechesitze, gniesse.

- Ab 18.30 Uhr Barbetrieb
- Ab 19.00 Uhr Essen

Familien-Yoga

So 10. März, 10.00 bis 11.00 Uhr

Für alle von 3 bis 99 mit Spass an Bewegung und Spiel
Kosten: Fr. 25.– Erwachsenen, Fr. 15.– Kind, Familienrabatt ab der 3. Person je Fr. 5.– Rabatt

Im Chalet Dachstock der Villa Bernau
Anmelden: janine.niedan@gmail.com,
Infos: www.flowbern.ch

Rosa Mond

So 10. März, 16.00 Uhr



Rosa Mond mag Tiere, Schoggi und Gelati. Sie wäre gern einmal eine Schnecke oder ein Chamäleon. Sie singt von lustigen und schwierigen Momenten aus dem Leben von Kindern. Meistens ist sie munter und fröhlich und animiert Klein und Gross zum Mitsingen, Tanzen, und manchmal fliegen sogar alle zusammen auf den Mond! Mit Pianist Philip Henzi, zum Mitsingen und Mittanzen, ab ca. 3 Jahren.
Im Chalet Dachstock der Villa Bernau

Denk-Raum – Café philosophique

Mo 11. März, 19.30 bis 21.30 Uhr

Der Denk-Raum soll für alle offen sein, die gerne lesen, fragen, nachdenken und zu-



hören. Die Abende sind moderiert und beginnen mit einem Referat oder einem anderen Input. Am Montag, 11. März, wird Herbert Marcuses «Der eindimensionale Mensch» besprochen. Pro Abend wird ein Unkostenbeitrag von 10 Fr. erhoben.

Von Sarah Kauer und Martina Meier
Wir freuen uns über Anmeldungen auf: martinameier42@bluewin.ch

Weitere Daten 2. Mai, 2. Juli, 19. September und 14. November

Eritreisches Abendessen

Fr 15. März, ab 19.00 Uhr

Mihreteab Asmelash und Alem Medhin verwöhnen die Gäste mit einem eritreischen Abendessen. Das Buffet umfasst Gerichte mit und ohne Fleisch. Und selbstverständlich fehlt das typische Injera-Fladenbrot nicht, mit welchem die Speisen

auch gegessen werden. Eine Reservation ist nicht nötig. Preis pro Person Fr. 20.– (plus Getränke).

Musig im Dach

So 17. 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

Märchen mit Martin: Das Waldhaus

Mi 20. März, 15.30 Uhr

So heissen Martin Freys Märchenstunden. Sie dauern etwa 45 Minuten und sind für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren gedacht. Die Eltern dürfen natürlich auch mithören, wenn sie wollen. Diesmal erzählt Martin das Märchen «Das Waldhaus». Martin umrahmt die Märchen mit Akkordeonklängen und zeigt märchenhaft schöne Aquarelle, von Anastassija Archipowa, aus «Die schönsten Märchen der Brüder Grimm», 2019, Thienemann-Esslinger Verlag GmbH Stuttgart.

Das Bistro Bernau ist offen und bietet Kaffee, Tees und Kuchen.

Café littéraire

Do 21. März, 9.30 Uhr

Wir sind eine Gruppe von lesefreudigen Frauen und treffen uns monatlich im Bistro Bernau. Bei Tee und Kaffee besprechen wir ein Buch, das alle vorher gelesen haben. Im März diskutieren wir «Kleine Kratzer» von Jane Campell.

Gaumentanz mit Ethnic Cooks

Fr 22. 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,

Was – Wann – Wo

wenn vegetarisch). Spontane Gäste sind nach Rückfrage willkommen.

Ethnic cooks ist ein nachhaltiges Sozialprojekt zur Förderung der Integration von Migrant*innen. Mehr Infos unter <http://www.ethniccooks.ch/>

Eltern-Kind-Treff draussen

Mi 27. 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.

Mitgliederversammlung des Vereins Bernau

Mi 27. März, 19.00 Uhr

Wir starten um 19.00 Uhr mit einem sättigenden Apéro-Buffer, zum Austausch und Kennenlernen. Die ordentliche Mitgliederversammlung beginnt um 20.00 Uhr. Interessierte Nichtmitglieder sind dazu ebenfalls willkommen.

Nach der Mitgliederversammlung schlüssen wir mit einem Schlummerbecher.

Parliamo Italiano

Mi 27. März, 19.00 Uhr

Wir tun so, als wären wir in den Ferien, irgendwo in Italien. «Parliamo Italiano» ist ein ungezwungenes Italienisch-Training. Möglichst ausschliesslich auf Italienisch geführte Gespräche begleiten Apéro und Nachtessen. Anschliessend gibt's eine geführte Konversation zu einem aktuellen Thema oder zu einem grammatikalischen Problem. Keine Kurskosten, keine Anmeldung.

Parliamo Italiano findet ausnahmsweise im Chalet Bernau statt.

Heitere Fahne

Plattentaufe Kalpetrane

Fr 1. März



Bild: Riccardo Troia

Einfach gesagt: Lust zum Tanzen? An dieser Veranstaltung gibt es ein tolles Konzert mit Abendessen vorab.

Inspiriert von Bands wie Nu Genea, L'Impératrice und Talking Heads verbinden Kalpetrane Disco- und Funk-Grooves mit verzerrten Rockgitarren und eingängigen Hooks. Manchmal melancholisch, oft düster, aber immer tanzbar – so in etwa klingt die Musik der Band.

Im letzten Jahr war sie neben ihren Live-Auftritten auch im Studio aktiv: Daraus entstanden ist eine erste EP namens «Heartbleed», welche sie nun in der Heiteren Fahne taufen.

- 18.00 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Konzert

Mondyoga mit Belinda

Ab Mo 4. März, jeden Montag

Yoga ist zurück in der Heiteren Fahne! Komm in Verbindung mit deinem Körper und der Mondenergie. Die Mondyogapraxis nimmt dich mit durch die 12 Tier-

kreiszeichen – je nach Mondphase ist die Yogastunde ruhiger oder kräftiger. Egal ob Anfänger*innen oder fortgeschrittene Yogis – alle sind herzlich willkommen zu diesen 75 Minuten der Selbstliebe.

- 18.30 Uhr

Heitere Sonntagsbrunch

Ab So 3. März jeden Sonntag

Der herzliche Sonntagsbrunch am Fusse des Gurtens für alle Sonntagskatzen, Knabberhörnchen und Wandervogel. Wir freuen uns auf vegane, 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

Heitere Pizzamittwoch

ab Mi 6. März jeden Mittwoch

Der legendäre, vielleicht bitzeli chaotische Pizzaabend 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.

- 18.00 Uhr

Auf der Suche nach dem verlorenen Schnee

Fr 8. bis So 10. März

von The Guts Company



Einfach gesagt: Vorhang auf! Dies ist ein Tanzstück für Kinder ab 4 Jahren.

Koproduktion Heitere Fahne und Hellerau – Europäisches Zentrum der Künste.

Ein Schneehase, eine Eidechse und eine Singdrossel machen sich auf die Suche nach dem verlorenen Schnee und überstehen gemeinsam so manches Abenteuer. Es geht um Freundschaft, Mut und die Schönheit des Andersseins.

Deutsch mit Übersetzung in Deutsche Gebärdensprache.

- 8. März 9.30 Uhr
- 9. + 10. März 16.00 Uhr
- 9. März 17.00 Uhr Tanz-Workshop im Anschluss an die Vorstellung (45 Minuten)

Tickets: Fr. 10.– für Kinder, Fr. 15.–, 25.–, 35.– für Erwachsene, du hast die Wahl.

Was – Wann – Wo

Konzert Trio TRËI

Fr 15. März

Einfach gesagt: Drei Frauen stehen auf der Bühne und singen Lieder.



Bild Matthias Müller

One 's for sorrow, two 's for joy – Klagefrauen, Hebammen, Seherinnen, Hexen: TRËI singt Lieder der Frauen, die an den Betten der Lebenden und der Sterbenden wachen. Krähen, Raben und Elstern begleiten ihre Geschichten und Gesänge, sagen Krieg voraus, bringen frohe Kunde. Poetisch und ehrlich setzt sich TRËI mit Verfolgung, Ermächtigung und Weiblich-

keit auseinander und ehrt damit all die, welche die Menschen seit Jahrhunderten am Rande des Lebens singend begleiten.

- 18.00 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Konzert

Konzert Lis à lis

Fr 22. März



Einfach gesagt: An dieser Veranstaltung erwartet dich ein Konzert mit klassischer Musik. Mit den Liedern setzen sich die Musiker*innen für die Gleichberechtigung aller Menschen ein.

Schliess die Augen nicht – von Kröten und alten Gespenstern. Klassische Musik als Sprachrohr für queer-feministische Anliegen: Lis à lis' Programm schafft Sichtbar-

keit und Vorbilder für queere Menschen und normalisiert Diversität auf der Bühne. Der zweiteilige Abend beginnt mit einem Liederzyklus von Robert Schumann mit einer Textneufassung von Lisa Läng. Der zweite Teil besteht aus der Uraufführung einer Komposition von Flurina Zehnder zu einem Text von Kim de l'Horizon.

- 18.00 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Konzert

Repair Café

Sa 23. März

In der heutigen Zeit landen Gebrauchsgegenstände vom Toaster zum Mobiltelefon oft schnell im Abfall. Das Repair Café Bern möchte Dir die Kunst der Reparatur näherbringen und die Gegenstände gemeinsam mit dir reparieren. Was alles mitgebracht werden kann, siehst du auf der Website des Repair Café Bern. Ob Elektronik, Spielzeug oder Textilien – das Repair Café Bern nimmt sich all dessen an.

- 10.00 bis 16.00 Uhr in der Heiteren Fahne



Pfarrei St. Michael

Ökumenische Gemeinschaftssuppe

Am Freitag, 1. und 8. März, wird wieder die ökumenische Gemeinschaftssuppe in der Fastenzeit ab 11.30 Uhr im kath. Pfarreizentrum St. Michael, Gossetstrasse 8 in Wabern, serviert.



Der Erlös ist dieses Jahr für das Projekt Afghanistan-Schulen des Vereins zur Unterstützung von Schulen in Afghanistan bestimmt.

Termine

- Weltgebetsstag der Frauen, Freitag, 1. März, 19.00 Uhr, Oeki Kehrsatz
- Eucharistie mit Krankensalbung, Dienstag, 5. März, um 14.30 Uhr, St. Michael
- «Griech.-orthodoxe Theologie und Kirche kennenlernen», Vortrag von

Prof. Stephanos Athanasios, Dienstag, 12. März, 19.00 Uhr, Oeki Kehrsatz

- Erzählcafé «Vom Scheitern und Neuanfangen», Dienstag, 20. März, um 14.30 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 208, Wabern
- Palmsonntag, 24. März, um 11.00 Uhr, Familiengottesdienst mit Apéro, St. Michael
- Gründonnerstag, 28. März, um 19.00 Uhr, Kommunionfeier, anschliessend Apéro

- Karfreitag, 29. März, um 15.00 Uhr, Karfreitagsfeier mit Musik: Orgel Andreas Marti, Bratsche Anja Martin
- Osternacht, Samstag, 30. März, um 20.00 Uhr, Eucharistie. Heim-Osterkerzen mit dem Motiv Lebensbaum können erworben werden.
- Ostern, Sonntag, 31. März, um 11.00 Uhr, Kommunionfeier mit Musik

Bildung für eine bessere Zukunft in Afghanistan

Seit 40 Jahren unterstützt der kleine Verein Afghanistan-Schulen (Verein zur Unterstützung von Schulen in Afghanistan e.V.) aus Oststeinbek bei Hamburg Schulen für afghanische Mädchen und Jungen, zunächst in Flüchtlingslagern in Pakistan und seit 1988 in Afghanistan.

Der Verein ist in der Region Andkhai sowie in der Region Mazare-Sharif tätig, wo er mit den nationalen NGO OASE (Organization of Afghans Support for Education) zusammenarbeitet.

In beiden Regionen unterstützt der Verein örtliche Schulen. Etwa 65 Schulen wurde mit dem Bau von Gebäuden und Qualifizierungen geholfen. Zahlreiche Projekte helfen, Schüler auf die Universitätszulassung vorzubereiten und Lehrkräfte fortzubilden. Die prekäre Situation im Lande erfordert daneben auch immer wieder Nothilfe.

Homepage: <http://afghanistan-schulen.com/Home/>



Rondo Wabra Orchester Köniz

DIVERTIMENTO APPASSIONATO

Wir spielen vergnügliche und leidenschaftliche Werke aus vier Jahrhunderten von J. Ward, G.P. Telemann, C. Saint-Saëns, W.A. Mozart, L. Anderson, A. Schönberg, L. Delibes und A. Piazzolla.
Sie sind herzlich eingeladen.

- **Fr 22. März, 19.30 Uhr, reformierte Kirche Wabern**
- **So 24. März, 17.00 Uhr, Kirche Seedorf**

Das Orchester wird von Bernhard Maurer geleitet. Als Solistinnen und Solisten treten Anna Sofia Hostettler, Tanz und Harfe, Daniel Germiquet, Schreibmaschine und Perkussion, sowie Manon Prodolliet, Violoncello, auf.

Wir freuen uns auf Sie!

www.rondowabra.ch
mail@rondowabra.ch



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 4. März, 14.00 bis 17.00 Uhr
- Fr 8. März, 09.00 bis 12.00 Uhr
- Mo 18. März, 14.00 bis 17.00 Uhr
- Fr 22. März, 09.00 bis 12.00 Uhr
- Di 26. März, 18.00 bis 20.00 Uhr

Terminvereinbarung unter
www.mvb-be.ch



Kinderwaren-Börse

Samstag, 2. März, von 9.30 bis 11.30 Uhr

Wo: Kirchgemeindehaus Spiegel

Was:

- Moderne, einwandfreie, saisongerechte Kleider bis Grösse 176 (respektive S)
- Babykleider und -zubehör

- div. Schuhe/Sportschuhe
- Frühlings- und Sommerartikel/diverse Sportartikel
- Spielsachen, Bücher, DVDs, CDs, Spielkonsolen etc.

Annahme: Freitag, 1. März, von 13.30 bis 16.30 Uhr

Pro Familie maximal **30 Artikel**

Grundgebühr: Fr. 2.– pro 10 Artikel (max. Fr. 5.–)

Annahmetermine: Begrenzte Anzahl (VM/NM); Reservation per Mail bis 26.2.2024 möglich.

Keine Haftung bei Diebstahl oder Beschädigung.

Keine Kinderwagen, Pinnwand für Fotos/Inserate.

Kauf: nur Barzahlung.

Rückgabe: Montag, 4. März, von 15.00 bis 16.30 Uhr

80% des Verkaufserlöses werden ausbezahlt.

Über nicht abgeholte Waren und Verkaufserlöse wird verfügt.

Kontakt: kinderboerse-spiegel@gmx.ch

Nächste Börse: 19. Oktober

Impressum

Nützlich

Notfall

Polizei-Posten 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

Hausbetreuungsdienst für Stadt und Land

031 326 61 61 / www.homecare.ch

Qualis Vita AG

031 310 99 41 / 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

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), Higi Heilinger (hh),
Therese Jungen (tj), Markus Keel (mk),
Pierre Pestalozzi (pp), Jonathan Spirig (js),
Moël Volken (mv), Katja Zürcher-
Mäder (kzm). 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 74 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

Nr.	Redaktionsschluss	erscheint
04/24	Di 12.03.	Do 28.03.
05/24	Di 09.04.	Do 25.04.
06/24	Di 14.05.	Do 30.05.
7/8./24	Di 11.06.	Do 27.06.

Produktion

Anzeiger Region Bern
Scribentes GmbH
Hohfuhren 223, 3123 Belp

Druck

CH Media Print AG
5000 Aarau

Vertrieb

Anzeiger Region Bern Vertrieb
info@arb-vertrieb.ch
Tel. 031 529 39 38

Inserateservice

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



Schnuppersamstag, 16. März 2024

«Pfadi» kann man nicht mit Stichworten beschreiben, Pfadi muss man erleben! Deshalb können alle Kinder und Jugendlichen in der ihnen entsprechenden Stufe schnuppern und schauen, ob ihnen dieses Freizeitangebot zusagt oder nicht.



Seit der Gründung vor 75 Jahren führt die Pfadi Falkenstein immer im Frühling einen Schnuppertag durch. Auch wenn es gemeinsame Grundlagen gibt, ist die Pfadi von Gruppe zu Gruppe, von Stufe zu Stufe und vor allem von Abteilung zu Abteilung,



je nach Kanton und Land verschieden. Deshalb ist Schnuppern wichtig. Nach diesem ersten Pfaditag können noch einige Samstagsaktivitäten unverbindlich besucht werden, erst danach ist ein definitiver Beitritt nötig.



Auf dem richtigen Pfad

Die Mitgliederzahl der Pfadi Falkenstein ist in den letzten sieben Jahren kontinuierlich gestiegen, insgesamt um 59 Prozent. Falkenstein ist seit einigen Jahren die grösste der 50 Abteilungen in der Pfadi Kanton Bern (PKB). Erfreulich ist, dass



bisher immer genügend Falkensteiner*innen motiviert werden konnten, sich ausbilden zu lassen und ehrenamtlich Leitungsaufgaben zu übernehmen, damit viele Kinder und Jugendliche eine schöne Pfadizeit erleben können.



Pfadi altersgerecht erleben

Die Pfadi besteht heute offiziell aus fünf Stufen: Biber (für Kinder von 5 bis 6 Jahren), 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. Nur ein Drittel der 50 Abteilungen in der PKB führt alle fünf Stufen, bei den anderen ist dies aus organisatorischen Gründen nicht möglich.

Wabern, die Falkensteiner «Hochburg»

Seit der Gründung 1949 ist Falkenstein die Pfadi der ganzen Gemeinde Köniz. Im Gegensatz zum Spiegel kamen von Wabern lange Zeit nur wenige Kinder und Jugendliche zu Falkenstein. Dies änderte mit der Verbesserung der Mobilität, insbesondere mit der Eröffnung der Ortsbuslinie von Wabern nach Niederwangen. Aktuell wohnen 20 Prozent der Falkensteiner Biber, Wölfe und Pfadi in Wabern, über 28 Prozent im Verteilgebiet des WabernSpiegels.



Schnuppersamstag, 16. März

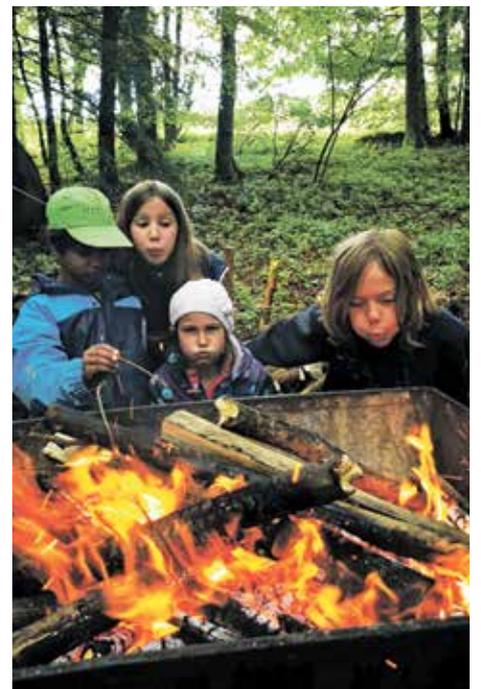
Treffpunkt 13.30 Uhr beim Oberstufenzentrum Köniz (OZK)

Schluss: 17.00 Uhr beim OZK

Elterninformation: 15.45 Uhr im Weiermattheim

www.pfadi-falkenstein.ch

Auskünfte: Silvan Oertle,
079 889 72 98, al@pfadi-falkenstein.ch





Tennisclub Eichholz Wabern

Schüler*innen-, Junior*innen-, Bambinitraining

Bald ist es wieder so weit – die neue Tennis-Trainingsaison steht vor der Tür. Der schönste Tennisplatz am Aarehang, Eichholzstrasse 133 in Wabern, ist dank der neuen Allwetterplätze das ganze Jahr be-spielbar.

Schüler*innen- und Junior*innen-Training

Clubmitgliedschaft ist obligatorisch für Schüler*innen Jg. 2009 bis 2017 (CHF 130.–/Saison) und Junior*innen Jg. 2006 bis 2008 (CHF 220.–/Saison).

Ziele: Freude am Tennis. Kinder dem Ni-veau entsprechend fördern.

Kurs A: Mittwoch ab 13.00 Uhr von 24. April bis 18. September

Kurs B: Freitag ab 13.00 Uhr von 26. April bis 20. September

In den Sommerferien und die Woche da-vor kein Training.

Bei schlechtem Wetter findet ein Konditi-onstraining im Clubhaus statt.

Kosten: Fr. 232.– (16 × 60 Minuten, exkl. Mitgliederbeitrag)

Anmeldeschluss: 17. März

Bambini-Training, Jg. 2018 und 2019 (Clubmitgliedschaft ist nicht erforderlich). Ziel: Spielerischer Einstieg ins Tennisspiel. Daten: Mittwoch-/Freitagnachmittag, **ab 24./26. April bis 18./20. September.**

In den Sommerferien und die Woche da-vor kein Training.

Bei schlechtem Wetter findet ein Alterna-tivprogramm im Clubhaus statt.

Kosten: Fr. 232.– (16 × 60 Minuten)

Anmeldeschluss: 17. März

Die Gruppeneinteilung erfolgt aufgrund der Spielstärke und des Alters. Die Einteilung wird durch die Juniorenverantwortliche und Trainer vorgenommen. Sie wird bis Anfang April an die Angemeldeten per E-Mail verschickt.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Kursleitung: Tennisschule BIGPOINT unter der Leitung von Timo Hofer.



Anmeldung bis **17. März** via Homepage www.tc-eichholz.ch oder per E-Mail an Christine Gutter, juniors@tc-eichholz.ch

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

AHV-Nr.: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Lizenz vorhanden ja nein

Schüler*innen, Junior*innen:

Bitte ankreuzen

Mittwoch Freitag

Anfänger*in

leicht fortgeschritten

fortgeschritten

Turnierspieler*in

2 Trainingslektionen

ich bin schon TCE-Mitglied

Bambini:

Bitte ankreuzen

Mittwoch Freitag

noch nie gespielt

1 Saison gespielt

Schreiben für den WabernSpiegel

Wabern und Spiegel im WabernSpiegel. Dass das von Ausgabe zu Ausgabe immer wieder klappt, ist einem Team von Frauen und Männern zu verdanken. Wir schreiben in unserer Freizeit Berichte über Themen, Ereignisse oder spannende Personen. Wir besorgen abwechseln im Team auch zwei- bis dreimal pro Jahr die Schlussredaktion

Nun suchen wir wieder Verstärkung

- Gefragt sind Leute, die sich gerne umsehen, umhören, und darüber schreiben. Sport, Politik, Natur, Gesellschaft, Kultur, Vereine ... alles ist möglich. Und natürlich schreiben wollen oder können.

Wir treffen uns monatlich zur Redaktions-sitzung in der Villa Bernau. Das meiste machen wir aber von zu Hause aus, sogar die Schlussredaktion kann man von zu Hause aus machen.

Könnte dich das reizen? Dann ruf doch einfach an 079 480 60 58 (Moël Volken) oder schreib eine E-Mail an wabernspiegel@bluewin.ch. Dann können wir zusammen schauen, ob das etwas für dich wäre.

Wir freuen uns auf deine Anfrage.

Das Redaktionsteam

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

Traditionelle Thai-Massage



Entspannen Körper, Geist und Seele

Bei der 3. Massage erhalten Sie
10% Rabatt.

www.facebodylift.com

Tel. 0774836752



FACE BODYLIFT
Seftigenstrasse 294
3084 Wabern

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

TÄGLICH FRISCHES
IMMER FRISCHE PRODUKTE
OBST & GEMÜSE
FLEISCH
BACKWAREN

Für Sie geöffnet:
Montag – Donnerstag / 8.30-19 h
Freitag / 8.30-20 h
Samstag / 8-17 h

RAMI
MEDITERRANE SUPERMARKT

RAMI Mediterraner Supermarkt
Muristrasse 3 / 3123 Belp
031 525 63 63

CARITAS Bern
Berne



**Danke, dass es
Sie gibt.**

Caritas Bern hilft armutsbetroffenen
Familien und benachteiligten Menschen
im Kanton Bern. Ihre Unterstützung –
Spende oder Legat – ist wertvoll.
Herzlichen Dank!



Spendenkonto 30-24794-2
CH21 0900 0000 3002 4794 2
www.caritas-bern.ch



Reformierte Kirche Wabern

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



Liebe Leserin, lieber Leser
Wie haben Sie die Tage über Weihnachten und den Jahreswechsel verbracht? Eher still, gar einsam oder gefüllt mit heiteren, Geist und Körper nährenden Besuchen? Ein Besuch geht weit über blosser Anwesenheit hinaus. Er gibt dem Gegenüber das Gefühl, wichtig, wahrgenommen und geschätzt zu sein. Besonders in Zeiten der Einsamkeit kann ein solcher Besuch Trost und Hoffnung spenden.

Unser Besuchsdienst besteht seit vielen Jahren und gewinnt in einer Welt, die oft von Hektik und Isolation geprägt ist, zunehmend an Bedeutung. Unsere Freiwilligen, die diesen Dienst leisten, investieren Zeit, Energie und vor allem Herz in die Begegnungen mit den Besuchten. Sie hören zu, schenken Aufmerksamkeit und teilen gemeinsame Momente.

Für die Besuchten bedeuten die Begegnungen Freude und Licht. Da kommt jemand, der sich für ihr Wohl interessiert, der da ist, um zu helfen, zu trösten oder einfach nur zuzuhören.

Daher: Möchten Sie besuchen?

Wenn Sie Freude daran haben, anderen Gesellschaft zu leisten und ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, laden wir Sie herzlich ein, Teil unseres Besuchsdienstes zu werden.

Möchten Sie besucht werden?

Wenn Sie in einer Lage sind, in der Sie ein wenig Zuspruch und menschliche Nähe benötigen, dann zögern Sie nicht, sich bei uns zu melden.

In beiden Fällen freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme unter 031 978 32 64.

Ursula Wu-Boos, Sozialdiakonie

Neue Reihe «Endlich Zeit»

In unserer Gesellschaft ist Zeitwohlstand ein rares Gut. Viele sehnen sich danach, mehr Zeit zu haben. Die neue ökumenische Reihe in Wabern wendet sich der Frage zu, was passiert, wenn man endlich Zeit hat.



«Endlich Zeit!» ist ein Gefäss für Begegnung und Austausch. Menschen, die sich die Zeit nahmen, eine Sehnsucht zu verwirklichen, erzählen von ihren Erfahrungen. Im anschliessenden Gespräch geht es um das, was für die Anwesenden wesentlich ist und wofür sie sich Zeit nehmen wollen. Möchten Sie von Ihren Erfahrungen berichten? Dann freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme:

Gerd Hotz, Pfarrei St. Michael,
031 960 14 64, gerd.hotz@kathbern.ch
Eva Schwegler, Kirchenkreis Wabern,
031 978 32 73,
eva.schwegler@kg-koeniz.ch

Oasezyt



Wir starten mit Bewegung, einer kurzen Theaterübung, Achtsamkeitsübungen und einem spielerischen Austausch in den Abend. Danach wirst du zu Übungen angeleitet, wie du mit Hilfe deines Atems und christlicher Meditation kleine Ruhe-Oasen in deinen Alltag integrieren kannst. Für junge und alte Menschen von 16 bis 100 Jahren. Mit Ruth Maria Michel, Theologin und Exerzitionsbegleiterin, und Salomé Vuilleumier, Theateragogin und Sozialdiakonische Mitarbeiterin.

Fr 1. März, 17.30 bis 20.00 Uhr,
Kirchgemeindehaus.

Anmeldung: Salomé Vuilleumier,
salome.vuilleumier@kg-koeniz.ch,
031 978 32 64. Kosten: Kollekte

Chörli «Mir singe mitenand»

Wer gerne in Gemeinschaft singt, ohne sich fest in einem Chor zu verpflichten, ist im Chörli «Mir singe mitenand» genau richtig. Ebenso wie alle, die es einfach genießen, zu singen, auch wenn die Stimmbänder nicht mehr so in Schwung sind. «Mir singe mitenand liebi, altvertrouti Lieder» lautet das Motto des Ad-hoc-Chores, der von der erfahrenen Chorleiterin Christine Guy geleitet wird.



Erste Singtreffen im 2024:

Mo 11., 18. + 25. März, 14.30 Uhr,
Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 210,
Wabern

Anmeldung bis 7.3.: Eva Schwegler, 031
978 32 73, eva.schwegler@kg-koeniz.ch

Was ist was – Ostern



Weisst du, warum wir Ostern feiern und warum es so ein wichtiges Fest ist? Für Kinder von 4 bis 12 Jahren, die gerne basteln, backen, singen und Geschichten hören.

Sa 23. März, 14.00 bis 17.15 Uhr,
Kirchgemeindehaus. Unkostenbeitrag für Material/Zvieri (wenn möglich). Anmeldung: Salomé Vuilleumier, 031 978 32 64, salome.vuilleumier@kg-koeniz.ch

Alles Porno, oder was...?

Wie können wir Eltern unsere Kinder in ihrer natürlichen Neugier für ihre körperliche und sexuelle Entwicklung begleiten und sensibilisieren?

**Fr 26. April, 18.00
bis 21.00 Uhr**

Anmeldung bis 24.4.:
Salomé Vuilleumier,
031 978 32 64,
salome.vuilleumier@
kg-koeniz.ch





MIR LIFÄRÄ ES FEINS ZMITTAG, MIT SUPPÄ
UND SALAT, DIRÄKT ZU ÖICH.
DER REGIONAL MAHLZITÄDIENST.

Flugplatzstrasse 69, 3123 Belp
info@atable-mzd.ch / 078 333 04 74 www.atable-mzd.ch

IDEA KÜCHEN
und Bad



MASSKÜCHEN UND BÄDER FÜR JEDES BUDGET
idea-kuechen.ch 031 963 60 60 | WABERN



Fenster
Türen
Fensterläden
Rolläden

schöne Fenster,
schöne Türen,
schöner wohnen!



Stefan Egger
Dändlikerweg 49

EGGER
Isolierbau GmbH

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



Lamellenstoren
Reparaturen
Service

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

EGLI
BESTATTUNGEN

Bern und Region

Breitenrainplatz 42, 3014 Bern
24h für Sie da: 031 333 88 00 www.egli-ag.ch



ein Gespräch,
bei dem mich
jemand ernst nimmt



Die Dargebotene Hand

wir sind da
rund um die Uhr



**IMMOBILIEN-
VERWALTUNG**

WER DIE VERWALTUNG
DEM PROFI ÜBERLÄSST,
HAT MEHR ZEIT.

A. Bill AG Immobilien und Baumanagement
Seftigenstrasse 315 | CH-3084 Wabern
+41 (0)31 960 15 20 | billimmo.ch



Wo wir
sind, ist
Farbe



Malerarbeiten und Raumgestaltung
Malerei Brückler | brueckler.ch

Agenda

Was im Spiegel und in Wabern läuft ...

Die aktuellen Veranstaltungen finden Sie auch auf www.wabern.ch unter Agenda.

März

Fr	01.	11.30	Ökumenische Gemeinschaftssuppe, Pfarreiheim St. Michael
Fr	01.	17.30	Oasezyt, Ref. Kirchgemeindehaus (Ref. KGH)
Fr	01.	20.00	Plattentaufe Kalpetrane, Heitere Fahne
Sa	02.	09.30–11.30	Kinderwaren-Börse Spiegel, Kirchgemeindehaus Spiegel
So	03.	10.30–14.00	Heitere Sonntagsbrunch (jeden Sonntag), Heitere Fahne
So	03.	15.00–17.00	Vernissage Nicole Janine Isenschmid, Villa Bernau
Mo	04.	18.30	Mondyoga mit Belinda (jeden Montag), Heitere Fahne
Di	05.	10.30	Lesekreis – «Würfelt Gott?» (Seiten 74–80), Altes Pfarrhaus
Mi	06.	17.00	Jassrunde in der Bernau, Villa Bernau
Mi	06.	17.30	Stille Meditation (jeden Mittwoch), Ref. Kirche
Mi	06.	18.00	Heitere Pizzaabend (jeden Mittwoch), Heitere Fahne
Mi	06.	18.30	Bernau-Znacht, Villa Bernau
Do	07.	12.15	Mittagstisch, Anm. U. Wu 031 978 32 64, Ref. KGH
Do	07.	18.30	Offene Nähwerkstatt für alle, Altes Pfarrhaus
Fr	08.		Tanzstück für Kinder, Details www.dieheiterefahne.ch
Fr	08.	11.30	Ökumenische Gemeinschaftssuppe, Pfarreiheim St. Michael
So	10.	10.00	Familien-Yoga, Dachstock Chalet Bernau
So	10.	16.00	Rosa Mond, Kinderprogramm, Dachstock Chalet Bernau
Mo	11.	14.30	Chörli – Mir singe miteneand, Ref. KGH
Mo	11.	19.30	Denk-Raum – Café philosophique, Villa Bernau
Di	12.	14.00	Schreibwerkstatt, Altes Pfarrhaus
Mi	13.	14.00	Spielnachmittag, Ref. KGH
Fr	15.	18.00	Open Jam Session, Dachstock Chalet Bernau
Fr	15.	19.00	Eritreisches Abendessen, Villa Bernau
Fr	15.	20.00	Konzert: Trio Trèi, Heitere Fahne
Sa	16.	10.15	Gigampfe, Värslì stampfe, Bibliothek Wabern
Sa	16.	13.30	Pfadi Falkenstein – Schnuppersamstag. OZK Köniz
So	17.	10.00	Musig im Dach, Dachstock Chalet Bernau
So	17.	10.00–15.00	Glutenfrei-Brunch, Villa Bernau
Mo	18.	14.30	Chörli – Mir singe miteneand/Leitung Christine Guy, Ref. KGH
Di	19.	10.30	Lesekreis – «Würfelt Gott?» (Seiten 80–89), Altes Pfarrhaus
Di	19.	14.30	Gschichtestund, Bibliothek Wabern
Mi	20.	14.30	Nachmittag 60+ – ökumenisch, Ref. KGH
Do	21.	09.30	Café littéraire, Bistro Bernau
Do	21.	18.30	Offene Nähwerkstatt für alle, Altes Pfarrhaus
Fr	22.	08.45	Frytig-Zmorge, Anm. G. Pfau 079 321 96 57, Ref. KGH
Fr	22.	19.00	Gaumentanz mit Ethnic Cooks, Villa Bernau
Fr	22.	19.30	Rondo Wabra – Divertimento Appassionato, Ref. Kirche Wabern
Fr	22.	20.00	Konzert: Lis à lis, Heitere Fahne
Fr	22.	20.00	Markus Aerni & Sweet Trouble, Ride In
Sa	23.	10.00–16.00	Repair Café, Heitere Fahne
Sa	23.	14.00	Was ist was – Ostern, Ref. KHG
Mo	25.	14.30	Chörli – Mir singe miteneand, Ref. KGH
Mo	25.	18.00	Kino am Montag: Filmabend für Frauen, Pfarreiheim St. Michael
Mi	27.	19.00	Parliamo Italiano, Dachstock Chalet Bernau
Mi	27.	19.00	Mitgliederversammlung Verein Bernau, Villa Bernau
Do	28.	17.00	Wabräu Oschterschoppe, Brauerei Wabräu GmbH

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
www.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 www.skkw.ch

Schulferien

Sportferien
Sa 17.–So 25.02.
Frühlingsferien
Sa 06.–So 21.04.
Sommerferien
Sa 06.07.–So 11.08.

Abfallkalender

Sperr- und Graugut: Wabern Fr, Spiegel Do
Papier: Mi 20. März
Grünabfuhr: Mo 4. + 18. März
Metall: Wabern Mi 10. April
Spiegel Mi 6. März

Schredder: Wabern 22./23. April
Spiegel 24./25. April



Ihr Partner für Wetter- und Sonnenschutzstoren.

— seit 1932 —

gerber storen ag

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

BURNOUT-Kitchen:
Die moderne Aussenküche.

EGGIMANN MZ DIENST
MAHLZEITENDIENST
 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.



**Aktuell:
Rösti-Gerichte**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Das Brunello-Team



Bernstrasse 1 | 3122 Kehrsatz | 031 961 02 04
 www.ilbrunello.ch | info@ilbrunello.ch

Neu auch am Sonntag geöffnet

Kaiser Holzbau
 Das Fachgeschäft aus der Region

Gebäudehülle – Dachfenster
 Zimmerei – Innenausbau
 Umbauten – Renovationen

Postfach 3123 Belp 031 964 10 88
 www.kaiser-holzbau.ch Kaiser-Holzbau@bluewin.ch

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

köchli haustechnik ag

■ sanitär ■ bäder ■ heizung ■ solartechnik ■ service
 www.koechli-sanitaer.ch ☎ +41 31 981 30 92

■ bern ■ wabern

BAD-PLANER



MÖSSINGER IMMOBILIEN
 Ihr Partner in Immobilienfragen seit 1966

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

Jürg und Iris Beutler * Bestattungsdienst
 Grünaustrasse 11, 3084 Wabern
 freundlich, familiär und kompetent

031 961 30 20
 www.beutlerbestattungen.ch

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

Massagen
 Fusspflege
 Kosmetik
 Shiatsu
 von Krankenkassen anerkannt

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

MINER GIE®
 HOLZBAU