



WABERNSPIEGEL

DIE ZEITSCHRIFT FÜR WABERN UND SPIEGEL

Mai 2025 | 78. Jahrgang

5



Frühling zum Ersten

Setzlinge kaufen: Bächtelemärit und Garagenflohmarkt

Frühling zum Zweiten

Erneuerung des Biotops im Weyergut

Frühling zum Dritten

Zentrum Eichholz eröffnet

VELUX®

FÜR VELUX-DACHFENSTER SIND WIR IHRE PROFIS!

- Neueinbau • Service und Reparaturen
- Fenstersatz • 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

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



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.

RESTAURANT Blumenfeld

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

Die Saison hat schon begonnen.
Frühlingszeit ist Spargelzeit.
Auch à la carte Gerichte erhältlich.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Murtenstrasse 265, 3027 Bern
Telefon 031 994 16 00

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

Beatrice Meier *Martin Tschirren*

Beatrice Meier und Martin Tschirren

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



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®

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

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



ELEKTRIKER WALTHER & FANKHAUSER

Sit über 55 Jahr ä Kabulängi voruus

Walther & Fankhauser AG

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



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

«Die einzige Konstante im Leben ist der Wandel», sprach vor 1500 Jahren Buddha. Die Weisheit des Begründers des Buddhismus bleibt bis heute gültig – auch in Wabern, wo diesen Frühling viel Neues entstanden ist. So ist zum Beispiel im März der Kiosk bei der Tramhaltestelle Gurtenbahn neu eröffnet worden. Und im Töpferatelier «Atelyeu» an der Gossetstrasse entwickelt ein kreatives Team neue Keramik-Designs, während die Gäste des Restaurants «Jojo's» an der Seftigenstrasse neuerdings mit Kartoffel-Spaghetti auf Mozzarella-Basis verwöhnt werden.

Erstmals haben zwei Vertreter der Könizer Exekutive ihren Wohnsitz in Wabern. Grund genug für den WabernSpiegel, sich mit Gemeindepräsidentin Tanja Bauer und Vizepräsident Hansueli Pestalozzi über ihre persönliche Beziehung zu Wabern zu unterhalten.

Auch aus dem Spiegel kommen neue Töne: «Villa Margarita» heisst der Podcast, worin aus weiblicher Sicht Informationen und Auskünfte über Frauengesundheit zu erfahren sind. Ein Thema, über das sich Buddha meines Wissens vor über 2500 Jahren nicht geäussert hat.

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: 6800 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



Waberns Zukunft 4

Tanja Bauer und Hansueli Pestalozzi im Gespräch



Podcasterin aus dem Spiegel 6

Plattform für Frauen



Atelyeu 8

Produkt- und Objekt-design made in Wabern



Ein wichtiges Angebot 9

Kiosk bei Tramstation Gurtenbahn wieder offen



Lebendiges Quartierzentrum 12

Angebote für Jung bis Alt in der Bernau



Inklusive Festivals 14

Vielfalt in der Heiteren Fahne

Titelbild

Der Landschaftsgärtner überwacht die Arbeiten am neu ausgehobenen Biotop im Weyergut. Bild: *Therese Jungen*

Gespräch mit der Gemeindeleitung über Bedeutung und Zukunft von Wabern

Dies gab es in der Gemeinde Köniz noch nie: Seit zweieinhalb Jahren sind sowohl die Gemeindepräsidentin wie auch der Vizepräsident im Ortsteil Wabern wohnhaft. Wir trafen Tanja Bauer und Hansueli Pestalozzi zum Gespräch. Was ist ihre persönliche Beziehung zu Wabern? Was haben sie in den vergangenen Jahren hier erreicht? Was hält die Zukunft für Wabern bereit?

Tanja, Hansueli, ihr seid ja schon einige Jahre in Wabern ansässig, wie gefällt es euch hier?



Tanja Bauer (TB): Ich wohne nun schon 11 Jahre in Wabern und fühle mich hier sehr wohl. Auch aus der Bevölkerung bekomme ich die Rückmeldung, dass es schön ist, hier zu leben. Es ist eine gute

Wohngegend mit viel Quartierleben und es entstehen immer wieder neue Angebote. Vieles passiert dank der Aktivitäten der Vereine, des Ortsleists und der KMU. Gerne unterstützt die Gemeinde diese Entwicklung mit dem Bau von Infrastruktur, beispielsweise bei den Schul- und Sportanlagen oder beim Ausbau der Velowege. Mit dem nahe gelegenen Gurten und der Aare bieten die Ortsteile Wabern/Spiegel eine enorme Lebensqualität. Es freut mich, dass die Bevölkerung Eigeninitiative zeigt und die vorhandenen Mitgestaltungsmöglichkeiten nutzt. Das möchte ich als Gemeindepräsidentin unterstützen und so Positives ermöglichen.



Hansueli Pestalozzi (HP): Nach 13 Jahren Ansässigkeit kann ich diese Aussagen bestätigen. Der Ortsteil Wabern/Spiegel ist praktisch «umzingelt» von wertvollen grünen Flächen, Stichwort: Grünes Band.

Wichtig sind mir auch die vielen öffentlichen Räume, wo sich die Leute treffen und begegnen können. Vorab das Eichholz-Areal mit der Aarelandschaft und dem Pro

Natura Zentrum, die Bernau, die Heitere Fahne, der alte Friedhof und natürlich der Gurten als grossartiges Naherholungsgebiet. Diese und weitere Orte machen Wabern äusserst attraktiv. Sie ermöglichen ein reiches Kulturleben und zeigen, in welche Richtung eine künftige Weiterentwicklung gehen soll. Wie wichtig das Engagement der Bevölkerung ist, zeigt das Beispiel der Bernau: Nur dank initiativer Quartierbewohnerinnen und -bewohner konnten Villa und Chalet Bernau vor dem Abbruch bewahrt werden und zu einem florierenden Begegnungsort in der Mitte von Wabern werden.

TB: Ja, das höre ich oft. Es gibt hier praktisch alles, was zum Leben benötigt wird. Das Nebeneinander von Natur, Stadt und Kultur zeichnet Wabern wie auch Köniz generell aus. Wenn ich unterwegs bin, beobachte ich gerne, wie ein Quartier lebt, und hier in Wabern sehe ich vieles in Bewegung. Ich spüre auch einen starken Willen der Bevölkerung, zusammen etwas zu erreichen. Die Villa Bernau bildet mit ihrem Angebot für Wabern einen idealen Nährboden, wo Neues entstehen kann. Dazu gilt es Sorge zu tragen. Gleichzeitig soll sich Wabern aber auch qualitativ weiterentwickeln können.

Trotzdem bleiben einige Wermutstropfen: So sind beispielsweise in Kleinwabern innert kürzester Zeit alle drei Gastwirtschaften – namentlich Begegnungsorte für viele hier – aufgehoben worden, was bis heute als Manko empfunden wird. Auch bereitet die demografische Entwicklung Probleme und Sorgen, zumal in Wabern laut Prognosen in den kommenden 20 Jahren die Bevölkerungszahl um mehr als 3000 anwachsen soll. Und dann bleibt der dringende Sanierungsbedarf der Seftigenstrasse, die täglich fast 20000 Motorfahrzeuge verkraften muss.

HP: Tatsächlich ist eine reine bauliche Verdichtung nicht per se gut. Massgebend ist die Qualität der geplanten Vorhaben. Im Ort muss so geplant und gebaut werden, dass ein Quartierleben mit Begegnungen möglich wird. Es darf nicht eine Entwicklung hin zu einer Schlafstadt geben.

Im Verkehrsbereich setzen wir in erster Linie auf die Tramverlängerung, welche den öffentlichen Verkehr attraktiver machen soll. Und natürlich muss der Veloweg entlang der Bahnlinie bis Kehrsatz fertiggestellt werden; prioritär ist die Lückenschliessung zwischen Rotem Kreuz und Grünastrasse. Ziel ist, dass sich der Autoverkehr auf der Seftigenstrasse trotz steigender Bevölkerungszahl stabilisiert oder sogar abnimmt.

TB: Damit stellt sich die Frage nach der Realisierungsgeschwindigkeit der Wohn- und Verkehrsinfrastruktur. Wabern hat eine langgezogene Ortsstruktur, was die Realisierung benötigter Infrastrukturbauten begünstigt. Es ist erfreulich, dass wir die Tramverlängerung bauen können, bevor die Verdichtung im Wohnbereich erfolgt. Übrigens, Interessierte können im Internet den jeweils aktuellen Stand des äusserst komplexen Bauprojekts Seftigenstrasse verfolgen. *(Anm. der Red.: www.seftigenstrasse.be/allgemeines/gesamtzeitplan).* Sorgen bereiten mir aber die steigenden Wohnungskosten. Auch in Wabern besteht eine grosse Nachfrage nach bezahlbaren Wohnungen. Gleichzeitig vergeht zu viel Zeit von der Planung bis zur Realisierung von entsprechendem Wohnraum. Im Weiteren haben wir bei der Anzahl der Schulräume und noch stärker bei den Sportanlagen ein Riesenmanko. Hier gibt es Nachholbedarf, denn in der Vergangenheit wurde zu wenig realisiert. Wir müssen nachholen, was fehlt, und gleichzeitig bereits heute planen, was es in Zukunft braucht. Unser Bestreben ist es, bei der anvisierten Infrastruktur auch für die angrenzenden Gebiete einen Mehrwert zu schaffen und damit die Attraktivität für alle im Quartier zu steigern. Es ist mir bewusst, dass mit der Verdichtung und der Bevölkerungszunahme auch neue Konfliktzonen und Herausforderungen entstehen können. Es braucht dabei eine gewisse Toleranz von der Bevölkerung, damit die Gemeinde die notwendigen Infrastrukturen für die Bildung und den Sport erstellen kann. Heute sind wir zu oft durch Einsparungen blockiert.

HP: Unser Baureglement schreibt bei neuen grösseren Überbauungen einen

bestimmten Anteil an preisgünstigen Wohnungen vor. Diese Bestimmungen sind insbesondere für Wabern mit den hohen Wohnkosten wichtig. Ausserdem verpflichtet das Baureglement die Gemeinde, ihr eigenes Land möglichst im Baurecht an Wohnbaugenossenschaften abzugeben, damit diese preisgünstigen Wohnraum – beispielsweise in Form von Mehrgenerationenwohnungen – erstellen können. Ein Generationenwechsel darf nicht daran scheitern, dass ältere Personen für einen Wechsel von einem Einfamilienhaus in eine kleinere Wohnung keine finanziell tragbaren Alternativen finden.

bestimmten Anteil an preisgünstigen Wohnungen vor. Diese Bestimmungen sind insbesondere für Wabern mit den hohen Wohnkosten wichtig. Ausserdem verpflichtet das Baureglement die Gemeinde, ihr eigenes Land möglichst im Baurecht an Wohnbaugenossenschaften abzugeben, damit diese preisgünstigen Wohnraum – beispielsweise in Form von Mehrgenerationenwohnungen – erstellen können. Ein Generationenwechsel darf nicht daran scheitern, dass ältere Personen für einen Wechsel von einem Einfamilienhaus in eine kleinere Wohnung keine finanziell tragbaren Alternativen finden.

TB: Das ist ein wichtiges Thema für uns. So bietet die Gemeinde ein Beratungsangebot für interessierte Wohnbaugenossenschaften an. Zudem gibt es ein Pilotprojekt, das nach Wegen sucht, wie ältere Menschen in eine kleinere Wohnung wechseln können und so Wohnraum für Familien frei wird.

Wie kürzlich zu erfahren war, haben Energie Wasser Bern (ewb) und die Gemeinde Köniz einen Zusammenarbeitsvertrag mit dem Ziel der Errichtung eines Wärmeverbundes abgeschlossen. Allerdings sind nicht alle Gebiete von Wabern im Erschliessungsperimeter aufgenommen. Was passiert bei diesen?

HP: Ich bin stolz, dass es uns gelungen ist, den Startschuss zum Wärmeverbund zu geben. Generell gilt aber: Die Fernwärme ist einzig in dicht bebauten Gebieten sinnvoll, wo keine anderen erneuerbaren Alternativen möglich sind. Weniger dicht bebaut Gebiete wie Einfamilienhausquartiere sind nicht im Perimeter, da die Erschliessung unwirtschaftlich wäre. Für diese Gebiete sind andere Lösungen, wie zum Beispiel Wärmepumpen, günstiger.

Wie sieht es in Zukunft mit der Gasversorgung aus?

HP: Wir sind diesbezüglich mit ewb im Gespräch. Mit der zunehmenden Umstellung auf erneuerbare Heizungen wird immer weniger Gas gebraucht. Das Netz wird in Zukunft kaum mehr zu finanzieren sein. Ausserdem ist ab 2045 das Verbrennen von Erdgas nicht mehr kompatibel mit den Könizer Klimazielen. Wir legen aber Wert darauf, dass die Stilllegung der Gasversorgung mindestens 15 Jahre im Voraus kommuniziert wird, damit die betroffenen Haushalte genügend Zeit haben, eine geeignete Alter-



Gemeindepräsidentin Tanja Bauer und Vizepräsident Hansueli Pestalozzi mit den WaSp-Redaktoren Urs Fischli und Pierre Pestalozzi.

native zu realisieren. Ich empfehle in diesem Zusammenhang die Konsultation der im Internet einsehbaren Wärmeversorgungskarte der Gemeinde Köniz *(Anm. Red.: geoportal.koeniz.ch → Wärmeversorgungskarte)*. Darin ist für jedes Gebäude in Wabern ersichtlich, welche erneuerbare Wärmeversorgung im konkreten Fall empfohlen wird.

Besten Dank für den wertvollen Hinweis. Und damit kommen wir noch zum Bereich von Naturschutz und Biodiversität im Quartier.

HP: Ja, vor Kurzem haben wir das Projekt der Auszeichnung von naturnahen Gärten gestartet. Interessierte mit grünem Dauern sind herzlich eingeladen, sich daran zu beteiligen. Die Gemeinde verfolgt damit das Ziel, die Artenvielfalt in den Quartieren zu stärken. Damit ist auch die Bekämpfung der invasiven Neophyten verbunden. Die Teilnahme erfolgt auf Anmeldung *(Anm. Red.: siehe Webseite www.koeniz.ch/naturgarten; Anmeldeschluss: 15. Juni 2025)*.

Im Zusammenhang mit der kürzlich erfolgten grossen Baum- und Heckenfällaktion von Privaten am Giessenweg haben wir uns aufgrund von Rückfragen aus der Leserschaft beim Bauinspektorat nach den rechtlichen Grundlagen erkundigt und leider bis heute keine Antwort erhalten.

TB: Das Ausbleiben einer Antwort ist unbefriedigend und sollte nicht vorkommen.

HP: Wir haben in Wabern zwar geschützte Einzelbäume, Hecken, Alleen und Hochstammobstbäume; allerdings nur wenige,

und die Ortsplanung weist diesbezüglich Lücken auf. In den nächsten Jahren wird aber eine neue Runde der Richtplanung, das sogenannte Raumkonzept, erarbeitet. Das Thema der Bäume und Grünflächen wird dabei eine wichtige Rolle spielen.

Noch eine letzte Frage: Wie soll Wabern in 10 Jahren aussehen? Was ist allenfalls nur Wunschtraum?

TB: Die Vision ist klar: genügend Schulräume und Sportinfrastruktur für alle; genügend bezahlbare Wohnungen; die Tramverlängerung ist erstellt; es gibt mehr Begegnungsorte und öffentliche Plätze; das Quartierleben floriert und es besteht ein Zusammenhalt unter den Anwohnerinnen und Anwohnern.

HP: Und eine nachhaltige Energieversorgung ist sichergestellt und das Klimaziel von Netto-Null auf Kurs; die Quartiere und Plätze sind und bleiben durchgrünt. *TB und HP (gemeinsam mit einem Lachen):* ... und, nicht zu vergessen: Es gibt bis dann, oder sogar früher, einen durchgehenden Veloweg nach Kleinwabern.

TB: Es wird in 10 Jahren aber sicher auch noch ungelöste Probleme oder neue Themen geben. Wir sind zuversichtlich, dass die Herausforderungen gemeistert werden können, denn Wabern ist gut unterwegs!

Vielen Dank euch beiden für das informative und optimistische Gespräch und weiterhin gutes Gelingen bei euren Gemeindegeschäften!

Text und Fotos Urs Fischli

Hitzewallungen, Konzentrationsstörungen, vaginale Trockenheit – Schicksal für Frauen in der Mitte des Lebens? Anja Wüest und Kolleginnen geben diesem und anderen Frauenproblemen ein klares Nein!

Villa Margarita – der preisgekrönte Podcast für Frauen jeden Alters

Gemeinsam mit ihren Kolleginnen Priska Christen und Jeannine Kohl hat Anja Wüest aus dem Spiegel einen Podcast zur Frauengesundheit auf die Beine gestellt. Die drei Frauen haben mit ihrem Podcast eine Plattform für eine neue Gesprächskultur geschaffen: einen öffentlichen Raum, in dem es normal ist, über Frauenprobleme zu sprechen.

Allein schon die Folgenbezeichnungen machen neugierig: Von «Ida Hämorrhoida (27 J.)» über «Paola Papilloma (32 J.)» geht es zur «Steifen Steffi (50 J.)». Mit jeder Folge wird ein fiktiver Fall besprochen. Aufgefüllt wird das Ganze mit dem neusten, evidenzbasierten Hintergrundwissen und einer Prise scharfsinnigem Humor. Aktuell beinhaltet der Podcast über 70 Folgen, zwei davon behandeln ein exquisites Männer-Thema.

Die drei Expertinnen haben mit ihrem Podcast in der Schweiz ins Schwarze getroffen: Jeden Monat erreichen sie damit Tausende von Zuhörer*innen. Der meistgehörte Fall ist «Die wunde Kunigunde (55 J.)», bei der es um das sensible und häufig immer noch schambehaftete Thema der vaginalen Trockenheit geht.

2024 gewann der Podcast den Suisse Podcast Award in der Kategorie «Leben». Seitdem ist die Vision einer Villa für Frauengesundheit von Anja, Priska und Jeannine quasi explodiert und hat Start-up-Charakter angenommen: Inzwischen gibt es in der Villa Margarita Live-Events, Fortbildungen für Frauen, Ärzt*innen und Apotheker*innen mit aufregenden Vorträgen sowie das aktuellste Projekt: ein Retreat auf Mallorca. Mit dem Erfolg ist die neu erschaffene Oase für die drei Expertinnen im Nebenberuf kaum mehr stemmbar, sodass Priska Christen mittlerweile hauptberuflich für die Villa Margarita arbeitet.

Ich habe mich zum Interview mit Anja Wüest aus dem Spiegel getroffen.



Anja Wüest.

Sie ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe mit dem Schwerpunkt Reproduktionsmedizin und gynäkologische Endokrinologie, dazu ist sie spezialisiert auf dem Gebiet der Kinder- und Jugendgynäkologie. Anja Wüest ist seit vielen Jahren tätig in der Frauenklinik des Inselspitals Bern und seit 2023 Mitinhaberin der Kinderwunschpraxis Bern. Zudem ist sie am Projekt «Endo-Teach» beteiligt. Dieses hat zum Ziel, Mädchen und junge Frauen aufzuklären, wann Menstruationsbeschwerden abzuklären sind und wo sie sich Hilfe holen können, wenn der Leidensdruck aufgrund der Schmerzen zu gross wird.

Anja, wie ist der Podcast entstanden?

Schon mit 19 Jahren im Gymer hatten Priska und ich die Idee, ein Haus für Frauen zu machen. Wir wollten eine Oase schaffen, in der Frauen sich austauschen können. Den Namen wussten wir schon damals: Villa Margarita. Nach dem Medizinstudium habe ich mich in der Frauenheilkunde spezialisiert. Als Gynäkologin

wurde mein medizinisches Wissen häufig privat abgerufen. Ich hatte Fragen zu beantworten, meist ganz nebenbei, per Whatsapp. Ähnlich ging es auch den Apothekerinnen Priska und Jeannine. Irgendwann haben wir drei Freundinnen uns entschlossen, unser Wissen in einen Podcast zu packen, der all diesen Themen den nötigen Raum gibt. Und so ist dann tatsächlich die virtuelle «Villa Margarita» entstanden.

Warum ist der Podcast so erfolgreich?

Ich glaube, wir haben einen sehr sensiblen Punkt getroffen. Für viele Frauen haben unsere Fälle einen Aha-Effekt. Sehr häufig hören wir: «Oh, jetzt weiss ich endlich, was ich habe!» Insgesamt hat die Schweiz in ganz vielen Fragen zur Frauengesundheit einen Tabubruch gebraucht.

Unsere Zusammensetzung aus einer Ärztin und zwei Apothekerinnen ist einzigartig: Die Pharmazeutinnen bieten auf viele Themen einen zusätzlichen Blickwinkel. Dazu kommt die Kombination aus Medizin und Entertainment, wir nennen es (weibliches) «Meditainment». Insbesondere der letzte Punkt, zu entertainen, liegt für mich ausserhalb meiner Komfortzone, aber ich stelle mich der neuen Herausforderung! Auch die Live-Events haben viel Bekanntheit gebracht und besonders Reichweite. Die Leute wollen offenbar sehen, welche Gesichter hinter dem Podcast stecken.

Gab es auch negative Stimmen?

Von Beginn an haben wir nur gutes Feedback bekommen, auch von ärztlichen Kolleg*innen. Viele sind froh, unseren Podcast als weitere Informationsquelle an ihre Patient*innen weitergeben zu können, und bestellen zum Beispiel Marketing-Material bei uns, um im Wartezimmer auf den Podcast zu verweisen. Insgesamt bieten wir wenig Angriffsfläche. Es gibt zum Beispiel ganz bewusst keine Produktwerbung in unseren Aufnahmen. Wir wollen unabhängig und glaubwürdig bleiben und einen Mehrwert durch Wissensvermittlung schaffen.

Viele Frauenthemen sind ja etwas für die gynäkologische Sprechstunde. Mit welchen Schwierigkeiten sehen sich Frauenärzt*innen heutzutage konfrontiert?

Aufgrund der kurzen Konsultationszeiten finden viele Themen zu wenig Platz in der gynäkologischen Sprechstunde. Insbesondere heikle Themen benötigen Zeit. Der Podcast gibt Frauen konkretere Fragen für den Besuch in der gynäkologischen Praxis mit und kann zu effizienteren Konsultationen beitragen.

Wie kommen die Themen für eure Fälle zu euch und welche Tabuthemen müssen noch auf den Tisch in der Schweiz?

Wir bekommen viele Anfragen von Zuhörer*innen, wir lesen viel und durch den Patientinnenkontakt sind wir am Puls der Zeit. Häufig entstehen aus bereits aufgenommenen Podcast-Folgen neue Fälle, die verschiedene Themen noch tiefer behandeln. Einige Bereiche kann man in einer einzelnen Folge gar nicht abhandeln. Die Ideen gehen uns jedenfalls noch lange nicht aus, wir haben noch viele im Köcher. *(lacht)*

Eine grosse Herausforderung gibt es in dem viel zu selten besprochenen Thema Frauengesundheit in der Arbeitswelt. Der Zyklus im Kleinen und die verschiedenen Lebensphasen einer Frau im Grossen werden immer noch kaum berücksichtigt. Es wird meist von allen das Gleiche verlangt und das wird vielen Frauen nicht gerecht.

Was motiviert dich persönlich, weiterzumachen?

Ich selbst habe durch mein Studium und meine Ausbildung in den meisten Fällen das grosse Privileg, als Frau und als Mensch unabhängig von dem medizinischen Wissen anderer zu sein. Diesen Vorteil möchte ich gerne an alle Frauen weitergeben, zumindest soweit das möglich ist im Rahmen der Villa Margarita. Ich möchte den Frauen helfen, ihren Körper zu verstehen und sich bewusst zu werden, dass man durch kleinere und grössere Massnahmen viel erreichen kann. Vor 20 bis 30 Jahren hatten die Ärzte einen Status als «Götter in Weiss» und gleichzeitig haben die meisten Frauen das limitierte Wissen um den eigenen Körper akzeptiert und vieles einfach erduldet. Unter anderem, weil viele Themen schamhaftet waren und teils immer noch sind. In meinen Augen haben alle Frauen das



Recht, zu wissen, was im eigenen Körper passiert, und das Recht auf eine adäquate Therapie. Das ist der Hauptgrund, weshalb mir der Podcast so am Herzen liegt.

Ihr sprecht in Eurem Podcast auch viel über Lifestyle und Prävention. Was tust du selbst, um gesund und fit zu bleiben?

Alles, was mir leicht fällt, ziehe ich durch: Eine pflanzenbasierte Ernährung ist easy für mich, weil ich einfach gerne so esse. Gesunde Ernährung kann generell ganz viel Spass machen und muss nicht immer mühsam sein. Ich fahre mit dem Velo zur Arbeit und gehe regelmässig zum Kraftsport, um dem altersbedingten Rückgang der Muskelmasse aktiv entgegenzuwirken. Nahrungsergänzungsmittel hingegen sind nicht so für mich, die vergesse ich regelmässig einzunehmen. Ab und zu probiere ich mal eine neue Idee aus und schaue, ob es mir genug bringt, um es in meinen Alltag zu übernehmen.

Klar ist: Wer gesund altern möchte, muss jetzt anfangen. Die Formel dafür bleibt immer die gleiche: Gesund essen, ausreichend Bewegung, möglichst wenig Alkohol und andere Noxen, genug erholsamer Schlaf. Das haben wir in der Hand. Aber

natürlich halte ich auch nicht immer alles ein, die Freude am Leben darf bei aller Lifestyle-Optimierung nicht auf der Strecke bleiben. *(lächelt)*

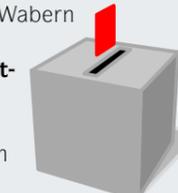


Wer auch mal bei Anja, Priska und Jeannine in der Villa Margarita reinhören möchte, kann den QR-Code scannen oder die Folgen auf der Website abrufen: www.villamargarita.swiss

Text und Foto Anneke Heverhagen

INSERAT

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



Altes Lokal, neuer Name, junges Team

Gemeinsam töpfeln im Atelyeu

Wo sich jahrelang an der Gossetstrasse 54 das Töpferatelier von Gabriela Hollenstein befand, wurde im Oktober unter neuem Namen wiedereröffnet. Ein junges Team konnte die Lokalität übernehmen und gründete ein Gemeinschaftsatelier.

Selina Widmer und Kilian Hajnal stellen der Reporterin des WabernSpiegel voller Freude ihr neues Atelier mit Namen Atelyeu (ö gesprochen, für Verkleinerung) vor. Beide sind ausgebildete Keramiker*innen, beide haben interessante Pläne für ihr Atelyeu und beide müssen noch Brot erwerblich nachgehen, weil sich das Töpfeln so kurz nach der Gründung des eigenen Geschäfts noch nicht auszahlt. Selina präzisiert: «Ein Business aufzubauen, ist ein langjähriges Projekt, das viel Investition benötigt. Ich arbeite zusätzlich in der Arbeitsintegration.»

Mit an Bord sind eine weitere Keramikerin, eine Produkt- und eine Objektdesignerin. Alle arbeiten mit dem Medium Keramik. Jede der beteiligten Personen arbeitet an persönlich gestaltetem Design und mit eigenem Businessplan.

Patricia Kindler zum Beispiel ist Produktdesignerin, forscht an recycelter Keramik



Selina Widmer an der Drehscheibe.

Bild Therese Jungen



Objekte und Töpfereien der verschiedenen Keramiker*innen.

Bild Therese Jungen

und entwickelt daraus Objekte. Lara Wschiansky und Kilian Hajnal entwickeln Gebrauchskeramik und Geschirr, welches auf Bestellung angefertigt wird, zudem experimentiert Kilian mit Licht. Katrin Brunner modelliert Objekte, forscht und experimentiert mit verschiedenen Bränden.

Selina Widmer macht Kunstobjekte, sie setzt sich mit Interaktionen zwischen Objekten auseinander. Dabei entwickelt sie zwei Objekte in unterschiedlichen Formsprachen, organischen und mechanischen, und verbindet sie kunstvoll.

Im Schaufenster und auf Regalen des ehemaligen Ladens sind Objekte aller am Gemeinschaftsatelier beteiligten Personen zu besichtigen. Diese Einzelstücke kann man vor Ort kaufen, in der Regel werden jedoch Objekte auf Bestellung gefertigt, denn Geschirr, das auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist, macht besonders Freude.

Töpferkurse ab April

Letzten Sommer erhielt Selina den Auftrag, für ein Sommercamp im Eichholz Workshops für Kinder anzubieten, was

ihr grosse Freude bereitete. Nun freut sie sich auf weitere Kurse im Atelyeu: «Schön ist natürlich die Vermittlung des Töpferhandwerks. Die Werkstattgemeinschaft hat einen Ort für Kreativität geschaffen, in welchem man abschalten kann, das helle und grosse Atelier eignet sich für Kurse in Kleingruppen. Es soll ein Ort des Austausches sein mit der Möglich-

Atelyeu Gemeinschafts-Keramikatelier

Selina Widmer
Kilian Hajnal
Katrin Brunner
Patricia Kindler
Lara Wschiansky

Gossetstrasse 54, 3084 Wabern

Unsere Kurse finden am Donnerstag und Freitagabend statt. Detaillierte Auskunft über die Dreh- und Modellierkurse findet ihr auf www.atelyeu.ch oder auf Instagram:

@selinawidmerkeramik / @kilian_hajnal



Objekte der Arbeit «Talking Volumen» von Selina Widmer.

Bild Selina Widmer



Blick ins Schaufenster mit Gebrauchskeramik, oben von Kilian Hajnal und unten von Lara Wschiansky. Bild Therese Jungen

keit, sich von anderen Kursteilnehmenden inspirieren zu lassen. Die Teilnehmenden entwickeln ein Produkt, das sie heimnehmen können, dabei stellen wir

unser technisches Wissen zur Verfügung. Im Kurs vermitteln wir Wulsttechnik, Plattenaufbau, Oberflächengestaltung, Drehen, Modellieren.»

Alles zu diesen Kursen findet man auf der Website von Atelyeu.

Text Therese Jungen

Gurtenbahn-Kiosk wieder offen

Nach einer kurzen Schliessung ist der traditionsreiche Kiosk an der Tramhaltestelle Gurtenbahn seit Ende März wieder geöffnet. Geführt wird der Kiosk neu von der Familie Bozbülbül. Das Lokal soll nebst Kiosk als Café-Bar auch Treffpunkt für die Bevölkerung sein.

Wer an der Station Gurtenbahn auf das Tram in Richtung Stadt wartet, kennt ihn. Nebst Blumenladen, Coiffeur und Secondhand-Boutique gehört der Kiosk zum vertrauten Ensemble. Menschen, die schon länger in Wabern wohnen, erinnern sich wohl noch an die Herren Heri und Burri, welche diesen Kiosk vor langer Zeit führten. Anschliessend wurde er viele Jahre lang von einer tamilischen Familie weitergeführt. 2024 wurde der Kiosk renoviert und für kurze Zeit von einem neuen Besitzer übernommen. Nun gab es wiederum einen Besitzerwechsel. Seit März wird der Kiosk von der Familie Bozbülbül geführt.

Mehr als 400 Artikel

Hasan Dülek, Schwager der Familie Bozbülbül, ist zurzeit im Geschäft anwesend. Er lebt in Schliern und ist vor mehr als

20 Jahren aus der Türkei in die Schweiz gekommen. In den letzten Jahren hat er unter anderem bei einem Zügelunternehmen gearbeitet.

Nun will die Familie etwas Neues wagen und hat den Kiosk an der Tramstation Gurtenbahn übernommen. Zurzeit wird ein klassisches Kiosk-Sortiment angeboten, welches mehr als 400 Artikel umfasst. Je nach Bedürfnis und Wünschen der Kundschaft wird dies laufend ausgebaut, wobei ein minimaler Absatz sichergestellt sein muss.

Der Kiosk hat aktuell lange Öffnungszeiten. Auch hier wollen die neuen Besitzer Erfahrungen sammeln; Anpassungen sind möglich.

Mehr als nur Kiosk – auch Café-Bar

Wie schon bei den Vorgängern ist es weiterhin möglich, im Kiosk auch etwas zu trinken. Die Café-Bar soll Treffpunkt sein und richtet sich einerseits an die Pendler und die Bewohner der Umgebung und andererseits auch an die Besucher des Gurten. Bald gibt es auch Gipfeli und Sandwiches. Auch hier wollen die neuen Besitzer Erfahrungen sammeln und das

Angebot entsprechend ausbauen und anpassen.

Hasan Dülek betont, dass sie einen guten Start gehabt hätten und der Kontakt mit den Nachbarn sehr offen und freundlich sei. Auch von den Kundinnen und Kunden haben sie in der Startphase viele positive Rückmeldungen erhalten. Die neuen Besitzer hoffen nun, dass das Angebot in der kommenden Zeit rege benutzt wird.

Text und Bild Markus Keel



Herr Dülek im Gurtenbahn-Kiosk.



Noch ist wenig von einem Weiher zu erkennen.



Der Weiher ist ausgehoben und mit der neuen Folie ausgekleidet.



Unter der Regie des Weiherspezialisten werden Steine und Kies verteilt. Nun darf der Regen kommen.

Das Weyergut erhält einen Weyer

Das Alters- und Pflegeheim und die Siedlung Weyergut haben den gemeinsamen Namen – wie leicht zu erkennen ist – von Wasserquellen, die auf eine wasserreiche Gegend hinweisen: Am Nordhang des Gurtens gibt es zahlreiche Brunnen.

Im tiefer gelegenen Parkteil des Alters- und Pflegeheims befinden sich ausgetrocknete Reste eines Weihers, der weitgehend am Verlanden ist.

Anlässlich der Führung durch biodiverse Gärten, die Pro Natura und das Umweltforum Köniz im Mai 2024 im Quartier durchgeführt hatten, wurden die Organi-

satoren des Anlasses auf diesen Weiher aufmerksam gemacht. Eine Begutachtung zeigte, dass es sich lohnen würde, diesem Weiher Leben einzuhauchen, aber auch, dass dies eine kostspielige Sache sein dürfte.

Dank des Engagements einer Bewohnerin des Alters- und Pflegeheims, der Heimleitung und weiterer Verantwortlicher des Heims und des Umweltforums Köniz kam der für die Sanierung notwendige Betrag zusammen. Ende März fuhr der Bagger auf und holte viele Kubikmeter von Schlamm und vertrocknetem Pflanzenmaterial aus der Grube. Danach wurde

die Folie erneuert und mit frischem Kies befestigt.

Noch braucht es einige Tage Regenwetter und die Natur kann sich vor Ort ausbreiten.

Sicher lohnt es sich, in den nächsten Monaten hie und da einen Blick in das neu geschaffene Biotop zu werfen und seine schrittweise Entwicklung zu beobachten. Interessierte finden den Weiher unter den alten Bäumen hinter dem Parkplatz des Alters- und Pflegeheims.

Text und Bilder Therese Jungen

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

Aus Vital Food Sumiri wird «Jojo's»

«Ich hatte keine Kunden, ich hatte Freunde»

14 Jahre verwöhnte Mizirabi «Mizi» Erbakan die Waberer mit türkischen Spezialitäten und elsässischen Flammkuchen. Nun hat er sein Lokal an der Seftigenstrasse 210 in neue Hände gegeben – die seines Neffen Coşkun.

Nach 14 Jahren voller Begegnungen, Herausforderungen und Herzensmomente hat sich Mizirabi «Mizi» Erbakan im Februar von seinem Restaurant «Vital Food Sumiri» an der Seftigenstrasse 210 in Wabern verabschiedet. Doch es ist kein Abschied für immer, denn das Lokal bleibt bestehen – unter der Führung seines Neffen Coşkun Erbakan.

Von der Idee zum Treffpunkt

Als Mizi Erbakan 2010 sein Restaurant eröffnen wollte, musste er ein Jahr warten, bis er endlich die ersten Gäste begrüßen durfte. Anfangs gab es Einwände aus der Nachbarschaft, doch mit der Zeit verwandelte sich die Skepsis in Freundschaft. «Sie haben sich entschuldigt, und mittlerweile haben wir eine herzliche Beziehung», erzählt der 66-Jährige.

Von Beginn an war das Restaurant Sumiri mehr als nur ein Geschäft. «Ich hatte keine Kunden, ich hatte Freunde», beschreibt der Gastronom die enge Verbundenheit mit der Nachbarschaft. Gerade in schwierigen Zeiten wie der Coronapandemie zeigte sich diese Verbundenheit, als Stammkunden ihm sogar finanzielle Hilfe anboten.

Mezze und Flammkuchen

Mizi blickt auf eine bewegte Biografie zurück. In der Türkei war er Lehrer, in der Schweiz arbeitete er in der Gastronomie, an einer Rudolf-Steiner-Schule und später in einem Internat, bevor er sein eigenes Restaurant eröffnete. Der Hausbesitzer, mit dem er sich im Schachklub angefreundet hatte, ermutigte ihn dazu. Viele hatten Zweifel, ob Wabern der richtige Ort für ein Restaurant sei, doch Mizi wusste, dass man in Wabern als Gastronom zumindest «überleben» kann.

Dass er neben orientalischen Mezze auch Flammkuchen im Angebot hatte, geht auf seine Zeit an der Rudolf-Steiner-Schule zurück, wo er für Kinder schnell und prak-



Coşkun Erbakan folgt auf seinen Onkel Mizirabi.

tisch kochen musste. Das Elsass kannte er damals noch nicht, aber später bereiste er die Region.

Veränderung mit Respekt vor der Tradition

Anfang März hat nun Coşkun Erbakan die Führung des Restaurants übernommen, unterstützt von Mizis langjähriger Mitarbeiter Özlem Bakiray. In der Türkei aufgewachsen, zog Coşkun 2011 für das Masterstudium in Wirtschaft nach Deutschland, das Kochen war jedoch stets seine Leidenschaft. Während des Studiums arbeitete er denn auch in Restaurants und führte in den Semesterferien ein Lokal im südtürkischen Ferienort Marmaris.

Obwohl er nie geplant hatte, in der Schweiz zu leben, musste er folglich nicht lange überlegen, als ihn sein Onkel fragte, ob er das Restaurant übernehmen wolle. Im Oktober 2024 kam er in die Schweiz, um sich auf die neue Aufgabe vorzubereiten – mittlerweile hat er gemeinsam mit seiner Frau auch eine Wohnung in Wabern gefunden.

Neuer Name, neue Spezialität mit Kartoffel-Spaghetti

Ein frischer Wind weht nun durch das Lokal, das künftig «Jojo's» heissen soll – Coşkuns Spitzname aus Kindertagen. «Ich werde das Konzept nicht radikal ändern, aber punktuell meine eigenen Einflüsse einbringen», erklärt der 41-Jährige. Konkret nennt er die französische und die mediterrane (türkische, griechische, libanesische) Küche, aus denen er Erfahrungen einfließen lassen will.

Die beliebten Flammkuchen bleiben, doch bald bereichert eine neue Spezialität die Karte: Eine grosse Salat-Bowl mit gebackenen Kartoffel-Spaghetti mit Mozzarella als Basis, darauf je nach Wunsch verschiedene Kombinationen aus Salat, Bulgur, gebackenem Gemüse – sowie Fleisch oder Falafel.

Ein Abschied mit offenen Türen

Mizi selbst verabschiedet sich zwar aus der Gastronomie, doch an Ruhestand denkt er noch lange nicht. Er denkt darüber nach, sich in einer Tagesschule oder als Freiwilliger in einer Asylorganisation zu engagieren. Zudem reizt ihn die Idee, Geschichte zu studieren und seine Sprachkenntnisse zu vertiefen.

Sein Zuhause mag jetzt in Thun sein, doch sein Herz schlägt weiterhin für Wabern. «Meine sozialen Kontakte hier möchte ich weiterhin pflegen», betont er. Der Gedanke, eines Tages zurückzukehren, ist für ihn nicht ausgeschlossen. Die Waberer dürfen sich also darauf freuen, Mizi auch in Zukunft im Restaurant zu treffen – diesmal als Gast und Freund.

Text und Bild Jonathan Spirig

Restaurant Jojo's / Vital Food Sumiri

Seftigenstrasse 210, 3084 Wabern
Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch: 9.00 bis 14.00 Uhr und 17.00 bis 20.00 Uhr.
Donnerstag und Freitag: 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr und 17.00 bis 22.00 Uhr.
Reservation: 031 931 72 42



Villa Bernau

Griechischer Abend
Fr 2. Mai, ab 19.45 Uhr



Ein Abend mit griechischem Essen und griechischer Musik, als wäre die Villa Bernau eine kleine griechische Insel. Live griechische Volksmusik mit Gianni (Voc, Bouzouki) und Manolis (Voc, Gitarre) Bar und Abendessen ab 19.45 Uhr, Konzert ab 20.30 Uhr. Eintritt Fr. 65.– (Abendessen mit Konzert) Eintritt Fr. 25.– (Nur Konzert ohne Essen) Reservationen: kontakt@bernau.ch sowie bei Manolis 079 452 72 87

Garten- & Garagen-Flohmarkt in Wabern

Sa 3. Mai, 10.00 bis 16.00 Uhr
Der Garten- & Garagen-Flohmarkt ist der geselligste Tag in Wabern! In Gärten, Garagen und auf den Trottoirs bieten Nachbarn ihre nicht mehr benötigten Dinge zum Verkauf an: von alten Glasperlenketten über robuste Fahrradpumpen bis hin zu Kinderartikeln, die nicht mehr gebraucht werden. Wer Lust hat, flanieren und stöbert auf der Suche nach dem kleinen Glück – vielleicht ein nettes Gespräch

oder das erste Treffen mit den neuen Nachbarn.

- Anmeldung der Stände: flohmarkt@bernau.ch
- Übersicht der Stände: www.bernau.ch oder ab 9.00 Uhr in der Bernau
- Bistro Bernau geöffnet: 9.00 bis 16.00 Uhr

Indisch kochen

Sa 3. Mai, 15.00 bis 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, Streetfood, Dessert und natürlich Chai. Mit Gurdeepak Singh und Steffi Ahuja.
Preis: Fr. 130.– pro Person. Gekocht wird im Dachstock Chalet Bernau.
Anmeldung: info@aroga.ch

Mütter- und Väterberatung in der Villa Bernau

Mo 5. Mai 14.00 bis 17.00 Uhr
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. Infos und weitere Daten www.mvb-be.ch oder www.bernau.ch

Singsch mit üs?

Mi 7. Mai 15.30 Uhr
Ein musikalisches Theater für Kinder im Vorschulalter, mit Kinderliedern aus Japan und der Schweiz, Eintritt frei, Kollekte. Im Chalet Bernau.
<https://singschmitues.ch/> / www.bernau.ch

Jassrunde in der Bernau

Mi 7. Mai, 17.00 Uhr
Ab 17 Uhr wird in der Bernau gejasst, und zwar nahezu open end bis spät in den Abend. Anmeldung nicht nötig, später dazustossen geht auch.

Bernau-Znacht
Mi 7. Mai, 18.30 Uhr



Lust auf ein gemütliches Abendessen in guter Gesellschaft? Dann komm zum Bernau-Znacht in der Villa Bernau! Unser Mittwochs-Koch Ädu zaubert ein saisonales Menü – lecker, frisch und für alle aus Wabern und Umgebung. Perfekt für Familien, Freunde und Nachbarn – bringt eure Liebsten mit!
• Ab 18.30 Uhr startet der Barbetrieb
• Ab 19.00 Uhr servieren wir das Essen
Damit wir besser planen können, melde dich kurz an unter kontakt@bernau.ch.

Neue Musik und Frühlingssuppe
Do 8. Mai, ab 19.00 Uhr



Benjamin Haas (Sopran- und Bariton-Saxofon) und Moël Volken (Klarinette) laden zu einem Ausflug in die Welt der Neuen Musik. Im Zentrum steht das Werk «An-

dramaque, Six Bongatelles» des zeitgenössischen amerikanischen Komponisten Jack Curtis Dubowsky. Die sechs musikalischen Porträts beziehen sich auf die Tragödie Andromaque von Jean Racine, mit Figuren aus der griechischen Antike, die bei Racine aber eine neue Geschichte erhalten.

- 19.00 Uhr Türöffnung, Bar und Frühlingssuppe
 - 20.00 Uhr Kurzkonzert
- Eintritt frei, Kollekte

Viva Italia in concert

Sa 10. Mai, ab 20.00 Uhr



Die schönsten italienischen Canzoni, Melodien und Lieder aus Opern.
Mariusz Chrzanowski,
Gesang & Akkordeon
Chris Habegger,
Mandoline, Gitarre, Violine
Musikkollekte
Dachstock Chalet Bernau

Denk-Raum – Café philosophique
Di 13. Mai, 19.15 bis 21.30 Uhr

Der Denk-Raum soll für alle offen sein, die gerne lesen, fragen, nachdenken und zuhören. Markus Weibel stellt das Buch «Was wahr ist. Über Gewalt und Klima» von Carolin Emcke vor. Sarah Kauer und Martina Meier moderieren den Abend. Unkostenbeitrag wie immer: 10 Franken. Wir freuen uns über Anmeldungen auf: martinameier42@bluewin.ch.

Glutenfreier Sonntagsbrunch

So 18. Mai, 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.

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

Ü50-Party – Tanzen im Dachstock Chalet Bernau
So 18. Mai, 15.00 bis 19.00 Uhr

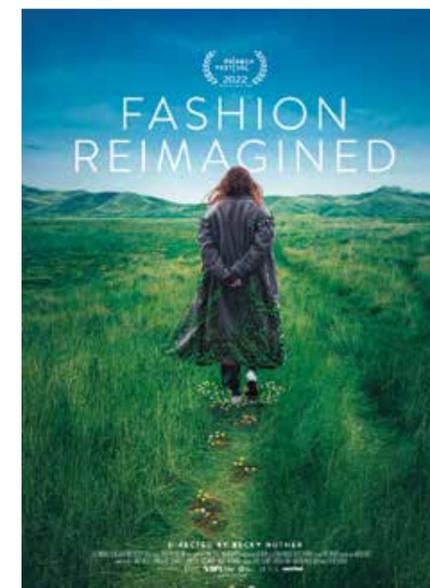


Lust auf Musik, Tanzen, Schwatzen und Feiern? Dann bist du bei uns genau richtig. Geniesse die Zeit bei guter Musik und einer kleinen Bar.
Weitere Daten:
So 15.6., 15.00 bis 19.00 Uhr.

Filme für die Erde – Pop-up-Kino
Fr 23. Mai, 20.00 Uhr



Dokumentarfilm zum Thema «Nachhaltige Mode»
Mit dem inspirierenden Film «Fashion Reimagined» nehmen wir uns dort des Themas «Nachhaltige Mode» an und rücken die Geschichte unserer Kleidung und die involvierten Menschen, Tiere und Ressourcen der komplexen globalen Lieferketten in den Fokus. Nach wie vor trägt Mode wesentlich und immer schneller zum Klimawandel, Mikroplastik im Meer, zur Abholzung von Wäldern und zu Mülldeponien bei.
In der Doku begleitet Regisseurin Becky Hutner eine junge Modedesignerin auf ihrer langen, verworrenen und emotionalen Odyssee – auf der alle Lieferketten ge-



prüft und nachverfolgt werden müssen, um eine nachhaltige und ethisch hergestellte Kleiderkollektion anbieten zu können.

Mit dem Anlass möchten wir eine grössere Wertschätzung für Kleidung fördern – und gleichzeitig ein einmaliges Filmerelebnis bieten.

Das Pop-up-Kino basiert auf Kollekte und ist offen für alle Interessierten. Im Dachstock Chalet Bernau. Alle Infos und Pop-up-Kinos findest du unter <https://pop-up.filmfuerdieerde.org> Trailer: <https://vimeo.com/1057418059>

Eltern-Kind-Treff draussen

Mi 28. Mai, 15.00 Uhr
Jeweils am letzten Mittwoch des Monats (oder vor den Schulferien) findet im Bernaupark der Eltern-Kind-Treff draussen statt, ein Schlangensalat bräteln für alle, die Lust haben.



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

INSERATE

IHR PARTNER FÜR SOLAR- UND STEILDÄCHER

GROLL

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

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

Fenster
Türen
Fensterläden
Rolläden

Lamellenstoren
Reparaturen
Service

Heitere Fahne

Heitere Pizzamittwoch

Mi 7., 14., 21. + 28. Mai, 18.00 Uhr



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.

Heitere Sonntagsbrunch

So 11. Mai (nicht vegan)

So 25. Mai (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 5., 12., 19. + 26. Mai, 18.30 Uhr

Yoga ist zurück in der Heiteren Fahne! Komm in Verbindung mit deinem Körper und der Mondenergie. Die Mondyogapaxis 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!

«JENSEITS» – e Schwank i zwe Akte von Timmermann

Do 1., Fr 2., Sa 3., So 4., Do 8., Fr 9., Sa 10. + So 11. Mai

Do, Fr + Sa

- 18.00 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Vorstellung

So

- 17.00 Uhr Show



Nach der erfolgreich in der Heiteren Fahne aufgeführten Trilogie «Der Blöffer» (2016/17), «Blöffers Hochzeit» (2020) & «Das Jubiläum» (2023) folgt nun der vierte Streich «Jenseits».

Ort der Handlung ist die «Station des anciens artistes». Die Bewohnenden sind allesamt ehemalige Bühnen- und Filmgrößen. Es ist die Geschichte einer Gruppe alter Menschen, die vergessen wurde. Sie warten auf den Tod. Doch sie sind immer noch da. Sie streiten, sie singen und ringen gemeinsam um einen Ausweg. Schliesslich entscheiden sie sich für eine spektakuläre Reise in die Erlösung. «Jenseits» – ein absurdes Volkstheater zum Mitschunkeln und Abschiednehmen. Halleluja.

Theaterkurs in Gebärdensprache mit movo

Sa 10. Mai, 13.30 Uhr

Ein Theaterkurs. In Gebärdensprache (DSGS). Von, mit und für gebärdensprachkompetente und -freudige Menschen, die Lust haben, gemeinsam Theater zu machen. Wir experimentieren und entdecken

gemeinsam Möglichkeiten in der visuellen Kunst.

13.30 bis 16.00 Uhr.

Mitmachen ist jederzeit möglich.

Keine Anmeldung nötig.

Rahmenprogramm BewegGrund Festival: Workshop mit No Anger



Ist ein würdevoller Körper ein stehender Körper, ein Körper, der aufrecht auf einem Stuhl sitzt? Ein Körper, der auf dem Boden liegt oder sich auf dem Boden bewegt, kann nur gegen die Bilder von Anstand, Macht und Gesundheit verstossen.

In diesem Tanz-, Kontakt- und Improvisationsworkshop wird der Raum mit Körpern gefüllt, aber auch mit Stimmen, Klängen und Worten. Klänge, bestimmte Wörter und Ideen, die normalerweise unhörbar und undenkbar sind, werden den Raum in Bewegung bringen und die Körper in Tanz versetzen. Wir werden Körper und Stimmen sein, die tanzen und/oder lesen, die sich exponieren und ausbreiten, den Raum durcheinanderbringen und den Boden neu gestalten.

No Anger ist Künstler*in und Forscher*in. No Anger lebt mit einer Behinderung. No Anger ist mit Bildern perfekter Körper in Filmen und Serien aufgewachsen. Das beeinflusst das Bild vom eigenen Körper.

Anmeldung: kontakt@beweggrund.org
Dauer: 3 Stunden, von 13.00 bis 16.00 Uhr.

Kosten:

- Fr. 40.– regulär
- Fr. 30.– für Mitglieder Verein BewegGrund und Wenigverdienende

Sprache:

Französisch mit deutscher Übersetzung
Übersetzung in DSGS auf Anfrage.

Gastspiel Theater – «Quasimodo vor den Spiegeln»

So 25. Mai, 19.00 Uhr

Das Stück ist ein Spiel mit Sichtbarkeit: Wer darf sich zeigen? Wer bekommt Aufmerksamkeit? Welche Vorstellung haben wir davon, wie Körper aussehen sollten?



Was finden wir schön? Und was findet die Gesellschaft schön? Und was hat das mit unserem eigenen Körper zu tun? Wie kann ich als Mensch mit einer Behinderung mich von diesen Vorstellungen frei machen?

Das Stück «Quasimodo vor den Spiegeln» beschäftigt sich mit diesen Fragen. Die Hauptfigur ist Quasimodo. Er ist bekannt aus einem Disney-Film. Und aus dem Musical «Notre Dame de Paris». Das ist etwas Besonderes. Denn Menschen mit Behin-

derung sind nur selten Hauptfiguren in Filmen.

No Anger ist Künstler*in und Forscher*in. No Anger lebt mit einer Behinderung. No Anger ist mit Bildern perfekter Körper in Filmen und Serien aufgewachsen. Das beeinflusst das Bild vom eigenen Körper.

Dauer: 60 Minuten

Sprache: Französisch & Deutsch

Gebärdensprache (DSGS) & Übertitelung

«Rölele – Hot! Hot! Hot!» beim BewegGrund Festival in der Dampfzentrale

So 25. Mai, 19.00 Uhr

Wer ist das Selbst abseits aller Öffentlichkeit, Rollen, Bubbles? Die Person, der du mitten in der Nacht begegnest, wenn du aus einem Traum erwachst. Das Theater Frei_Raum sowie die Ateliers der Heiteren Fahne begeben sich auf eine Suche zwischen menschlichem Purzustand und ex-

travaganter Traumrolle und rollen die Freiheit im Disconebel auf. Ein Fest für alle – raus aus der Bubble und ab auf die Tanzfläche mit euch.

Nach der Theatervorstellung gibt es eine Rollschuh-Stuhl-Disco. Hot! Hot! Hot! Rollschuhe kannst du vor Ort mieten oder selbst mitbringen.

19.00 Uhr: Vorstellung, danach Rollschuh-Stuhl-Disco bis 22.00 Uhr



bächtelen

Ausbildung und Integration

Frühlingsverkauf in der Stiftung Bächtelen

Ein frühlingshaftes Ambiente, Attraktionen für Jung und Alt und ein vielfältiges kulinarisches Angebot: Das verspricht der Frühlingsverkauf der Stiftung Bächtelen vom 3. Mai. Ein Tag, welcher zum geselligen Verweilen und Geniessen auf dem wunderschönen Areal der Stiftung in Wabern einlädt.

Mit den ersten warmen Tagen werden Gärtnerinnen und Hobbyplanzer langsam ungeduldig. Es lohnt sich jedoch, mit dem Kaufen der Setzlinge zu warten; denn die Gärtnerei der Stiftung Bächtelen hat ein vielfältiges und sortenreiches Angebot an Gemüsesetzlingen und Blumen in Bio-Qualität. Auch andere Bereiche der Stiftung – etwa die Landwirtschaft mit Fleisch von den eigenen Tieren, die Küche mit feinen Backwaren oder die Velowerkstatt – bieten ihre Produkte an.

Bekannt ist auch die Bächtelen-Küche: Mit Kaffee und Kuchen, Cervelats-Bräteln an den Feuerschalen oder mit einem feinen Mittagsmenü sorgt sie für das kulinarische Wohl der Gäste. Und apropos Cervelats-Bräteln: Die kleinsten und kleinen



Marktbesucher können an einer Kugelbahn ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen oder auf einem Karussell ihre Runden drehen.

Auch dieses Jahr gewähren wir Ihnen Einblicke in unsere Werkstätten: Sie können gleich selber Hand anlegen und etwas kreieren.

Der Frühlingsverkauf findet am Samstag, 3. Mai, zwischen 9.00 und 16.00 Uhr auf dem Areal der Stiftung Bächtelen statt.

Stiftung Bächtelen, Grünaustrasse 53, 3084 Wabern.
Telefon 031 963 66 66
E-Mail info@baechtelen.ch
www.baechtelen.ch



**Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Michael Wabern**

Erstkommunion zum Motto «Mit meinem Gott spring ich über Mauern»

So 11. Mai, 10.00 Uhr

Kirche St. Michael, Gossetstrasse 8, 3084 Wabern

Nach der Feier in der Kirche sind alle zum Apéro eingeladen.

Gemeinsam feiern

So 18. Mai, 11.00 Uhr

Kirche St. Michael, Gossetstrasse 8, 3084 Wabern

Taizëlieder, Bibelteilen, Gebet, Stille, Agape

Lange Nacht der Kirchen – Konzert Chor der Nationen Bern

Fr 23. Mai, 19.30 Uhr

Kirche St. Michael, Gossetstrasse 8, 3084 Wabern

Der Chor der Nationen Bern besteht im Moment aus gegen 100 Sängerinnen und Sängern. Gemeinsam ist ihnen der Wohnort irgendwo in der Region Bern. Verschieden ist ihre Herkunft – zurzeit aus 36 Nationen. In Wabern tritt er in einer kleineren Formation auf, begleitet von Englischhorn, Violine, Klavier, Kontrabass und Perkussion. Lehnen Sie sich einen Moment zurück und lassen Sie sich von Menschen und Melodien in die weite Welt entführen.

Eintritt frei, Kollekte.

www.chordernationen.ch/standorte/bern

Shibashi – Meditation in Bewegung

Sa 24. Mai, 9.30 Uhr

Pfarrzentrum St. Michael, Gossetstrasse 8, 3084 Wabern

Die Bewegungen entfalten sich aus einer meditativen Grundhaltung. Das achtsame Üben löst seelische und körperliche Anspannung und hilft so, Abgespaltenes wieder in den Lebensfluss zurückzuführen. Wir praktizieren Stilles Shibashi (Basisform) und Fließendes Shibashi. Beim Fließenden Shibashi bewegen wir uns aus einer anderen Grunddynamik heraus durch die vertraute Form. Dies führt zu einer noch intensiveren Erfahrung von Fließen und Leichtigkeit. Poesie sowie Impulse aus der westlichen und östlichen Mystik unterstützen das innere und äussere Unterwegssein. **Anmeldung:** Dorothea Egger, Theologin & Shibashi-Lehrerin, thea.egger@bluewin.ch, 026 322 17 70

Maiandacht

Mi 28. Mai, 18.00 Uhr

Kirche St. Michael, Gossetstrasse 8, 3084 Wabern

Hereinspaziert – Wie gut kennen Sie Wabern?

Mi 4. Juni, 19.00 Uhr

Kirche St. Michael, Gossetstrasse 8, 3084 Wabern

Treten Sie ein – lernen wir uns kennen. Dieser Anlass ist ein Geschenk an die interessierte Bevölkerung von Wabern.

Sie werden durch Markus Gilomen, Vorstand Wabern-Leist, begrüsst und zusammen mit Ruth Rumo Ducrey, Standortkoordinatorin Wabern und Kehrsatz, begleitet.

Die Teilnahme sowie das anschliessende Apéro sind für Sie kostenfrei.

Wir freuen uns auf inspirierende Begegnungen und Entdeckungen mit Ihnen.

Offenes Singen für alle Generationen

Do 5. Juni, ab 17.30 Uhr

Pfarrzentrum St. Michael, Gossetstrasse 8, 3084 Wabern

Mit Liedern zum Thema «Erneuerung, Licht, Frieden», mit anschliessender Suppe. Die Liedauswahl (alte und neue, weltliche und geistliche Lieder) macht Lust zum Singen und verbindet Generationen. Offen für alle, keine Vorkenntnisse und keine Anmeldung nötig. Leitung: Christian Schmitt.

Ökumenischer Schulschlussgottesdienst

Fr 20. Juni, 17.00 bis 18.00 Uhr

Kirche St. Michael, Gossetstrasse 8, 3084 Wabern

Unsere Katechetinnen, Barbara Catania und Chantal Brun, sowie Ruth Rumo Ducrey, Standortkoordinatorin, freuen sich auf das Feiern mit euch/ Ihnen allen.

Garten- und Garagenflohmarkt in Wabern

Bald ist es wieder so weit: am Samstag, 3. Mai, von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr findet der Garten- und Garagenflohmarkt statt.

An diesem Tag läuft was in Wabern – ein gemütlicher Frühlingsspaziergang durch das schöne Quartier mit freundlichen Begegnungen und Gesprächen lohnt sich auf jeden Fall. Oder Dinge, die nicht mehr gebraucht werden, am eigenen Stand verkaufen.

Interessierte können sich noch bis am 28. April auf www.bernau.ch anmelden. In den letzten Jahren waren es je um die 160 Stände, in ganz Wabern verteilt. Der Übersichtsplan, worauf alle Stände eingetragen sind, ist auf der Bernau-Homepage aufgeschaltet. Er wird laufend aktualisiert oder ist via Flyer per QR-Code einsehbar.

Das Konzept und der Gedanke hinter dem Quartier-Event ist, neben dem Verkauf und Kauf von Schätzen und Nützlichem, dass die «Nachbarn» aus Wabern sich besser kennenlernen und miteinander vernetzen. Darum, wer keinen Garten oder Garage hat oder sich zu weit weg vom Geschehen fühlt, kann sich gerne mit einem Nachbarn zusammenschliessen. Die Villa Bernau, Organisatorin und Initiatorin des Garten- und Garagenflohmarkts, versucht dabei gerne vermittelnd zu helfen, soweit es möglich ist. Auf dem Bernau-Areal wird es auch dieses Jahr keine Stände mehr geben, wir wollen die Stände im Quartier nicht konkurrenzieren.



Am Tag des Garten- und Garagenflohmarkts

Bei der Info-Bar in der Villa Bernau kann man sich einen gedruckten Übersichtsplan mit allen Ständen abholen und mit einem Kaffee und Gipfeli in den Tag starten. Im Gurtenbühl koordiniert der Leist die Stände rund um das Atelier Laura. Die Leihbar, die dieses Jahr ihr fünfjähriges Jubiläum feiert, ist wieder mit dabei mit dem knallorangenen Glücksrad und gratis Popcorn, und auch andere Sponsoren des Garten- und Garagenflohmarkts sind dabei, der Wabern-Leist offeriert vor dem Voi Zuckerwatte für alle Kinder.

Verpflegen kann man sich den ganzen Tag im Bistro Bernau, in der PAVIO Bar auf dem Bernau-Areal, in der Heiteren Fahne, im Restaurant Grosswabern oder im Atelier Laura im Gurtenbühl. Dort kann man sich übrigens auch für einen kleinen Preis farbige Zöpfe in die Haare flechten lassen.

Wir freuen uns auf den Austausch und auf Begegnungen im Quartier.



*Bea und Micheline
aus der Villa Bernau*

Tag der offenen Tür bei swisstopo

Das Bundesamt für Landestopografie swisstopo ist das nationale Zentrum für Geoinformation. Hier dreht sich alles – oder fast alles – um Geodaten. Am Samstag, 24. Mai, öffnet das Amt seine Türen für die Öffentlichkeit und lädt Sie ein, die Vielfalt seiner Tätigkeiten zu entdecken.

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen

Von Karten und Luftbildern, Koordinatensystemen und 3D-Modellen bis hin zur Landesgrenze und zur Dokumentation des Untergrunds: Entdecken Sie die vielseitigen Aktivitäten von swisstopo an rund 30 interaktiven und unterhaltsamen Ständen. Die Spezialisten von swisstopo lassen Sie an ihrer Leidenschaft teilhaben und beantworten Ihre Fragen. Nutzen Sie die Gelegenheit, swisstopo aus einer anderen Perspektive zu erleben. Merken Sie sich schon jetzt das Datum vor und kommen Sie mit Ihrer Familie und Freunden vorbei!



Samstag, 24. Mai 2025, von 9.00 bis 17.00 Uhr. Verpflegungsmöglichkeit auf dem swisstopo-Areal. swisstopo, Seftigenstrasse 264, 3084 Wabern

Pop-up-Bar im Bernaupark

Die Pop-up-Bar im Park der Villa Bernau geht in die nächste Runde: Auch 2025 findet die vom Verein Villa Bernau und dem Wabern-Leist gemeinsam organisierte Eventreihe wieder statt. Die Bar öffnet bei jedem Wetter jeweils um 17.30 Uhr und bietet neben einem Kinderkonzert (12.6.), glutenfreien Leckerbissen (19.6.) und Angeboten der LeihBar (26.6.) ein musikalisches Highlight zum Abschluss (3.7.). Die Daten und Details sind auf der Website der Villa Bernau zu finden: www.bernau.ch/agenda

Du hast Lust, hinter oder vor der Bar mitzuwirken? Das OK freut sich über neue



Gesichter im Helfenden-Team. Melde dich bei micheline.steiner@bernau.ch oder melde dich direkt über den Helferlink auf www.bernau.ch an.

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 5. Mai, 14.00 – 17.00 Uhr
Fr 9. Mai, 09.00 – 12.00 Uhr
Mo 19. Mai, 14.00 – 17.00 Uhr
Fr 23. Mai, 09.00 – 12.00 Uhr

Terminvereinbarung unter www.mvb-be.ch

Vereine



Willkommen bei Falkenstein

Die Abteilungsleitung heisst die 75 Kinder und Jugendlichen willkommen, welche am 15. März erstmals «Pfadiluft schnupperten», und hofft, dass viele von ihnen nach weiteren tollen Erlebnissen den definitiven Beitritt erklären.

Seit 76 Jahren organisiert die Pfadi Falkenstein jeden Frühling einen Schnuppernachmittag, damit die Teilnehmenden erfahren können, ob ihnen das Angebot zusagt oder nicht. Allerdings kann an einem einzigen Nachmittag nur ein erster

kleiner Einblick in das «Pfadileben» gegeben werden. Grosse Bedeutung haben die Aktivitäten in der Gruppe und die unvergesslichen Lagertage in der Natur. 19 Kinder erlebten ihre erste Pfadiaktivität bei den Bibern und 46 bei den Wölfen sowie 10 Jugendliche in einer Pfadistufeneinheit. Wichtig ist, dass alle die Pfadi altersgerecht erleben können. Altersdurchmischung ist in der Pfadi wichtig, «Jahrganggruppen» entsprechen nicht der Pfadimethode. Eine zu grosse Altersspanne zwischen den einzelnen Kindern schränkt jedoch die Aktivitäten zu stark ein, deshalb ist die Pfadi in fünf Altersstufen eingeteilt: Biber, Wölfe, Pfadi, Pios und Rover.

In diesem Jahr fand der traditionelle gemeinsame Schnuppertagsabschluss mit allen Einheiten beim Weiermattheim statt. Wegen Bauarbeiten stand der Platz beim

Oberstufenzentrum Köniz dafür nicht zur Verfügung.

Viele Interessierte aus Wabern und dem Spiegel

Falkenstein ist seit der Gründung die Pfadi der ganzen Gemeinde Köniz. Die einzelnen Gemeindeteile sind stets unterschiedlich stark vertreten. So auch bei den diesjährigen Schnuppernden: Ein Viertel wohnen im Verteilgebiet der Zeitschrift WabernSpiegel.

Schnuppertag verpasst? Kein Problem!

Kinder ab 5 Jahren und Jugendliche können jederzeit an mehreren Samstagsaktivitäten teilnehmen und erfahren, ob ihnen das Angebot der Pfadi Falkenstein passt oder nicht. Interessierte melden sich bei der Abteilungsleitung: al@pfadi-falkenstein.ch.



5 Jahre LeihBar in Wabern

Unser Jubiläumsprogramm steht – reservieren Sie sich schon jetzt die Termine.

Wie doch die Zeit vergeht – in diesem Jahr feiern wir bereits das 5-jährige Jubiläum. Unser Team aus engagierten Freiwilligen freut sich über stetig steigende Ausleihen einer wachsenden Zahl von LeihBar-Mitgliedern. Diesen Erfolg wollen wir mit Ihnen feiern. Deshalb machen wir an ver-



schiedenen Events in Wabern mit und freuen uns darauf, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Kommen Sie vorbei und gewinnen Sie einen Einblick in unser breites Angebot von Haushalt-, Garten- und Reinigungsgeräten, Werkzeugen sowie Party- und Outdoor-Artikeln. Probieren Sie die Popcorn-Maschine und das Brezeleisen gleich selber aus. Eine Vorschau auf das Jubiläumsprogramm finden Sie auf www.leihbar.ch.

Vereine



Frühling im Pro Natura Zentrum Eichholz

Das grosse Konzert der Vögel hat den Frühling und das Erwachen der Natur schon unüberhörbar angekündigt. Auch das Pro Natura Zentrum Eichholz ist aus der Winterruhe erwacht und lädt Sie zu einem Besuch in der Natur-oase ein.

Am 26. April öffnet die **Ausstellung «Läbigs Bärner Wasser»** im Pro Natura Zentrum Eichholz zum zweiten Mal ihre Türen. Da sie letztes Jahr viel Publikum begeisterte, wird die Ausstellung noch ein weiteres Jahr gezeigt. Wer sie verpasst hat, erhält nochmals die Gelegenheit, den Einfluss des Renaturierungsfonds des Kantons Bern auf den Schutz und die Revitalisierung von Wasserlebensräumen zu erleben. Gezeigt werden farbenfrohe Malereien des Wasserlebens von Alex Zürcher, beeindruckende Bilder der Vielfalt und Schönheit der Gewässer von Martin Mägli und faszinierende Unterwasseraufnahmen von Michel Roggo, die neue Einblicke in eine verborgene Welt erlauben.

Natürlich bleibt auch der attraktive LEGO-Bauplatz erhalten: Jung und Alt können hier aus einem monotonen Flusskanal eine vielfältige Auenlandschaft gestalten. Ein einmaliger Übungsplatz für zukünftige Förder*innen der Biodiversität!

Neu werden in der Ausstellung die Flusskrebse einen prominenten Platz einnehmen und es gibt einen Livestream aus einem renaturierten Gewässer. Im Naturgebiet erwarten Sie neue Informa-



Das Bittere Schaumkraut ist essbar und verwandt mit Senf und Kohl.

(Bild Claudia Huber)



Das Festival der Natur bietet an zwei Tagen viele Attraktionen rund um die Natur.

tionsstellen mit interaktiven Elementen zu verschiedenen Aspekten der Auengebiete wie Libellen, Leben im Teich oder Renaturierungen. Ein Besuch lohnt sich also auf alle Fälle.

Anlässe für Kinder und Erwachsene

Neben der Ausstellung gibt es auch ein umfangreiches Programm an Anlässen für das breite Publikum. Begleiten Sie uns zum Beispiel frühmorgens bei einer **Vogel-Safari** rund ums Reservat Eichholz oder bei einem **botanischen Streifzug** durch die Naturoase. Hier gibt Ihnen die Botanikerin einen Einblick in die Vielfalt der Pflanzen im Naturgebiet, die das Erwachen der Natur begleiten, darunter auch der eine oder andere Leckerbissen für die Frühlingsküche. Wer in seinen Garten mehr Natur hineinbringen möchte, sollte unbedingt den **Vortrag «Natur im Siedlungsraum»** von Andrea Haslinger am 23. Mai besuchen.

Kinder können sich für die Anlässe der **Jugendgruppe** am Mittwoch, 30. April (Vogelgezwitscher) oder 14. Mai (Wer lebt im Teich?), anmelden und unter kundiger Führung die Natur im Eichholz erleben. Für die ganze Familie gibt es am Festival der Natur im Zentrum die Vielfalt der Natur zu entdecken mit einem Wochenende voller Attraktionen wie Steine schleifen, Entdeckungen im Naturlabor, Biberführungen, Fledermauspirsch oder Konzerten (25. und 26. Mai).

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

INSERAT

Pasta BAR
essen • trinken • geniessen

Mitten im Herzen von Wabern
Wir laden Sie herzlich ein, mit uns das 10-jährige Jubiläum bei einem kleinen Apéro zu feiern!
Freitag, 16. Mai ab 15.00 Uhr.
Das Pasta-Bar-Team freut sich auf Ihren Besuch.
WWW.PASTABAR.CH

Redaktion

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

Herausgeber

Vereinskonvent Wabern Spiegel

Jahresabo

Sie können den WabernSpiegel 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
06	Fr 09.05. / Mo 12.05.	Fr 30.05.
07/08	Fr 06.06. / Fr 06.06.	Do 26.06.
09	Fr 08.08. / Mo 11.08.	Do 28.08.
10	Fr 05.09. / Mo 08.09.	Do 25.09.

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

Kirche

Reformierte Kirche Wabern

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



Geduld säen, Vielfalt ernten

Ein besonderes Highlight im Jahr 2024 war die Realisierung des Projekts «Umgestaltung unserer Eingangsbeete an Pfarr- und Gemeindehaus zur Förderung der Biodiversität». Das, was beim oberflächlichen Hinschauen ein wenig wie Kraut und Rüben aussieht (besonders im Winterhalbjahr), ist ein



hochwertiger Lebensraum für Flora und Fauna. Viele einheimische Pflanzen und Kleinlebewesen wie Wildbienen, Schmetterlinge, Käfer und Eidechsen haben hier wieder eine Chance zu existieren. Über 130 Pflanzen und Sträucher wurden gesetzt. Einige davon kennt man kaum noch in unserer ausgeräumten bzw. oft mit Neophyten besetzten Kulturlandschaft. Und die Wiederansiedelung dieser verdrängten Pflanzen ist ein Kampf, da sich die invasiven Arten nicht so leicht «geschlagen» geben – nicht umsonst tragen sie ihren Namen. So müssen wir in den ersten Jahren nach der Umgestaltung immer wieder korrigierend eingreifen, damit die richtigen Kräutlein stark werden, sich durchsetzen und vermehren. Ist es nicht ein Bild des Lebens von uns Menschen? Der falsche Weg ist leicht und schnell gegangen. Ihn zu korrigieren, braucht Kraft, Geduld und Zeit, aber es lohnt sich.

Andreas Vuilleumier, Sigris

Mittagstisch für alle

Do 1. Mai, 12.15 Uhr, Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 210.
In Gesellschaft ein feines Essen geniessen. Ein Freiwilligen-Team kocht für Sie ein 3-gängiges Menü für Fr. 13.– inklusive Getränke, Dessert und Kaffee. Info/Anmeldung (bis am Vortag, 12 Uhr): Ursula Wu-Boos, 031 978 32 64, ursula.wu@kg-koeniz.ch.

Konfirmation

So 4. Mai, 10.00 Uhr. Die Konfirmation ist jedes Jahr ein Highlight. Die Jugendli-



chen haben sich in diesem Jahr «Freundschaft» als Konfirmationsthema ausgewählt. In einer Welt mit grossen Unsicherheiten geben Freundschaften Stabilität und Sicherheit. Umso wichtiger ist es deshalb, Freundschaften zu pflegen, sodass sie auch Belastungen, Konflikte und Trockenzeiten überstehen. Freundschaft ist eben mehr als eine Bubble – Freundschaft teilt auch Liebe und Weisheit und ist auf Beständigkeit und Treue aus. Den Jugendlichen und ihren Familien wünschen wir in diesem Sinne alles Gute und Gottes Segen. Pfr. Sebastian Stalder, Pfr. Bernhard Neuenschwander, Team und Kreiskommission Wabern.
Konfirmiert werden: Anne-Sophie Addor, Elena Bieri, Melina Bühler, Corsin Bürgin, Silvan Clemann, Marla Dräyer, Raffael Friedli, Jan Grossenbacher, Nila Hayoz, Julian Keiser, Ava Lustenberger, Enzo Michol, Malte Niedan, Benjamin Schütz, Sophia Schwab, Lara Springe, Paula Wengert, Erik Weyermann.

Blackbox Religion/Philosophie

Mi 14. Mai, 19.00 bis 20.30 Uhr, Altes Pfarrhaus, Waldblickstrasse 26.
«Blackbox Religion/Philosophie» richtet sich an alle Menschen, welche sich gerne Fragen stellen und nach Antworten 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 Fragen, welche uns Menschen seit jeher begleiten. Info: Pfr. Sebastian

Stalder, 079 452 82 10, sebastian.stalder@kg-koeniz.ch.

Giele-Modi-Club

Sa 17. Mai, 18.00 bis 21.00 Uhr, Be-sammlung bei der Villa Bernau.
Für Jungs und Mädchen von der 5. bis 8. Klasse. Eine Mischung aus Spiel, Out-doorerlebnis und Gemeinschaft am Feuer. Einmal monatlich findet der Club am Samstagabend rund um die Villa Bernau, im Nesslerenwald, auf dem Gurten oder bei schlechtem Wetter im Alten Pfarrhaus statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Info: Tabea Tschirren, Sozialdiakonie, 031 978 32 63, tabea.tschirren@kg-koeniz.ch.

Gemeindeausflug (ökumenisch)

Am **Fr 23. Mai** fahren wir nach Solothurn und besichtigen die St.-Ursen-Kathedrale.



(Bild Markus von Arx)

Nach einem feinen Mittagessen geht die Reise dann weiter nach Orpund zum ehemaligen Kloster Gottstatt. Infos und Anmeldung (bis am 10. Mai): Urs Eberle, 031 960 14 60, urs.eberle@kathbern.ch.

Geschichtenkiste

Mi 28. Mai, 15.00 bis 16.00 Uhr, Kirchengemeindehaus, Kirchstrasse 210.
Gwundrig auf Geschichten? Umrahmt mit Musik und Kreativität. Komm gerne vorbei! Für Kinder von 4 bis 10 Jahren. Anmeldung: Christine Hansen, christine.hansen@kg-koeniz.ch.



(Bild Christine Hansen)

INSERAT

carrosserie suisse **Jaberg AG**
 Carrosserie & Autospritzwerk
 Hühnerhubelstrasse 84, 3123 Belp
 carrosserie.jaberg@bluewin.ch
 www.jabergag.ch
 Direkt zum Carrossier: **031 819 60 60**



BÄCHTELEN FRÜHLINGS VERKAUF
 TAG DER OFFENEN TÜR
Samstag
 3. Mai 2025
 9-16 Uhr



Bögli Bestattungen
 Ines und Ralf Bartels-Bögli
 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.

Quali Abdichtungen GmbH
 Flachdach | Spengler | Bodenbeläge
 Service | Absturzsicherung

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

Wo wir sind, ist Farbe



B
 Malerarbeiten und Raumgestaltung
 Malerei Brückler | brueckler.ch

Entdecken Sie die Naturoase im Eichholz!



Unser Programm finden Sie unter www.pronatura-eichholz.ch

pro natura Zentrum Eichholz

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.

Mitten im Nesslerquartier
 Pamela Battanta pamix.ch



W A B EWEGER

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.

Information und Anmeldung
 Regine Berger wabeweger.ch

Agenda

Was in Wabern und im Spiegel läuft ...

Details zu den Veranstaltungen im Heft sowie auf www.wabern.ch unter Agenda & Wabern Spiegel

Mai	
Do 01 12.15	Mittagstisch, Ref. Kirchgemeindehaus (Ref. KGH)
Do 01 18.30	Offene Nähwerkstatt für alle / Altes Pfarrhaus
Do-Sa 01.-03. 20.00	«Jenseits» – Schwank von Timmermahn, Heitere Fahne
Fr 02 17.00-22.00	Wabräu Fyrabe-Bier
Fr 02 19.45	Griechischer Abend, Villa Bernau
Sa 03 08.30-12.30	Yoga & Brunch, Gurten
Sa 03 10.00-14.30	Frühlingsverkauf, Stiftung Bächtelen
Sa 03 10.00-16.00	Garten- und Garagen-Flohmarkt in ganz Wabern
Sa 03 20.00	Frühlingskonzert MG Köniz Wabern Belp, OZK Köniz
So 04 16.00	Frühlingskonzert MG Köniz Wabern Belp, Aaresaal Belp
So 04 17.00	«Jenseits» – Schwank von Timmermahn, Heitere Fahne
Mi 07 15.30	Singsch mit üs, Dachstock Chalet Bernau
Mi 07 17.00	Jassrunde in der Bernau
Mi 07 17.30	Stille Meditation (jeden Mittwoch), Ref. Kirche Wabern
Mi 07 18.00	Heitere Pizzaabend (jeden Mittwoch), Heitere Fahne
Mi 07 18.30	Bernau-Znacht
Do-Sa 08.-10. 20.00	«Jenseits» – Schwank von Timmermahn, Heitere Fahne
Do 08 17.30	Pflanzensafari Frühling, Pro Natura Zentrum Eichholz
Do 08 19.00	Neue Musik und Frühlingssuppe, Villa Bernau
Sa 10 06.30	Vogel-Safari, Pro Natura Zentrum Eichholz
Sa 10 13.30	Theaterkurs in Gebärdensprache, Heitere Fahne
Sa 10 20.00	Viva Italia in concert, Dachstock Chalet Bernau
So 11 10.30-14.00	Heitere Sonntagsbrunch, Heitere Fahne
So 11 17.00	«Jenseits» – Schwank von Timmermahn, Heitere Fahne
Di 13 19.15	Denk-Raum – Café Philosophique, Villa Bernau
Mi 14 14.00	Jugendgruppe: Wer lebt im Teich? Pro Natura Zentrum Eichholz
Mi 14 14.00	Spielnachmittag, Ref. KGH
Mi 14 17.30	Gartenrundgang & Gärtli-Tavolata, Gurten
Mi 14 19.00	Blackbox Religion/Philosophie, Altes Pfarrhaus Wabern
Do 15 18.30	Offene Nähwerkstatt, altes Pfarrhaus, Wabern
Sa 17 18.00-21.00	Giele- und Modi-Club Wabern, Villa Bernau
So 18 10.00	Glutenfreier Sonntagsbrunch, Villa Bernau
So 18 13.00-16.00	Tag der offenen Sternwarte / Gurten
So 18 15.00-19.00	Ü50-Party, Dachstock Chalet Bernau
Di 20 18.00	NOVA – Astronomieabend / Gurten
Fr 23 19.30	Natur im Siedlungsraum, Pro Natura Zentrum Eichholz
Fr 23 19.30	Lange Nacht der Kirchen: Chor der Nationen, St. Michael
Fr 23 20.00	Filme über die Erde – Pop-up-Kino, Dachstock Chalet Bernau
Fr 23 20.00	Unifour (Country), Ride In
Sa 24 09.30	Shibashi – Meditation in Bewegung, Pfarreiheim St. Michael
Sa 24 13.00-16.00	BewegGrund Festival Rahmenprogramm, Heitere Fahne
Sa 24 13.00-22.00	Festival der Natur, Pro Natura Zentrum Eichholz
So 25 19.00	Gastspiel «Quasimodo vor den Spiegeln», Heitere Fahne
Mi 28 15.00	Geschichtenkiste für Kinder von 4 bis 10, Ref KGH
Mi 28 15.00	Eltern-Kind-Treff – draussen, Bernau-Park
Mi 28 19.00	Parliamo Italiano / Villa Bernau
Fr 30 08.45	Frytig-Zmorge, ref. KGH

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
 Sommerferien
 Sa 05.07.-So 10.08.
 Herbstferien
 Sa 20.09.-So 12.10.

Abfallkalender
 Sperr- und Graugut: Jeden Mi
 Papier: Do 1. + 15. Mai
 Grünabfuhr: Mo 5. + 19. Mai
 Schredder: Wabern: Di 10. Juni
 Spiegel: Mi 11. Juni



MÖSSINGER IMMOBILIEN

Ihr Partner in Immobilienfragen seit 1966

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

FDP
Die Liberalen

In den Könizer Gemeinderat

Dominic Amacher
Bereit für Köniz

umsichtig | tatkräftig | liberal
#GemeinderatKöniz25
www.dominic-amacher.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

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

Mit Herz
und Kompetenz
für Sie da

Iris Beutler,
Geschäftsführerin

**Bestattungsdienst
BEUTLER**

031 961 30 20

Grünaustrasse 11, 3084 Wabern
www.beutlerbestattungen.ch

**NATUR GARTEN
BERN**

Garten Unterhalt - Pflege - Gestaltung
Grünaustrasse 3 / 3084 Wabern
079 221 61 97
www.NaturGartenBern.ch

Massagen
Fusspflege
Kosmetik
Shiatsu

Gesundheitspraxis
Esther Horisberger

ärztl. dipl. Masseurin
dipl. Shiatsu-Therapeutin E.S.I.

von Krankenkassen anerkannt

Chaumontweg 2
3095 Spiegel bei Bern
Telefon 031 971 60 15
info@gesundheitspraxis-horisberger.ch
www.gesundheitspraxis-horisberger.ch

Simu dr Maler
Malerei & Gipserei

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

köchli haustechnik ag

■ sanitär ■ bäder ■ heizung ■ solartechnik ■ service

www.koechli-sanitaer.ch ☎ +41 31 981 30 92

75
JAHRE

Qualität
Tradition
Innovation

since 1950

RODER OPTIK AG

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

www.roderoptik.ch

gutsehen
gutausssehen