

UF EM SPRUNG

Ausgabe 88 Januar bis April 2026



GRAUE PANTHER BERN
GEMEINSAM STATT EINSAM



Herzlich willkommen im ersten «Uf em Sprung» des Jahres 2026!

Das Jahr 2025 hat uns gezeigt, wie viel Kraft in unserer Gemeinschaft steckt. Mit sowohl erwarteten als auch unerwarteten Herausforderungen haben wir Vorstandsfrauen uns dafür eingesetzt, die Aktivitäten unseres Vereins fortzuführen. Unser herzlicher Dank gilt nun euch allen! Die Mitglieder der Grauen Panther haben mitgezogen, waren motiviert und haben das Vereinsleben attraktiv und vielfältig gestaltet. Merci an jede und jeden – ihr habt unser Erleben reicher gemacht.

In diesem Heft findet ihr das Programm der ersten vier Monate 2026: Wanderungen durch malerische Landschaften, eine kulturelle Reise, Spielnachmittage, inspirierende Vorträge, berührende Lesungen und vieles mehr. Euch wird wohl auffallen, dass die Wander- und Bummelvorschläge nun nicht mehr im vorderen Teil des «Sprung» zu finden sind, sondern erst hinter dem Kalender. Die Wandergruppen werden uns darob hoffentlich nicht böse sein und alle anderen freut's vermutlich. Wir bleiben beweglich.

Wir wünschen uns Grauen Panthern ein Jahr 2026, das uns geistreich, herzlich und lebensfroh begleitet. Möge unser Vereinsleben weiterhin ein Ort sein, an dem sich Freundschaften vertiefen und neue entstehen.

Herzliche Grüsse, Sylvia, Christiane, Barbara



Spielen & Gestalten

Mäntig Jassen und Spielen

Wir freuen uns auf gesellige Nachmittage in guter Gesellschaft, denn auf spielerische Art wird beim Spielen auch das Gedächtnis trainiert. Es hat sich eingebürgert, dass einige Panther*innen sich vorher zum gemeinsamen Mittagessen treffen (12:00 Uhr). Wer Lust hat, meldet sich an und kommt dazu.

Wir spielen SKIP-BO, 6 nimmt! Rummikub, Triominos usw., sowie neue Spiele.

Die Jasser*innen machen einen gemütlichen Schieber zu viert oder bei 2 bis 5 Spielenden z.B. einen Bieter, Coiffeur-Jass, usw.

Alle, die gerne spielen oder jassen sind willkommen. Wir organisieren uns vor Ort.

Daten	Immer montags, 12. Januar, 26. Januar, 9. Februar, 23. Februar, 16. März, 30. März, 27. April 2026
Zeit, Ort, Treffpunkt	Mittagessen (fakultativ): 12:00 Uhr, Jassen und Spielen: 14:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr Restaurant Egghölzli, Weltpoststrasse 16 in Bern (an den für uns reservierten Tischen). Spielende bitte nicht vor 14:00 Uhr eintreffen da vorher Essensbetrieb herrscht und die Tische besetzt sind.
Anfahrt	Tram Nr. 8 Richtung Saali oder Tram Nr. 6 Richtung Worb, bis Haltestelle Egghölzli
Verpflegung	Konsumation im Restaurant Egghölzli
Kosten	Individuelle Konsumation auf eigene Kosten
Anmeldung	Für Mittagessen, Spielen und Jassen aus Organisationsgründen obligatorisch! Jeweils am Spieltag (in der Regel am Montag), telefonisch von 9:00 bis 11:00 Uhr bei Peter Simmen, 031 302 19 46.
Organisation	Peter Simmen Stellvertretung: Elisabeth Raaflaub 031 302 30,10



Spielen & Gestalten

Boule spielen mit Pantheren – zum ersten Mal im 2026!

Im Platanenhof der Unitobler treten kampflustige Graue Panther mehr mit- als gegeneinander zum Boulespiel an. Wer eigene Kugeln hat, bringt diese mit, wer keine hat, kommt trotzdem. Bewegung, Spass und faire Spiele sind garantiert. Bitte ein eigenes Glas/Trinkgefäss mitbringen. Die «alten Hasen» kennen den Grund, auf die anderen wartet eine Überraschung.

Wenn die Mitspielenden nach dem Spiel noch Zeit und Lust auf einen Imbiss haben, treffen sie sich im Quartier in einem Restaurant nach Absprache (Reservierung vor Spielbeginn).

Datum	Montag, 13. April 2026
Zeit, Ort, Treffpunkt	Ab 16:30 Uhr, Bern, Platanenhof der Unitobler, Muesmattstrasse
Anfahrt	Bus Nr. 12 Richtung Länggasse, bis Haltestelle Unitobler, 100 m zu Fuss in die Muesmattstrasse
Kosten	Boulespiel keine, Konsumation im Restaurant auf eigene Kosten
Anmeldung	Nicht erforderlich. Auskunft am Spieltag 9:00 bis 11:00 Uhr telefonisch bei Andreas Anliker, 079 683 08 22
Organisation	Andreas Anliker, Stv. Karin Brönnimann 079 578 02 38

Ciné Soir

Traditionen, die sich bewährt haben, soll man hochhalten! Meinen zumindest wir im Film-Team. Wir freuen uns, dass die Ciné-Soir-Fans weiterhin zahlreich zu unseren Vorführungen kommen. Und tatsächlich: Gibt es ein anregenderes Abendprogramm in der dunklen Jahreszeit, als gemeinsam einen Film anzuschauen und vor- oder nachher etwas zu trinken/essen und zu diskutieren? Eben! Bei den Panthers könnt ihr das bis zum Frühling weiterhin an jedem 2. Dienstag im Monat tun, und erst noch gratis. Aber vergesst nicht, euch am Vorführungstag anzumelden! Wir haben Platz für 40 Personen

Zeit: Jeweils ab 16:45 Uhr kleiner Barbetrieb
17:30 Uhr Filmstart (Änderungen vorbehalten)
nach dem Film fakultatives gemeinsames Nachtessen in einem Restaurant (bitte Teilnahme bei der Anmeldung angeben)

Ort: Veranstaltungsraum im Domicil Mon Bijou,
Mattenhofstrasse 4, Bern

Anfahrt: Tram Nr. 9 (Richtung Wabern) oder Bus Nr. 10 (Richtung Köniz) bis Haltestelle Monbijou

Kosten: Filmvorführung gratis, Konsumation Bar auf eigene Kosten, Kässeli für das Domicil-Personal

Anmeldung: Erforderlich am jeweiligen Dienstag:
telefonisch 09:00 bis 11:00 Uhr bei Hanna Schweizer
(auch für das anschliessende gemeinsame Essen)
079 614 18 16

Organisation: Ursula Hürzeler (079 841 25 85), Hanna Schweizer, Sonia Joss, Jean-Pierre Guenter



Dienstag, 13. Januar 2026

Ratatouille

Regie: Brad Bird

Hauptdarsteller: Patton Oswalt, Lou Romano, Anton Ego

Die Ratte Rémy lebt in Paris, doch anders als ihre Artgenossen ist sie keine Allesfresserin, sondern ein ausgesprochener Gourmet. Ihr grosses Idol ist der Sterne-Koch Auguste Gusteau. Nach Gusteaus Tod möchte Rémy liebend gern in dessen Fussstapfen treten. Und tatsächlich ergibt sich die Chance, als der Küchenhelfer Alfredo Linguini die Ratte zufällig entdeckt und merkt, dass Rémy ausgezeichnet kochen kann. Die beiden werden ein Team: Rémy schlüpft unter Alfredos Mütze, und zusammen kreieren sie für die Gäste des Luxusrestaurants die tollsten Leckerbissen.

2008 erhielt der Disney-Film «Ratatouille» einen Oscar als bester Animationsfilm.



Dienstag, 10. Februar 2026

Hidden Figures – Unerkannte Heldinnen

Regie: Theodore Melfi

Hauptdarstellerinnen: Taraji P. Henderson, Octavia Spencer, Janelle Mon e und Kevin Costner

Anfangs der Sechzigerjahre erlebte der Wettlauf um die Vorherrschaft in der Weltraumforschung zwischen der Sowjetunion und den USA seinen Höhepunkt. Bei der NASA arbeiteten wahre Cracks, die entsprechend gewürdigt wurden. Vergessen ging dabei allerdings die wichtige Rolle, die Frauen bei der Entwicklung gespielt haben. Zumal es auch noch schwarze Frauen waren.

Der Film holt das nach und erzählt die wahre Geschichte vom Engagement dreier Mathematikerinnen, der Apartheid und dem kräftezehrenden Kampf dagegen. Mit wunderbaren Schauspielerinnen.



Dienstag, 10. März 2026

Mani Matter – Warum syt dir so truurig?

Regie: Friedrich Kappeler

Zitatenleser: Stefan Kurt und Ueli Jaeggi

Der Liedermacher Mani Matter beeinflusst die Schweizer Musik- und Theaterszene bis heute, und das, obwohl er bereits 1972 bei einem Autounfall gestorben ist. Der Dokumentarfilm zeichnet Matters kurzes Leben nach, und zwar anhand von Gesprächen mit Familienangehörigen, Musikerfreunden und Weggefährten. Ergänzt wird das Porträt mit Konzertausschnitten und gelesenen Zitaten aus seinen Schriften. „Warum syt dir so truurig“ kam 2002 in die Schweizer Kinos und wurde von fast 150.000 Personen besucht – ein Rekord, der erst 10 Jahre später gebrochen wurde.

„Der Film sorgt für gute Laune“ urteilten die einen, er sei etwas gar kritiklos, fanden die andern.

„Wer sich den Film anschaut, wird gut gelaunt und mit einem Liedli auf den Lippen aus dem Kino kommen“ meint die WoZ.



Sehen, Hören & Staunen

Space Eye Observatorium

Das im Jahre 2023 eröffnete Space Eye Observatorium in Niedermuhlern beherbergt ein Planetarium, eine historische Sternwarte und das grösste öffentliche Teleskop der Schweiz.
Wir werden durch die faszinierende multimediale Ausstellung geführt und eine Live-Show im Planetarium erleben.
Bei gutem Wetter beobachten wir Sterne!

Datum	Mittwoch, 14. Januar 2026
Besammlung	16:45 Uhr beim Loebegge
Verpflegung	Apéro um 19 Uhr im Space Eye Observatorium
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 17:02 (Bus 10, Kante I), Umsteigen in Köniz Schloss, Niedermuhlern Baumgärtli an 17:39 anschliessend Fahrt mit dem Shuttlebus zum Observatorium Rückfahrt Shuttlebus ab Observatorium bis Niedermuhlern, Niedermuhlern Baumgärtli ab 22:45 (Bus 63), Umsteigen in Köniz Schloss, Bern an 23:22 (Bus 10/Kante L)
Kosten	Bus: Fr. 10.40 (mit Halbtax) Shuttlebus: Fr. 6.– Führung: Fr. 36.75 (bei 15 Teilnehmenden) Apéro: wird offeriert
Anmeldung	Am 18. Dezember 2025 von 09:00 bis 12:00 Uhr bei Beat Jaggi Tel. 079 952 06 58 oder Mail jaggibe@outlook.com
Organisation	Beat Jaggi
Wichtig!	Es müssen mindestens 15 Personen teilnehmen.



Sehen, Hören & Staunen

Papiermühle Basel

In den Mauern einer mittelalterlichen Papiermühle erfahren wir alles über den Weg vom handgeschöpften Papier bis hin zum fertigen Buch.
In einem geführten Rundgang erleben wir ein altes Handwerk inklusive selber Papierschöpfen und Drucken.
Das Museum bietet eine faszinierende Atmosphäre mit einer Mischung aus Ausstellung und Produktionswerkstätte.

Datum	Donnerstag, 26. Februar 2026
Besammlung	11:45 Uhr beim Treffpunkt Bahnhof Bern
Verpflegung	Kaffee und Kuchen im Restaurant/Café Papiermühle
Fahrplan	Hinfahrt Bern ab 12:04 (Gleis 5), Basel an 13:00 (Gleis 10), Basel ab 13:10 (Tram 2, Kante F), Basel Kunstmuseum an 13:14. anschliessend 10-minütiger Spaziergang zur Papiermühle Rückfahrt 10-minütiger Spaziergang zum Kunstmuseum, Basel, Kunstmuseum ab 16:05 (Tram 2). Basel an 16:09 (Kante D), Basel ab 16:16 (Gleis 6). Bern an 17:24 (Gleis 8)
Kosten	SBB-Gruppenbillett: Fr. 31.50 pro Person (mit Halbtax) Führung: Fr. 16.– (bei 15 Teilnehmenden) Museumseintritt: Fr. 17.– (Museumpass oder Raiffeisen-Museumskarte gelten) Kaffee und Kuchen: diverse Kuchen Fr. 6.– pro Stück + Getränke
Anmeldung	Am 22. Januar 2026 von 09:00 bis 12:00 Uhr bei Beat Jaggi Tel. 079 952 06 58, Mail jaggibe@outlook.com
Organisation	Beat Jaggi



Musik – Bewegung – Humor

Mit einfachen Übungen lockern wir unseren Körper und lassen uns von der Musik zum Bewegen verführen. Spielerische Übungen mit Stimme und Körper kitzeln unseren Humor und unser inneres Kind heraus, welches im Hier und Jetzt lebt und einfach Spass haben möchte! Dazwischen spüren wir in kurzer Selbstreflexion unserem inneren Kind nach und erhalten daraus Impulse, welche wir in unserem Alltag umsetzen wollen.

Mitnehmen: bequeme Kleidung, Notizpapier und Stift, Offenheit und Neugier, die humorvollen Facetten von uns selbst und anderen kennenzulernen.

Es sind keinerlei tänzerische Vorkenntnisse nötig. Spass an Musik, einfachen Bewegungen und Interaktion in einer Gruppe reichen!

Datum, Beginn	Dienstag, 5. Mai 2026 von 16:00 bis 17:30 Uhr
Leitung	Marlene Hulliger (1957), Musikpädagogin
Ort	Veranstaltungsraum im Domicil Mon Bijou, Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
Details	Bequeme Kleidung, Notizpapier und Stift mitnehmen
Kosten	Fr. 10.–
Anmeldung	Montag, 20. April 2026 und Montag, 27. April 2026 von 09:00 bis 11:00 Uhr bei Karin Brönnimann, Tel. 031 971 39 13
Organisation	Karin Brönnimann



Unter dem Dach von concara

- Moderne 1- bis 3-Zimmer Wohnungen
- Zentral und ruhig gelegen
- 24h Notruf und Bereitschaftsdienst
- Dienstleistungen à-la-carte (z.B. Pflege und Therapie, Wäsche- und Reinigungsservice, Podologie/Pediküre/Coiffeur)
- Nutzung der Infrastruktur des Alterszentrums
- Teilnahme an Veranstaltungen und Aktivitäten nach Lust und Laune
- Bei Bedarf später garantierter Pflegeplatz

Gerne beraten wir Sie persönlich zum Angebot und zur Finanzierung.

Aktuelles Wohnungsangebot:
domicilbern.ch/wohnungen

Es lohnt sich, im fortgeschrittenen Alter in die nahe Zukunft zu blicken.

Wohnform
Welche Wohnform passt längerfristig zu Ihnen?

Finanzen
Eine frühe Planung zahlt sich aus.

Bauliche Massnahmen
Behalten Sie Ihre Autonomie auch im Alter.

Verkauf
Damit Ihr Wohneigentum nicht zur Last, sondern zur Chance wird.

Kontaktieren Sie Charles Hirschi.
Selbst Senior, unterstützt er Sie dabei, die richtige Wohnform zu finden.

Robinsonweg 16, 3006 Bern
079 300 73 33, info@charleshirschi.ch
www.charleshirschi.ch



Erzählcafé

Das Erzählcafé findet bis zur Sommerpause am 30. Januar/6. März/24. April 2026 statt, abwechselungsweise organisiert von Ursula Hürzeler und Jeannette König.

Was wären wir ohne unsere Lebensbibliothek mit all den Geschichten, die wir erlebten und erleben! Sie mit andern zu teilen, schafft Gemeinschaft und Nähe.

Bestimmt kommt dir jetzt auch schon spontan etwas in den Sinn – ein unvergessliches, lustiges, komisches oder trauriges Erlebnis – eine Geschichte aus der Kindheit, dem Berufsleben oder just aus der jüngsten Vergangenheit. Im Erzählcafé erzählen wir uns Geschichten, die uns geprägt haben, wir hören einander zu und teilen unsere eigenen Erfahrungen. Wer Ideen hat für weitere Erzählcafés und gerne erzählen möchte, in welcher Form auch immer, soll sich bitte melden. Was die Form betrifft, sind wir offen: Ihr könnt selbst Geschriebenes lesen, frei erzählen oder euch von uns zu eurem gewünschten Thema interviewen lassen.

Wir freuen uns über eure Vorschläge. Und natürlich werden wir Organisatorinnen mit euch vorgängig die Art und Weise der Veranstaltung besprechen.

Im Zentrum des Nachmittags steht jeweils eines unserer Mitglieder, doch wir freuen uns über alle, die sich aktiv am Austausch beteiligen

Durchführung der Erzählcafés:

Beginn	Saalöffnung 14:30 Uhr, Beginn des Erzählcafés 15:00 Uhr, Dauer bis 16:30 Uhr, mit integrierter Pause
Ort	Veranstaltungsraum im Domicil Mon Bijou, Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
Verpflegung	Kaffeemaschine vorhanden. Kaffee, Tee und Wasser wird vom Domicil Mon Bijou bereitgestellt. Leckeres zum Kaffee kann gerne mitgebracht werden. Bei der Anmeldung bitte mit den Organisatorinnen besprechen. Teller und Servietten sind vorhanden.
Kosten	Fr. 5.–, Kaffee und Tee Fr. 2.–, Mineralwasser zum Selbstkostenpreis. Bitte bar bezahlen.
Organisation	Organisatorin: Ursula Hürzeler Stv. Jeannette König



Schule ca. 1958/60



1. Mai Umzug ca. 1958/60

Freitag, 30. Januar 2026

Aufgewachsen im Kommunismus

Krystyna Akрман erzählt von ihrer Kindheit in der tschechoslowakischen sozialistischen Republik (CSSR). Davon, wie das damalige kommunistische Regime ihr Leben geprägt hat.

Anmeldung Montag, 26. Januar 2026 von 9:00 bis 11:00 Uhr bei der Organisatorin Jeannette König, Tel.: 079 381 69 99 oder Mail: jeanne-koenig@bluewin.ch



Freitag, 6. März 2026

Die Faszination der Löcher

Andreas Anliker erzählt, wieso er Käser wurde und es nie bereut hat.

Anmeldung Montag, 2. März 2026, von 9:00 bis 11:00 Uhr bei der Organisatorin Ursula Hürzeler, Tel.: 079 841 85 25 oder Mail: ursula.huerzeler@gmail.com



Freitag, 24. April 2026

Musik als Lebenselixier

Barbara König erzählt von einem Erlebnis vor 25 Jahren, von dem sie erschüttert wurde. Wie gelähmt, hatte sie auch die Freude an der Musik verloren, die ihre Sprache war (und ist), um mit der Umwelt und den Menschen in Verbindung zu stehen. Eine Reise mit ihren Freundinnen nach Kreta brachte ihr die Musik, ihre Stimme und ihre Lebensenergie zurück.

Anmeldung Montag, 20. April 2026 von 9:00 bis 11:00 Uhr bei der Organisatorin Jeannette König, Tel.: 079 381 69 99 oder Mail: jeanne-koenig@bluewin.ch





Thomas Bornhauser erzählt aus seinem Leben

Buchautor Thomas Bornhauser aus Wohlen wird uns einige Intermezzi aus seinem neuesten (und letzten?) Buch vorstellen, aus «75» mit insgesamt 75 Geschichten aus seinem Leben.

Wie kam er dazu, offizielles Mitglied der Air Force One zu werden, dem Flugzeug von Ronald Reagan?

Wie hat er die Kinderfasnacht in Bern er- und überlebt?

Was sagt er zu seiner Reise nach Tschernobyl?

Ging er wirklich zur gleichen Zeit ins gleiche Schulhaus wie Donald Trump?

Sicher ist schon jetzt eines: Einschlafen wird während seiner Erzählungen niemand. Unterhaltung garantiert.

Datum	Freitag, 23. Januar 2026
Zeit, Ort	14:00 bis 15:30 Uhr, Veranstaltungsraum im Domicil Mon Bijou, Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
Kosten	Fr. 10.–
Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich
Organisation	Christiane Bracher



Mobil und sicher im Alltag – wie sicher stehst du?

Wir alle möchten im Alter selbstbestimmt und weitgehend beschwerdefrei leben. Ein plötzlicher Sturz kann die Selbständigkeit und damit die Lebensqualität stark einschränken.

Frau Jacqueline Läderach, Koordinatorin Gesundheitsförderung, Pro Senectute Kanton Bern erläutert uns, wie wir mit kleinen Veränderungen im Alltag, Bewegung und entsprechender Ernährung vorbeugen können. Zudem erleben wir gleich praktisch, wie wir Gleichgewicht, Kraft und Koordination mit gezielten Übungen unterstützen können.

Datum	Dienstag, 3. März 2026
Zeit, Ort	14:00 bis 15:30 Uhr, Veranstaltungsraum im Domicil Mon Bijou, Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
Kosten	Fr. 10.–
Anmeldung	Freitag, 27.02.2026, 09:00 bis 11:00 Uhr bei Sylvia Den, Tel. 079 757 32 06 oder Mail sylvia.den@bluewin.ch
Organisation	Sylvia Den



Vortrag : Bienen-Produkte, die «Pharma» der Natur

Die Honigbiene ist viel älter als der Mensch. Sie hat im Laufe ihrer Entwicklung gelernt, vier Substanzen der Natur zu sammeln. Und im Dunkel des Bienenstocks mischt sie diese und gibt noch Speichelsekrete dazu, was schliesslich zu den berühmten 6 Produkten führt: Honig, Perga, Gelee royal, Wachs, Bienengift und Propolis. Davon hat jedes einzelne spezifische Funktion für die Biene. Aber auch der Mensch hat früh gelernt, all diese Stoffe für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu nutzen.

Datum	Freitag, 27. März 2026
Zeit, Ort	14:00 bis 15:30 Uhr, Veranstaltungsraum im Domicil Mon Bijou, Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
Kosten	Keine
Anmeldung	Keine
Organisation	Peter Gallmann

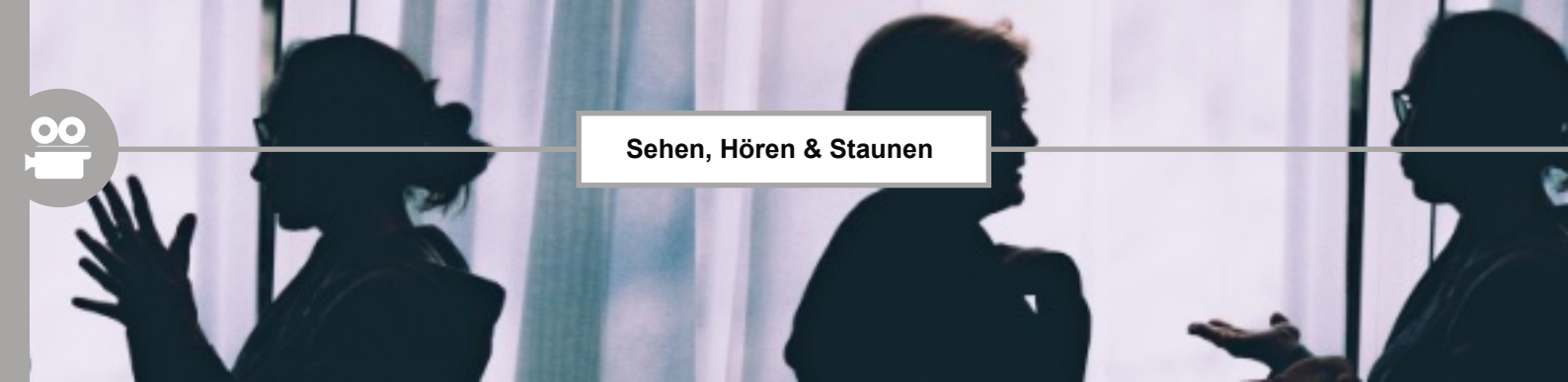
Kontaktpflege Inserenten

- Hast du ein gutes Gespür für Kommunikation?
- Magst du den Kontakt mit Menschen und Firmen?
- Hast du Ideen, wie man neue Inserenten gewinnt?
- Damit der Sprung weiterhin kostendeckend produziert werden kann, brauchen wir Unterstützung im Bereich Inserate – Betreuung und Akquise.

Deine Ansprechperson:

Sylvia Den, Tel. 079 757 32 06,
E-Mail: sylvia.den@grauepantherbern.ch





Sehen, Hören & Staunen



Der Vorsorgeauftrag – ein wichtiges Dokument

URTEILS-UNFÄHIGKEIT – das ist das Schlüsselwort im Thema «Vorsorgeauftrag».

Falls dir etwas zustösst, das dich Urteils-unfähig macht und du für einen derartigen Fall nichts vorgesehen und organisiert hast, greift die Erwachsenenschutzbehörde (KESB) ins Geschehen ein. Sie bestimmt, wer deine persönlichen, finanziellen und rechtlichen Angelegenheiten regeln soll.

Mit einem Vorsorgeauftrag kannst du dagegen selber festlegen, wer dich in einer solchen Situation vertreten soll.

In diesem Vortrag erfährst du, was ein Vorsorgeauftrag regelt, auf welche Lebensbereiche er Einfluss hat, wie du zur Erstellung vorgehst und worauf du dabei achten musst.

Datum	Dienstag, 7. April 2026
Zeit, Ort	13:30 Türöffnung, 14:00 Beginn, ca. 16:00 Ende Veranstaltungsraum im Domicil Mon Bijou, Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
Kosten	Fr. 10.–
Anmeldung	Keine Anmeldung erforderlich
Organisation	Jean-Pierre Guenter



Lernen Sie unser Wohnangebot persönlich kennen!

Diaconis bietet Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen ein Zuhause im Alter und heisst auch jederzeit Gäste für Kurz-aufenthalte willkommen.

Melden Sie sich für einen unverbindlichen Besichtigungstermin und lernen Sie unsere Häuser Altenberg, Belvoir und Oranienburg kennen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter 031 337 72 06.

Diaconis • Wohnen & Pflege • Schänzlistrasse 15 • 3013 Bern
031 337 72 06 • cm@diaconis.ch • www.diaconis.ch



Ferien- und Übergangs-aufenthalt möglich



RESTAURANT EGGHÖLZLI

Der Treffpunkt zum gemütlichen Höck, gepflegten Essen oder rauschenden Fest im Egghölzli-Quartier.

Wir haben keine Ruhetage und durchgehend warme Küche.

Unsere Räumlichkeiten eignen sich bestens für Anlässe jeglicher Art bis zu 150 Personen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

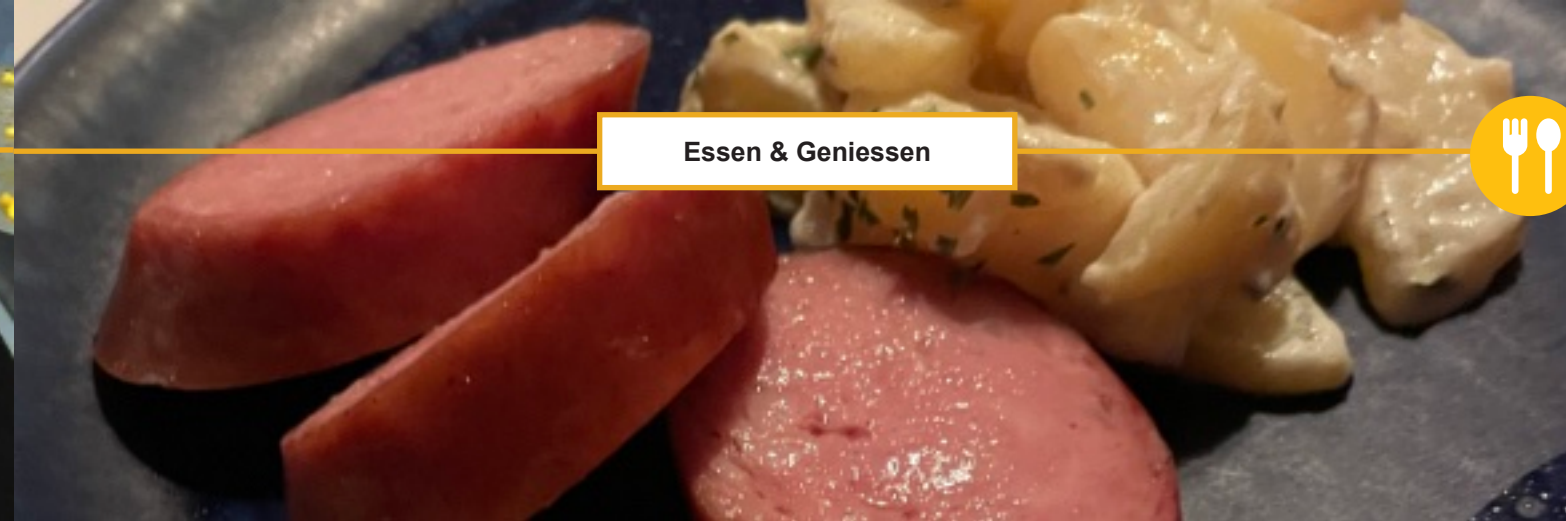
Weltpoststrasse 16, 3015 Bern, 031 350 66 40
restaurant@egghoelzli.ch, www.egghoelzli.ch
Tramlinien: Nr. 8 Saali oder Nr. 6 Worb / Haltestelle Egghölzli



Mittagessen am Sonntag

Die Essen nehmen wir in uns bestens bekannten Restaurants ein und geniessen das gemütliche Beisammensein. Alle, die gerne auswärts essen und an Sonntagen nicht allein sein wollen, sind herzlich willkommen.

Datum	11. Januar	8. Februar	8. März	12. April
Zeit, Ort	12:00 Uhr, Restaurant Del Gusto, Moserstrasse 14B, Bern	12:00 Uhr, Restaurant Dolce Vita, Scheibenstrasse 25, Bern	12:00 Uhr, Restaurant Entrecôte-Fédérale, Bärenplatz 31, Bern	12:00 Uhr, Restaurant Luce, Zeughausgasse 28, Bern
Anfahrt	Anfahrt individuell Tram Nr.9 Richtung Wankdorf Bahnhof bis Viktoriaplatz	Anfahrt individuell Tram Nr. 9 Richtung Wankdorf Bahnhof bis Breitenrain	Anfahrt individuell, alle Trams, Bern-HB-Richtung Bärenplatz, bis Bärenplatz oder Bus 20 bis Bundesplatz	Anfahrt individuell, alle Trams, Bern-HB-Richtung Bärenplatz, bis Bärenplatz
Kosten	Auf eigene Rechnung			
Anmeldung	Bis Donnerstag eintreffend, 8. Januar, 5. Februar, 5. März, 9. April per Tel. 079 651 85 00 (auch sms) oder kurt.mischler@mcbe.ch Angaben: (Alle) Name/n, Vorname/n, Adresse, Telefonnummer, Total teilnehmender Personen			
Abmeldung	Bis zum jeweiligen Freitagmittag			
Organisation	Kurt Mischler			



Treberwurstessen

Alle Jahre wieder: Im Februar fahren wir an den Bielersee und geniessen dort im Schlössli Schafis die traditionelle Treberwurst. Das Weingut Teusch ist bekannt für seine Bioweine. Zum Apéro erzählt uns der Winzer bei der Führung im Keller, wie die letztjährige Traubenernte ausgefallen ist und was er sich vom neuen Wein verspricht. Danach verwöhnt uns das Gastgeberpaar mit Wurst, Kartoffelsalat und nach Wunsch mit feinen Desserts.

Datum	Donnerstag, 19. Februar 2026
Ort, Beginn, Treffpunkt	09:55 Uhr Bern Bahnhof, auf der Welle vor dem Gleis 49 Beginn der Veranstaltung 11:30 Uhr
Fahrplan	Hinfahrt 10:12 Bern ab (Gleis 49), 10:39 Biel an, 10:51 Biel ab, 10:59 Twann an, 11:03 Twann ab mit Bus 134, 11:14 Ligerz an, Schafis an (direkt vor dem Weingut) Rückfahrt 14:45 Ligerz, Schafis ab mit Bus 134, 14:56 Twann an, 15:00 Twann ab, 15:08 Biel an, 15:22 Biel ab, 15:48 Bern an Alternativ-Route über Neuchâtel. Billett selber lösen. Falls Libero-Abo vorhanden, müssen nur die zusätzlichen Zonen gelöst werden.
Kosten	Menü Treberwurst à discrétion mit Kartoffelsalat und Brot Fr. 33.–, Dessert Fr. 8.–, Mineralwasser, Kaffee, Tee, Weine (ca. Fr. 5.–) und Gebranntes werden zu den üblichen Gastropreisen zusätzlich verrechnet
Anmeldung	Bis spätestens 16. Februar 2026 bei Barbara Leuenberger, Tel. 079 861 37 41 oder Mail an sekretariat@grauepantherbern.ch oder online www.grauepantherbern.ch Abmeldung ohne Kostenfolge bis 16. Februar 2026
Organisation	Barbara Leuenberger und Ursula Hürzeler



Wanderzeit	Gut 3 h, 250 m auf, 400 m ab
Verpflegung	Startkaffee, Gipfeli Picknick, am Schluss evtl. Restaurant
Ausrüstung	Wanderstöcke, Gleitschutz
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.– Kollektivticket für Halbtax
Anmeldung	Montag, 19. Januar 2026, 09:00 bis 11:00 Uhr bei Heinz Schweizer, Tel 079 788 10 58
Organisation	Leiter Heinz Schweizer Stv. Hanna Schweizer

Datum	Mittwoch, 28. Januar 2026
Besammlung	09:20 Uhr Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 09:39 Bern ab, 11:25 Lenk an Rückfahrt: 15:35 Lenk ab, 17:22 Bern an
Wanderzeit	1,5 h, 3 Km, 150 m auf/ab
Verpflegung	Startkaffee/Gipfeli und Schlusstrunk im Berggasthaus, Picknick
Ausrüstung	Der Witterung angepasste Ausrüstung, Stöcke, Gleitschutz
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.– Kollektivticket Fr. 72.– für Halbtax, Fr. 21.– für GA
Anmeldung	Montag, 26. Januar 2026, 09:00 bis 11:00 Uhr bei Ruedi Hösl Tel. 079 667 78 22
Organisation	Ruedi Hösl Stv. Sylvia Den

Datum	Mittwoch, 4. Februar 2026
Besammlung	07:50 Uhr Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 08:04 Bern ab, 09:40 Grindelwald an, 10:40 Bussalp an Rückfahrt: 15:50 Bort ab, 17:56 Bern an
Wanderzeit	3,5 h, auf 250 m, ab 400 m Wandern auf Schnee ist beschwerlich!
Verpflegung	Startkaffee/Gipfeli Picknick/Alpbeizli
Ausrüstung	Wanderstöcke, Gleitschutz
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.– Kollektivticket für Halbtax
Anmeldung	Montag, 2. Februar 2026 09:00 bis 11:00 Uhr bei Heinz Schweizer Tel.079 788 10 58
Organisation	Leiter Heinz Schweizer Stv. Hanna Schweizer 079 614 18 16



Der Burgerspittel

herzlich – engagiert – professionell

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

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

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












Der Burgerspittel
Viererfeldweg 7 | 3012 Bern












Der Burgerspittel
Bahnhofplatz 2 | 3011 Bern

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







Januar 2026

So. 11. 1.		Mittagessen am Sonntag im Restaurant del Gusto (Kurt Mischler)	S. 18
Mo. 12. 1.		Mäntig Jassen und Spielen im Restaurant Egghölzli (Peter Simmen)	S. 4
Di. 13. 1.		Ciné Soir: Ratatouille (Ursula Hürzeler)	S. 6
Mi. 14. 1.		Space Eye Observatorium (Beat Jaggi)	S. 8
Mi. 21. 1.		Winterwanderung ins stille Lombachtal *** (Heinz Schweizer)	S. 20
Fr. 23. 1.		Thomas Bornhauser erzählt aus seinem Leben (Christiane Bracher)	S. 14
Mo. 26. 1.		Mäntig Jassen und Spielen im Restaurant Egghölzli (Peter Simmen)	S. 4
Mi. 28. 1.		Rundweg Leiterli – Stoos ** (Ruedi Hösli)	S. 21
Fr. 30. 1.		Erzählcafé: Aufgewachsen im Kommunismus (Jeannette König)	S. 13












Februar 2026

Mi. 4. 2.		Eine ganz spezielle Winterwanderung *** (Heinz Schweizer)	S. 21
So. 8. 2.		Mittagessen am Sonntag im Restaurant del Gusto (Kurt Mischler)	S. 18
Mo. 9. 2.		Mäntig Jassen und Spielen im Restaurant Egghölzli (Peter Simmen)	S. 4
Di. 10. 2.		Ciné Soir: Hidden Figures (Ursula Hürzeler)	S. 7
Mi. 11. 2.		Winterwanderung rund um Fribourg * (Elisabeth Vogt)	S. 24
Mi. 18. 2.		Bummel: Auf den Spuren von Paul Klee (Ursula Däppen)	S. 25
Do. 19. 2.		Treberwurstessen (Barbara Leuenberger und Ursula Hürzeler)	S. 19
Mo. 23. 2.		Mäntig Jassen und Spielen im Restaurant Egghölzli (Peter Simmen)	S. 4
Do. 26. 2.		Papiermühle Basel (Beat Jaggi)	S. 9









Orientierungshilfe

	Spielen & Gestalten		Essen & Geniessen		Vorstand & Verein
	Sehen, Hören & Staunen		Wandern & Bummeln		Reisen & Entdecken

März 2026

Di. 3. 3.		Mobil und sicher im Alltag – wie sicher stehst du? (Sylvia Den)	S. 14
Fr. 6. 3.		Erzählcafé: Die Faszination der Löcher (Ursula Hürzeler)	S. 13
So. 8. 3.		Mittagessen am Sonntag im Restaurant Dolce Vita (Kurt Mischler)	S. 18
Mi. 11. 3.		Le Landeron – Erlach – Tschugg – Ins *** (Jean-Pierre Guenter)	S. 26
Di. 19. 3.		Ciné Soir: Mani Matter – Warum syt dir so truurig? (Ursula Hürzeler)	S. 7
Mo. 16. 3.		Mäntig Jassen und Spielen im Restaurant Egghölzli (Peter Simmen)	S. 4
Mi. 18. 3.		Bummel im Chabisland der Gürbe entlang : Belp – Toffen (Krystyna Akрман)	S. 27
Do. 19. 3.		Wir erkunden das historische Städtchen Murten (Pia Fels)	S. 32
Mi. 25. 3.		AM und AUF dem Greifensee * (Dorothea Trachsel)	S. 27
Fr.. 27. 3.		Vortrag : Bienen-Produkte, die «Pharma» der Natur (Peter Gallmann)	S. 15
Mo. 30. 3.		Mäntig Jassen und Spielen im Restaurant Egghölzli (Peter Simmen)	

April/Mai 2026

Mi. 1. 4.		Salzweg Möhlin – Augarten b/Rheinfelden *+ (Elisabeth Vogt)	S. 28
Fr. 10. 4.		GV Graue Panther Bern	S. 35
So. 12. 4.		Mittagessen am Sonntag im Restaurant Luce (Kurt Mischler)	S. 18
Mo. 13. 4.		Boule spielen mit Pantheren (Andreas Anliker)	S. 5
Mi. 15. 4.		Grandiose Kulisse im Neuenburger Jura *** (Heinz Schweizer)	S. 29
Mi. 15. 4.		Bummel: Bern einmal anders (Krystyna Akрман)	S. 29
Mi. 22. 4.		La Tène – Hauterive * (Ruedi Hösli)	S. 30
Fr. 24. 4.		Erzählcafé: Musik als Lebenselixier (Jeannette König)	S. 13
Mo. 27. 4.		Mäntig Jassen und Spielen im Restaurant Egghölzli (Peter Simmen)	S. 4
Mi. 29. 4.		Der weisse Mai-Schnee in den Hügeln von les Pléiades (Heinz Schweizer)	S. 31
Do. 30. 4.		GA-Ausflug Sursee (Yolande Burnod)	S. 33
Di. 5. 5.		Musik – Bewegung – Humor (Karin Brönnimann)	S. 10
Di. 19. 5.		Graue Panther unterwegs – SÜDTIROL (Katharina Lauterburg)	S. 34

Achtung!

Für die gelb markierten Mai-Anlässe sollte man sich rechtzeitig anmelden. Für «Musik – Bewegung – Humor» bis spätestens am 27. April und die Anmeldefrist für Südtirol endet am 15. April.



Winterwanderung rund um Fribourg *

Unsere Wanderung vom Schönbergquartier aus führt uns über verschneite Wiesen und Felder, über laubbedeckte Waldwege und vorbei am Landsitz Balliswil, einem Kulturdenkmal von nationaler Bedeutung, bis zur Grandfey-Brücke. Nachdem wir die Saane überquert haben, erreichen wir bald die Auberger Aux 4 Vents. Das Herrenhaus Grandfey war ursprünglich ein patrizischer Landsitz, der zusammen mit ähnlichen Residenzen und Schlössern den «goldenen Gürtel» Freiburgs unter dem Ancien Régime bildete. Es ist umgeben von einem wunderschönen Park mit jahrhundertealten Bäumen und bietet einen grandiosen Blick auf Freiburg mit Kathedrale und Poya-Brücke.

Nach einem kurzen Wegstück erreichen wir die Haltestelle Fribourg Poya, wo wir mit dem Zug zurück nach Bern fahren.

Besammlgung	08:50 Uhr Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 09:09 Bern ab, 09:32 Fribourg an, 09:38 Fribourg gare. rout. Kante C ab, 09:50 Fribourg Vieux Chênes an Rückfahrt: 15:44 Fribourg Poya ab 16:14 Bern an
Wanderzeit	2 h, 7 km, 106 m auf, 160 m ab
Verpflegung	Startkaffee/Gipfeli in Pizzeria Da Vinci, Picknick, Schlusseinkehr Auberger Aux 4 Vents
Ausrüstung	Der Jahreszeit und der Witterung angepasste Wanderausrüstung
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.– Kollektivticket ca. Fr. 12.– für Halbtax
Anmeldung	Montag, 9. Februar 2026 09:00 bis 11:00 Uhr bei Elisabeth Vogt Tel. 079 675 81 27
Organisation	Organisator Elisabeth Vogt Stv. Dorothea Trachsel



Bummel: Auf den Spuren von Paul Klee

Von der Bushaltestelle spazieren wir durch den Schosshaldenfriedhof zum Grab von Paul Klee. Wir verlassen dann den Friedhof und bummeln durch das Ostringquartier, wo alle Strassen die Namen anderer Maler tragen. Entlang der bunt angelegten Familiengärten durchqueren wir die Überbauung Wittigkofen und gönnen uns zum Abschluss ein leckeres Zvieri im vertrauten Egghölzli.

Datum	Mittwoch, 18. Februar 2026
Besammlgung	Treffpunkt: Loebegge um 13:45 Uhr
Fahrplan	Hinfahrt: 14:00 mit Bus Nr. 10 bis Schosshaldenfriedhof Rückfahrt: ca. 16:00 – 16:30 mit Tram Nr. 8 oder 6
Wanderzeit	ca. 1 h, leichte Steigung am Anfang
Verpflegung	Auf eigene Kosten
Ausrüstung	Der Witterung angepasste Schuhe und Kleidung, Wanderstöcke
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 2.– Ticket auf eigene Kosten
Anmeldung	Montag, 16. Februar 2026 13:00 bis 15:00 Uhr bei Ursula Däppen, Tel. 031 931 60 49
Organisation	Ursula Däppen Stv. Krystyna Akerman

Für alle, die Hilfe zu Hause brauchen



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

Tel 031 370 80 70
dovida.ch





Le Landeron – Erlach – Tschugg – Ins **+

Vom Bahnhof Le Landeron wandern wir durch die Altstadt, über den Zihlkanal und ein Stück dem oberen Bielersee entlang. Dann steigen wir recht steil zum Schlössli Erlach und auf den Jolimont hoch, dem «schönen Berg».

Zur Halbzeit erreichen wir die «Tüfelsburdi». Da liegen drei grosse Granitblöcke aus dem Val de Bagnes im Wallis, die vom eiszeitlichen Rhonegletscher stammen. Hier geniessen wir unser Picknick.

Danach geht's durch den Wald nach Tschugg runter. Unser Weg führt uns am Golfplatz vorbei, durch den Foferewald und dann hoch zum Sankt Jodel. Dieser prächtige Aussichtspunkt (schönes Wetter mitnehmen!) ist ein geschichtsträchtiges Stück Boden: Er war sowohl ein alter Kultplatz als auch ein keltischer Grabhügel, hier stand einst eine Kapelle, zu dunkleren Zeiten ein Galgen.

Kurz darauf erreichen wir Ins. Im «Wilden Mann» genehmigen wir uns einen Schlusstrunk. Eine zusätzliche Viertelstunde Weg führt uns zum Bahnhof Ins, wo wir in den Zug nach Bern einsteigen.



Datum	Mittwoch, 11. März 2026
Besammlung	08:20 Uhr Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 08:53 Bern ab (IR66, Gleis 6), 09:28 Neuenburg an (Gleis 4), 09:38 Neuenburg ab (R13, Gleis 4), 09:51 Le Landeron an Rückfahrt: 15:18 oder 15:42 Ins ab (S5 oder IR66, Gleis 3), 15:52 oder 16:08 Bern an
Wanderzeit	Wanderzeit knapp 4 h, 13 km, 256 m auf, 254 m ab
Verpflegung	Startkaffee/Gipfeli im Restaurant Aquarium in Le Landeron, Picknick, Schlusstrunk im Wilden Mann in Ins
Ausrüstung	Wanderung auf mehrheitlich schönen Wanderwegen, mit einem etwas steilen Aufstieg zu Beginn, Stöcke empfohlen
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.– Kollektiv Fr. 22.20 für Halbtax
Anmeldung	Montag, 9. März. 09:00 bis 11:00 Uhr Jean-Pierre Guenter Tel.031 333 14 05/076 561 88 42 Mail jp.guenter@grauepantherbern.ch
Organisation	Jean-Pierre Guenter Stv. Christiane Bracher

Bummel im Chabisland der Gürbe entlang: Belp – Toffen

Der Gürbe entlang laufen wir den bequemen und flachen Weg bis Toffen. Bei schönem Wetter, mit etwas Glück, haben wir das Berner Dreigestirn vor Augen. Vor Toffen befindet sich die Oldtimer Galerie mit Restaurant. Optionaler Besuch der Galerie.

Datum	Mittwoch, 18. März 2025
Besammlung	13:45 Uhr Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 14:02, Belp an 14:23 Rückfahrt: Toffen ab 17:01, Bern an 17:18
Wanderzeit	ca. 1 h, 4 km, flach
Verpflegung	Zvieri im Oldtimer Restaurant
Ausrüstung	Kleidung der Witterung anpassen. Stöcke optional.
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 2.– Billett individuell
Anmeldung	Montag, 16. März 2025, 13:00 bis 15:00 Uhr bei Krystyna Akman, Tel. 079 649 80 23
Organisation	Krystyna Akman Stv. Ursula Däppen

AM und AUF dem Greifensee *

Ab dem malerischen Städtchen Greifensee umwandern wir einen Teil des Sees. In Maur essen wir im Restaurant oder picknicken. Danach überqueren wir den See per Boot bis Niederuster. Auf dieser Seite führt uns ein waldiger Pfad dem schönen Gewässer entlang zurück nach Greifensee.

Datum	Mittwoch, 25. März 2026
Besammlung	08:15 Uhr Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 08:31 Bern ab, 10:13 Greifensee an Rückfahrt: 16:19 Greifensee ab. 17:58 Bern an
Wanderzeit	2 h, 7 km, flach, Naturweg
Verpflegung	Startkaffee in Greifensee Picknick oder Restaurant
Ausrüstung	gute Turn- oder Wanderschuhe
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.–, Kollektivbillett ca. Fr 48.– für Halbtax, Konsumationen
Anmeldung	Montag, 23. März 09:00 bis 11:00 Uhr, telefonisch bei Dorothea Trachsel 031 371 91 42 (079 837 25 78)
Organisation	Dorothea Trachsel Stv. Yolande Burnod





Salzweg Möhlin – Augarten b/Rheinfelden *+

Nach unserer Ankunft in Möhlin sind wir nach nur wenigen Schritten im Restaurant Bahnhof Möhlin und geniessen unseren Kaffee. Gestärkt machen wir uns auf den Weg Richtung Rhein bis zur Saline Riburg, dem Startpunkt des Salzweges. Von dort aus geht es Richtung Westen bis zum Waldrand, wo sich der erste Posten befindet. Ab hier führt uns der Weg immer am Rheinufer entlang, mit Blick auf das gegenüberliegende Badische Rheinfelden. Unterwegs tauchen wir in die Geschichte des Salzes ein: vom Urmeer über die Antike und das Mittelalter bis heute. Beim Stadtpark in Rheinfelden endet der Salzweg und wir gönnen uns ein feines Picknick. Anschliessend spazieren wir weiter, erst durch das malerische Städtchen Rheinfelden AG und anschliessend auf dem Rheinuferweg bis zum Augarten. Nach einem Schlusstrunk im Restaurant Gustibus by ZARAZ fahren wir zurück nach Bern.

Datum	Mittwoch, 1. April 2026
Besammlung	08:20 Uhr Treffpunkt Bahnhof Bern

Fahrplan	Hinfahrt: 08:36 Bern ab, 09:32 Basel SBB an, 09:50 Basel SBB ab, 10:10 Möhlin an Rückfahrt: 15:24 Rheinfelden Augarten ab, 15:41 Basel SBB an, 15:56 Basel SBB ab, 16:56 Bern an
Wanderzeit	2,5 h, 7 km, 73 m auf, 100 m ab
Verpflegung	Startkaffee/Gipfeli in Möhlin, Picknick, Schlusseinkauf im Gustibus by ZARAZ Augarten
Ausrüstung	Der Jahreszeit und der Witterung angepasste Wanderausrüstung. Stöcke empfohlen
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.–, Kollektivticket ca. Fr. 32.– bei Halbtax
Anmeldung	Montag, 30. März 2026 09:00 bis 11:00 Uhr bei Elisabeth Vogt Tel.079 675 81 27
Organisation	Organisation Elisabeth Vogt Stv. Arnold Diemi

Grandiose Kulisse im Neuenburger Jura ***

Das höchstgelegene Dorf im Val de Ruz liegt östlich des Tête de Ran im Neuenburger Jura, mit Sicht auf die Alpen. Die Rundwanderung führt uns via la Baume zur Vue des Alpes, Tête de Ran und wieder zurück nach les Hauts de Geneveys. Kaffee und Mittagessen im Restaurant oder aus dem Rucksack.

Datum	Mittwoch, 15. April 2026
Besammlung	08:35 Uhr Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 08:53 Bern ab, 09:49 Les Hauts de Geneveys an Rückfahrt: 17:09 Les Hauts de Geneveys ab, 18:07 Bern an
Wanderzeit	3,5 h, auf und ab je 480 m
Verpflegung	Startkaffee/Gipfeli, Picknick/Restaurant
Ausrüstung	Wanderstöcke, evtl. Gleitschutz
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.–, Kollektivticket
Anmeldung	Montag, 13. April 2026, 09:00 bis 11:00 Uhr bei Heinz Schweizer, 079 788 10 58
Organisation	Leiter Heinz Schweizer Stv. Hanna Schweizer

Fotos & Persönlichkeitsschutz

Während der Wanderungen und sonstiger Anlässe der Panther werden Fotos gemacht, die hinterher unsere Website beleben. Wenn jemand nicht fotografiert werden möchte, bitten wir, das zu Beginn der Veranstaltung zu sagen.



Bummel: Bern einmal anders

Wir fangen im frühlingshaften Rosengarten mit dem wunderbaren Ausblick auf die Altstadt von Bern an. Dann spazieren wir auf einem schönen Weg am nationalen Pferdezentrum vorbei und gelangen auf den Berner Tummelplatz – die grosse Allmend. Von da aus erreichen wir dann unser Ziel, das Wankdorf Center

Datum	Mittwoch, 15. April 2026
Besammlung	Treffpunkt : 13:45 Uhr Loebegge
Fahrplan	Hinfahrt: 14:00, Bus Nr.10 bis Rosengarten Rückfahrt: ca. 16:00 – 16:30, Tram Nr. 9 ab Wankdorf Center
Wanderzeit	ca. 1 h
Verpflegung	Zveri im Coop Restaurant, Wankdorf
Ausrüstung	Gute Schuhe und Stöcke empfohlen
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 2.– Individuelles Ticket
Anmeldung	Montag 13. April 2026, 13:00 bis 15:00 Uhr bei Krystyna Akrman, Tel. 079 649 80 23
Organisation	Krystyna Akrman Stv. Ursula Däppen



La Tène – Hauterive *

Mit dem Schiff fahren wir von Biel nach La Tène (Zihlkanal). In La Tène wurden bedeutende archäologische Funde aus der Eisenzeit geborgen. Auf romantischen Pfaden dem Neuenburgersee entlang wandern wir nach St. Blaise, wo wir in der Buvette Zmittag essen oder auf dem Hafengelände picknicken. Weiter führt unser Weg nach Hauterive, von wo aus wir mit dem Bus nach St.Blaise-Lac und weiter mit dem Zug nach Bern fahren.
Wer sich für Archäologie interessiert, besichtigt in Hauterive das Laténium mit seinen reichen Exponaten aus der Kultur der Kelten und reist auf eigene Faust nach Hause.

Datum	Mittwoch, 22. April 2026
Besammlng	08:20 Uhr Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 08:42 Bern ab, 09:09 Biel an, 09:45 Biel BAT ab, 11:40 La Tène an Rückfahrt: 15:58 Hauterive Port ab, 15:59 St. Blaise-Lac an, 16:07 St. Blaise-Lac ab, 16:52 Bern an
Wanderzeit	1,5 h, 5 km, flach
Verpflegung	Startkaffee auf dem Schiff, Mittagessen: Restaurant oder Picknick
Ausrüstung	Gute Schuhe
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.– Kollektivticket Fr. 30.– für Halbtax
Anmeldung	Montag, 20. April 2026, 09:00 bis 11:00 Uhr bei Ruedi Hösli, Tel. 079 667 78 22
Organisation	Ruedi Hösli, Stv. Sylvia Den

»Wanderwoche 2026«
Vorankündigung:
Die Wanderwoche 2026 wird in Locarno durchgeführt. Sie findet statt vom 14. bis 18. September

Vom 13-Plätzer Minibus bis zum 78-Plätzer Komfortcar:

Firmen- und Vereinsreisen
Liftcars für Gehbehinderte
In- und Auslandsfahrten
Oldtimer-Carfahrten
Konzertfahrten
Tagesfahrten
Rundreisen

Möbel- und Warentransporte

K. Dysli AG Reisen und Transporte
Looslistrasse 25 / 3027 Bern
Tel: 031 / 991 55 44 • reisen@dysli-bern.ch • www.dysli-bern.ch



Der weisse Mai-Schnee in den Hügeln von les Pléiades ***

Nachdem uns die Zahnradbahn den Berg hinaufgetragen hat, wandern wir hoch über dem Genfersee durch die wilden weissen Narzissenfelder. Der Blick bis zum Mont Blanc ist überwältigend.
Nach einer Stärkung im Restaurant oder Picknick führt uns die abwechslungsreiche Höhenwanderung weiter bis nach les Paccots. Von hier treten wir die Heimreise via das Friburgerland an.

Datum	Mittwoch, 29. April 2026
Besammlng	08:20 Uhr Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 08:34 Bern ab, 10:33 Ondollaz an Rückfahrt: 16:08 Les Paccots ab, 18:26 Bern an
Wanderzeit	4 h, 450 m auf, 400 m ab
Verpflegung	Aus dem Rucksack
Ausrüstung	Wanderstöcke
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.– Kollektiv Halbtax
Anmeldung	Montag, 27. April 2026 09:00 bis 11:00 Uhr bei Heinz Schweizer, Tel. 079 788 10 58
Organisation	Heinz Schweizer Stv. Arnold Diemi 079 246 87 12

Versicherung bei Anlässen

Die Teilnehmenden sorgen selbst für ihren Versicherungsschutz. Der Verein Graue Panther Bern haftet anlässlich der von ihm organisierten Veranstaltungen, Ausflüge und Wanderungen usw. weder für Personen-, Sach-, noch Vermögensschäden. Den Mitgliedern und Teilnehmenden an Aktivitäten der GPB wird deshalb empfohlen, einen ausreichenden Versicherungsschutz sicherzustellen (Unfall-, Reise-, Annullationskostenversicherung usw.).
Tipp: Immer mehr Krankenkassen schliessen Reise-Annullierungskosten in die Krankenversicherung mit ein.



Wir erkunden das historische Städtchen Murten

Frisch gestärkt nach dem Startkaffee in der Konditorei Monnier wagen wir uns an die interessante Stadtführung: Wie kommt es, dass Murten zweisprachig ist? Weshalb sind die Murtener in einem katholischen Kanton mehrheitlich reformiert? Wer war Albert Bitzius? Schlacht von Murten...? Karl der Kühne....? Herzöge von Zähringen...? Fragen über Fragen – hier erhalten wir Antworten. Der Rundgang beginnt am Eingangstor der Altstadt («Berntor»). In den Gassen erkunden wir die architektonischen und historischen Sehenswürdigkeiten. Ein Highlight ist der Aufstieg auf die Ringmauer (es muss eine längere Treppe bewältigt werden), von der aus man einen atemberaubenden Blick auf den See und den Mont Vully hat.

Datum	Donnerstag, 19. März 2026
Besammlung	08:40 Uhr Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 09:08 Bern ab, Gleis 12 A, 09:43 Murten an Rückfahrt: Individuell
Verpflegung	Startkaffee und Gipfeli oder Schlachtkaffi (kleines Stück Nidelkuchen + ein Kaffee oder Tee Fr. 10.–) Mittagessen iim Restaurant Ringmauer oder Picknick
Ausrüstung	Bequeme Schuhe
Kosten	Zugticket mit Halbtax Fr. 14.80, selber lösen Die Führung findet nur bei mindestens 10 Anmeldungen statt. Kosten für den Rundgang Fr. 15.– bis 25.– pro Person (je nach Anzahl Personen)
Anmeldung	Montag, 9. März 2026, 09:00 bis 11:00 Uhr oder auch spontan vorher Pia Fels: Tel. 026 670 40 36 oder 079 315 20 29, Mail: pia-72@bluewin.ch
Organisation	Pia Fels



GA-Ausflug Sursee

Die Kleinstadt Sursee ist Mitte des 13. Jh. auf der Grundlage einer älteren dörflichen Siedlung entstanden. Durch ihre Lage an der Gotthardroute hatte die Stadt eine politische und wirtschaftliche Vorrangstellung im oberen Suhrental. Sursee hat ein Ortsbild von nationaler Bedeutung und erhielt 2003 den Wakkerpreis für das vorbildliche Engagement für ihre qualitätvolle Siedlungsentwicklung. Mit wegweisenden baulichen Zeichen hat die Stadt den historischen Kern vor der Musealisierung bewahrt und den umliegenden Siedlungsraum städtebaulich und mit qualitätvollen Neubauten bedeutend aufgewertet, was u.a. an der Bahnhofstrasse auf dem Weg vom Bahnhof zur Altstadt zum Ausdruck kommt. Heidi Alder wird auf Besonderheiten des Ortsbildes hinweisen.

Datum	Donnerstag, 30. April 2026
Besammlung	09:40 Uhr Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 10:00 Bern ab (IR 15, Gleis 10), 10:41 Sursee an (Gleis 1), Weiter zu Fuss, Spaziergang zur Altstadt oder eventuell 10:52 Sursee, Bahnhof ab (Bus 65, R. Nottwil, Kante E) 10.56 Sursee, Altstadt an Rückfahrt: 15:00 Sursee, Altstadt (Bus 87), 15:06 Sursee, Bahnhof an, 15:18 Sursee (IR 15, Gleis 3), 16:00 Bern an
Verpflegung	Im Wirtshaus «Wilder Mann», Unterstadt 20, Sursee, Die Menus sind ca. 1 Woche vorher bekannt
Ausrüstung	Bequeme Schuhe
Kosten	Fr. 5.–, Billett individuell (GA-Ausflug), Individuelle Konsumation
Anmeldung	Montag, 27. April von 09:00 bis 11:00 Uhr bei Yolande Burnod, Tel. 031 853 11 71, Mobil 079 793 55 02 oder Mail an yjmbd@proton.me oder via Anmeldeformular auf der Website Anzahl Anmeldungen begrenzt auf 20 Teilnehmer
Organisation	Yolande Burnod

Info zu GA-Reisen

An den GA-Reisen können alle Grauen Panther teilnehmen, die interessante Orte besuchen und auf schönen Strecken durch die Schweiz fahren möchten – sei es mit ihrem GA, einer Tageskarte oder mit individuell gekauftem Billett. Die Reiseleitung legt den Fahrplan fest und ist für die Reservationen verantwortlich (Bahn, Restaurant, Führungen etc.). Wer selber eine GA-Reise organisieren möchte, melde sich doch bitte bei Christiane Bracher, c.e.bracher@grauepantherbern.ch, 076 379 37 59



Graue Panther unterwegs – SÜDTIROL

Eine herrliche Frühsommerreise ist organisiert ins gastfreundliche Südtirol. Wir werden uns am ersten Tag bequem im Car über die Pässe chauffieren lassen bis in die älteste Kulturstadt Tirols nach Brixen, unserem Standort für drei Nächte. Es ist selbstverständlich auch ein ausgiebiger Besuch in Meran vorgesehen, mit seinen mittelalterlichen Laubengängen und dem berühmten Kurhaus. Ausserdem dürfen wir uns freuen auf die achtzig traumhaft schönen Gartenlandschaften rund ums Schloss Trauttmansdorff. Als ganz besonderes Highlight ist eine spektakuläre Panoramafahrt durch die Dolomiten geplant, mit unbeschreiblich schönen Aus- und Weitblicken. Am letzten Tag gibt es noch den Charme Sterzings zu entdecken mit seinen malerischen Einkaufsstrassen, bevor wir via Brennerpass in Imst ankommen. Ein letztes gemeinsames Mittagessen, bevor wir uns wieder einmal auf den Heimweg machen. Komm doch auch mit!

Datum	Dienstag, 19. Mai bis Freitag, 22. Mai 2026
Besammlung	06:45 Uhr Hodlerstrasse Bern, beim Kunstmuseum, 07:00 Uhr Abfahrt
Detailprogramm	Jetzt bestellen bei Katharina Lauterburg. Kosten bei mindestens 18 Personen unter Fr. 900.– p.P. im Doppelzimmer k.lauterburg@gmail.com/031 829 33 74/079 364 94 04
Anmeldung, Durchführung	Mit dem Anmeldeformular auf der Website – damit können auch die Zimmerkategorie und die Wünsche an die Hotelküche angegeben werden. Anmeldeschluss ist am 15. April 2026. Die Reise wird nur durchgeführt, wenn sich bis zum 10. März 2026 mindestens 18 Personen angemeldet haben. Anmeldungen sind selbstverständlich auch nach dem 10. März und bis zum 15. April 2026 möglich.
Organisation	Katharina Lauterburg k.lauterburg@gmail.com/031 829 33 74/079 364 94 04



GV 2026 Graue Panther Bern Einladung zur Generalversammlung (GV) 2026

Freitag, 10. April 2026, 14.30 bis 16.30 Uhr
Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41, Bern, Fischer-Hodler-Saal
(Tram 6/7/8/, Bus 12) bis Bärenplatz, 3 Gehminuten bis zum Hotel

Traktanden	1. Begrüssung, Mitteilungen, Traktandenliste
	Statuarischer Teil:
	2. Wahl der Stimmzählenden
	3. Genehmigung des Protokolls der GV 2025 vom 11.04.2025. (publiziert auf www.grauepantherbern.ch , über uns, Verein).
	4. Jahresbericht 2025:
	a) Schwerpunkte im Berichtsjahr
	b) Genehmigung des Jahresberichts 2025, publiziert auf der Webseite und in Sprung 89.
	5. Präsentation der Jahresrechnung 2025
	6. Bericht und Antrag der Rechnungsrevision
	7. Genehmigung der Jahresrechnung 2025 und Décharge an den Vorstand
	8. Wahl Revisor/in
	9. Wechsel der Leitung Buchhaltung: Rücktritt Pia Kronenberg, Eintritt Verena Marti
	10. Festsetzung der Mitgliederbeiträge und Genehmigung des Budgets 2026
	11. Anträge von Mitgliedern
	12. Verschiedenes
	13. Einladung zum Apéro
	Unterlagen zur Jahresrechnung und zu Anträgen werden ab 05.März.2026 zur Verfügung gestellt (E-Mail an sekretariat@grauepantherbern.ch).
	Alle Mitglieder sind herzlich zur GV 2026 eingeladen.
	Im Namen des Vorstands
	Sylvia Den, Präsidentin





Vorstand & Verein

Adressen Graue Panther Bern

Liebe Mitglieder

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

Vereinsadresse: Graue Panther Bern
Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
E-Mail: sekretariat@grauepantherbern.ch
Website: www.grauepantherbern.ch
Tel. 079 861 37 41

Präsidentin: Sylvia Den, E-Mail: sylvia.den@grauepantherbern.ch Tel. 079 757 32 06

Vizepräsidentin: Christiane Bracher, E-Mail: c.e.bracher@grauepantherbern.ch Tel. 076 379 37 59

Sekretariat: Barbara Leuenberger, E-Mail: sekretariat@grauepantherbern.ch, Tel. 079 861 37 41
(Anmeldungen, Adressänderungen und Mutationen bitte dem Sekretariat melden)

Finanzen: Verena Marti, E-Mail: verena.marti@grauepantherbern.ch, Tel. 079 378 51 80

Veranstaltungen: Christiane Bracher, Tel. 076 379 37 59, E-Mail: veranstaltungen@grauepantherbern.ch
Abrechnung Veranstaltungen: E-Mail: abrechnung.veranstaltungen@grauepantherbern.ch

Redaktion Website: Jean-Pierre Guenter, E-Mail: jp.guenter@grauepantherbern.ch, Tel. 076 561 88 42

Ausschreibungen: E-Mail: ausschreibung@grauepantherbern.ch

Newsletter: E-Mail: newsletter@grauepantherbern.ch

Redaktion Sprung und Stv. Website: Peter Fuchs, E-Mail: peter.fuchs@grauepantherbern.ch, Tel. 079 333 78 20

Berichte: E-Mail: bericht@grauepantherbern.ch

Inserate: Sylvia Den E-Mail: inserat@grauepantherbern.ch, Tel. 079 757 32 06

Topaktuelle Informationen und Hinweise auf Änderungen zu allen Veranstaltungen sind jederzeit zu finden auf unserer Website

www.grauepantherbern.ch

Ihre Meinung zu diesem «Sprung», zu den Veranstaltungen und der Website gerne an sekretariat@grauepantherbern.ch

Danke!

Kommen & Gehen



Liebe Pia,

vor acht Jahren bist du den Grauen Panther Bern beigetreten – dies vor allem, um gemeinsam mit uns die Wanderwege und Berge zu erobern. Als die vorherige Finanzverantwortliche Christine Rohrer vor zwei Jahren zurücktrat, bist du ohne zu zögern in die Bresche gesprungen. «Es bruuucht eifach öpper», hast du gesagt. Hast die Ärmel hochgekrempelt und losgelegt.

Mit deiner Genauigkeit und deiner sorgfältigen Arbeitsweise hast du die Panther vor etlichen Fehlritten bewahrt. Wenn an den Vorstandssitzungen die Ideen wieder einmal nur so drauflos sprudelten, holtest du die Mitglieder ruhig und mit einem freundlichen Lächeln zurück auf den Teppich. «Habt ihr bedacht, dass...?», war meistens deine einleitende Frage. Und dann folgte eine durchdachte, detaillierte Aufzählung aller Fallstricke, an die ausser dir niemand gedacht hatte.

In den vergangenen zwei Jahre hast du die Buchhaltung unseres Vereins auch in turbulenten Zeiten mit grossem Engagement und hoher Kompetenz geführt. Nun hast du endlich wieder mehr Zeit, deine Wanderschuhe zu schnüren und deine weiteren vielseitigen Hobbys zu pflegen. Danke für deine zuverlässige Arbeit. Wir hoffen, dich nach deinem Rücktritt umso mehr auf unseren Wanderungen zu treffen.



Liebe Verena,

als Nachfolgerin von Pia Kronenberg wirst du ab Januar die Buchhaltung der Grauen Panther Bern führen. Mit deiner vielseitigen beruflichen Erfahrung als Fachspezialistin und deiner bisherigen Tätigkeit als Kassierin des Vereins «AbenteuerNatur» bist du bestens vertraut mit solchen Aufgaben. – Aber lassen wir dich gleich selbst zu Wort kommen:

Wie bist du zum Verein GPB gekommen? – *Ich wurde angefragt, ob ich eventuell für ein neues Ämtli zu haben wäre. Ich bin danach vom Vorstand und Pia so herzlich aufgenommen worden, dass ich gerne zugesagt habe.*

Dein erster Eindruck? – *Mir gefällt, dass das Gemeinsame im Mittelpunkt steht. Gemeinsame, ganz unterschiedliche Aktivitäten werden nicht nur vom Vorstand, sondern auch von Mitgliedern organisiert. Und die Panther, die ich bisher kennengelernt habe, sind sehr aktiv und setzen sich mit viel Herzblut für den Verein ein.*

Gibt es etwas Lustiges über dich zu wissen? – *Ich lache und rede gerne und liebe es, Leute zu treffen. Ich schaffe es, nach dem Zahlen eines Parkhauses so lange mit Freundinnen weiter zu schwatzen, bis die Ausfahrtszeit abgelaufen ist und wir Ausfahrtshilfe anfordern müssen.*

Was möchtest du den Panthern sonst noch sagen? – *Ich diskutiere Probleme nicht gerne bis ins Hundertste, sondern versuche, pragmatische und machbare Lösungen zu finden.*

Liebe Verena, es freut uns riesig, dass du in unserem Team mitmachst. Wir wünschen dir viel Freude an deinen Aufgaben.



Neueintritte

Juni bis September 2025

Lydia Bauer-Walpen	Bern
Claudine Beutler	Münchenbuchsee
Monika Marta Blaszak	Liebefeld
Edith Boss	Ostermundigen
Ursula Hirsch	Liebefeld
Hildegard Känzig	Muri-Gümligen
Verena Marti	Bätterkinden
Marianne Meier	Bern
Catherine Nedzynski	Bern
Ruth Rieser-Messerli	Herrenschwanden
Andreas Saurer	Bern
Bernadette Saurer-Rubin	Bern
Monique Schaub-Trokay	Zollikofen
René Stoll	Bern
Romi Sutter	Bern
Sylvia Twerenbold	Bern
Beatrix Zeier	Bern

Wir gratulieren zum Geburtstag

Januar 2026	80-jährig	6.	Adelheid Stark
	80-jährig	12.	Susann Baur
	80-jährig	16.	Richard Lindegger
Februar 2026	90-jährig	24.	Aloissa Ladda
	90-jährig	29.	Ruth Aegler
März 2026	80-jährig	12.	Rosa Landolt
	80-jährig	22.	Esther Kaltbrunner
April 2026	90-jährig	4.	Rosa Herrmann

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

Todesfälle

Juni bis September 2025

Jean-Pierre Kaegi, verstorben April 2025
Binia Aebischer, verstorben 22. September 2025

Spenden

Juni bis September 2025

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

Claudine Beutler, Denise Biedermann, Therese Gharibi-Wüthrich, Gabriella Imperiali, Hildegard Känzig, Catherine Nedzynski, Peter Simmen

Ganz herzlichen Dank!

Sind Sie nicht gerne allein und suchen Gleichgesinnte?

Werden Sie Mitglied!

Wer sind wir?

Graue Panther Bern ist ein Verein, der nicht gewinnorientiert ist, parteipolitisch unabhängig und konfessionell neutral. Wir sind eine Selbsthilfeorganisation und setzen uns ein für die Interessen und Anliegen von Menschen über 60.

Was wollen wir?

Unser Motto ist „Gemeinsam statt einsam“ und damit Programm: Wir wollen Menschen zusammenführen, die auch im Alter aktiv sind. Bei uns finden sie eine Umgebung, in der sie ihre Talente, Leidenschaften und Fähigkeiten einbringen können. Das begünstigt Freundschaften und Unterstützung in schwierigen Situationen.

Was bieten wir?

Wir bieten ein vielfältiges Programm vom Wandern über Museumsbesuche bis hin zum gemeinsamen Essen oder Spielen. Und dies entweder gratis oder zu bezahlbaren Preisen. Möglich ist das, weil sich viele Mitglieder persönlich für den Verein engagieren und selbstständig Veranstaltungen organisieren. Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit Altersfragen. So sind die Grauen Panther Bern im Seniorenrat der Stadt vertreten.

Was kostet es?

Der Mitgliederbeitrag liegt bei 70 Franken pro Jahr, für EL-Bezüger 35 Franken. Darin enthalten ist die Mitgliederzeitung «Uf em Sprung», die dreimal jährlich erscheint.

Graue Panther Bern
Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
Tel. 079 861 37 41
sekretariat@grauepantherbern.ch
www.grauepantherbern.ch



Impressum

«Uf em Sprung» ist das Organ der Grauen Panther Bern und erscheint dreimal jährlich, im April, August und Dezember

Redaktionsschluss: ist Mitte Februar, Mitte Juni, Mitte Oktober

Gestaltung, Satz: Peter Fuchs, peter.fuchs@grauepantherbern.ch

Druck: drucks.ch

Inserate: Sylvia Den, Inserat@grauepantherbern.ch Tel. 079 757 32 06

Spendenkonto: 30-7165-0, IBAN: CH18 0900 0000 3000 7165 0

