

UE EM SPRUNG

Ausgabe 89 Mai bis August 2026



GRAUE PANTHER BERN
GEMEINSAM STATT EINSAM



Liebe Uf em Sprung-Leserinnen und Leser

Mit grossen Schritten nähern wir uns den ersten warmen Frühlingstagen. Wir freuen uns auf die vielen Veranstaltungen im Freien: Zahlreiche Bummel und Wanderungen werden angeboten, Boule steht auf dem Programm und auch im Erzählcafé oder bei einer Lesung gibt es Spannendes zu entdecken.

Am 10. April 2026 findet um 14.30 Uhr die Generalversammlung im Hotel Kreuz statt. Die Einladung dazu findet ihr auf Seite 35. Den Jahresbericht 2025 könnt ihr auf den Seiten 36/37 lesen.

Es würde uns freuen, viele von euch an der GV begrüßen zu dürfen.

Diesem «Sprung» liegt eine Ausgabe des Forschungsmagazins «Horizonte» bei. Das Spezialthema lautet «Alter / langes Leben». Herausgegeben wird das Magazin vom Schweizerischen Nationalfonds SNF und den Akademien der Wissenschaften Schweiz a+.

Die Stadt Bern organisiert auch dieses Jahr wieder den «Tag der Nachbarschaft». Dieser findet am 29. Mai 2026 statt. Im beiliegenden Flyer findet ihr mehr Informationen zu diesem Anlass. Reserviert euch doch schon heute dieses Datum.

Wir wünschen euch eine anregende Lektüre.

Herzliche Grüsse

Sylvia, Christiane, Barbara, Verena

Theater hautnah

«Ach ja, ich war schon so lange nicht mehr im Theater! Und dabei würd' ich eigentlich gern... Aber dann denk ich wieder nicht rechtzeitig ans Reservieren, kenne niemanden, der mich begleitet...»

Und zack, schon ist wieder Sommerpause! Kommt dir dieser Dialog bekannt vor? Falls ja – wir helfen dir. Neu bietet das Effngertheater Bern uns Grauen PantherInnen nämlich an, jeweils die Generalprobe der neuen Stücke zu besuchen. Vorher gibt's eine Einführung und danach eine Feedbackrunde.

Und das alles zu einem richtig günstigen Preis: Für 15 Franken inklusive eines Apéro-Getränks kannst du ins Theater. Und triffst dort sogar noch auf Bekannte! Wir freuen uns sehr über dieses neue Angebot! Die Platzzahl ist auf 15 Personen beschränkt - also rechtzeitig anmelden!

Zeit:

19.00 bei der Theaterkasse beim Eingang, Barbetrieb
19.30 Uhr Einführung ins Stück
20.00 Uhr Spielbeginn

Ort:

Effngertheater, Effngerstrasse 14 in Bern

Anfahrt:

Tram Nr. 6 (Fischermätteli), 7 (Bümpliz) und 8 (Brünnen Westside) bis Haltestelle Kocherpark
Von dort 3 Minuten zum Theater

Kosten:

Fr. 15.– für das Ticket, inklusive ein Apérogetränk.
Zu bezahlen bei der Ankunft an der Theaterkasse

Plätze:

maximal 15, bereits reserviert

Für mehr Infos zum jeweiligen Stück:

www.theatereffnger.ch/premieren



Freitag, 1. Mai 2026

Macbeth

in der Übersetzung von John von Düffel.

Regie: Markus Keller. Koproduktion mit dem Theater Kosmos, Bregenz

Der berühmte Klassiker «Macbeth» wird in diesem Stück verdichtet auf das Ehepaar, das von der schottischen Königskrone samt grenzenloser Macht träumt und schliesslich über seinen eigenen Ehrgeiz ins Bodenlose stürzt. Gemäss dem Kritiker der «Welt» habe von Düffel das Drama so klug verkürzt, dass der Kreislauf von Wahnsinn und Gewalt nachvollzogen werden könne.

Anmeldung bis Montag, 27. April mittels Anmeldeformular auf der Website, In Ausnahmefällen auch telefonisch bei Ursula Hürzeler 079 841 25 85.

Die Anzahl Plätze ist auf 15 beschränkt.



Freitag, 5. Juni 2026

«Furchtlos durch den Alltag»

von Jule Ronstedt,

Regie: Stefan Meier, Darstellerin: Judith Seither

«Seien Sie stets auf das Schlimmste vorbereitet! Immer!» Unter diesem Motto demonstriert eine von Ängsten gebeutelte Anwaltsangestellte dem Publikum, wie man scheinbar ausweglose Situationen überstehen und Ängste überwinden kann. Als Survival Coach sagt sie, was z.B. in einem brennenden Flugzeug zu tun ist oder wie man sich aus dem Maul eines Alligators befreit. Ein komisch-lehrreicher Monolog.

Anmeldung bis Montag, 1. Juni mittels Anmeldeformular auf der Website, In Ausnahmefällen auch telefonisch bei Ursula Hürzeler 079 841 25 85.

Die Anzahl Plätze ist auf 15 beschränkt.



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
Loosistrasse 25 / 3027 Bern
Tel: 031 / 901 55 44 • reisen@dysli-bern.ch • www.dysli-bern.ch



Spielen & Gestalten



Spielen & Gestalten

Boule spielen mit Panthern

Im Platanenhof der Unitobler treten kampfstufige 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).

Daten	Immer montags, 11. Mai, 15. Juni, 13. Juli, 17. August, 7. September 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 zur Durchführung am Spieltag 9 bis 11 Uhr telefonisch bei Andreas Anliker 079 683 08 22
Organisation	Andreas Anliker, Stv. Karin Brönnimann 079 578 02 38

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, 18. Mai, 29. Juni, 27. Juli, 31. August 2026
Zeit, Ort, Treffpunkt	Restaurant Egghölzli, Weltpoststrasse 16 in Bern (an den für uns reservierten Tischen) 12 Uhr Mittagessen (fakultativ), 14 Uhr bis ca. 16 Uhr jassen und spielen Nur Spielende bitte nicht vor 14 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	Aus Organisationsgründen obligatorisch! jeweils am Spieltag (in der Regel am Montag), telefonisch von 9 bis 11 Uhr bei Peter Simmen 031 302 19 46 Ab August jeweils am Freitag vor dem Spieltag , telefonisch von 9 bis 11 Uhr bei Gitte Fehr 077 409 76 66
Organisation	Peter Simmen, Stellvertretung: Elisabeth Raafaub 031 302 3010 Ab August: Gitte Fehr, Stellvertretung noch unbestimmt

Titelbild: Die Boule-Gruppe von Christel und Laura Lechner, Bad RagARTz 2024



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.
Mitnehmen: bequeme Kleidung, Notizpapier und Stift, Offenheit und Neugier.

Datum, Beginn	Dienstag, 5. Mai 2026 von 16:00 bis 17:30 Uhr
Leitung	Marlène 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 und Montag, 27. April von 9 bis 11 Uhr bei Karin Brönnimann 031 971 39 13
Organisation	Karin Brönnimann



Christine Olmos liest aus ihrem preisgekrönten «Logbuch»

Erzählt und geschrieben hat Christine Olmos eigentlich schon immer, und als Primarlehrerin und Bibliothekarin hatte sie dafür auch das passende berufliche Umfeld. Doch mit dem «Logbuch» hat sie sich eine neue Fangemeinde erschlossen. Damit sei ihr ein Gesamtkunstwerk gelungen, hiess es in einer Kritik. Und die Jury des Berner Literaturpreises sah das 2024 ganz genau so: Mit 74 Jahren erhielt Christine Olmos für «Logbuch» die begehrte Auszeichnung. Bei uns stellt sie auch neue Texte vor.

Datum, Beginn	Donnerstag, 25. Juni 2026, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort	Veranstaltungsraum im Domicil Mon Bijou, Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
Kosten	Fr. 10.–
Anmeldung	Telefonisch am Montag, 22. Juni zwischen 9 und 11 Uhr bei Ursula Hürzeler 079 841 25 85 oder mittels Anmeldeformular auf der Website
Organisation	Ursula Hürzeler

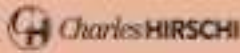


Thomas Bornhauser erzählt aus seinem Leben

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, 28. August 2026
Zeit, Ort	14:00 bis 15:30 Uhr im Domicil Mon Bijou, Mattenhofstr. 4, 3007 Bern
Kosten	Fr. 10.–
Anmeldung	per Mail an veranstaltungen@grauepantherbern.ch oder am Montag, 24. August von 10 bis 12 Uhr bei Christiane Bracher 076 379 37 59

Organisation Christiane Bracher



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



Essen & Geniessen



Essen & Geniessen

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	10. Mai	14. Juni	12. Juli	9. August
Zeit, Ort	12 Uhr, Restaurant Da Vinci, Bärenplatz, Bern	12 Uhr, Restaurant Rosengarten in Bern	12 Uhr, Restaurant Linde Habstetten, Dorfstrasse 93, Habstetten, 3065 Bolligen	12 Uhr, Restaurant Più, Kornhausplatz in Bern
Anfahrt	Anfahrt individuell, alle Trams, Bern-HB Richtung Bärenplatz, bis Bärenplatz oder Bus 10 bis Bundesplatz	Anfahrt individuell Bus Nr. 10 bis Rosengarten	Anfahrt individuell, RBS S7 Bern bis Bolligen, Bus 46 ab Bolligen bis Habstetten Linde	Anfahrt individuell Alle Trams bis Zytglogge
Kosten	Auf eigene Rechnung			
Anmeldung	Bis Donnerstag eintreffend, 7. Mai, 11. Juni, 9. Juli, 6. August 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			



Kochen bei und mit Hannina – genussvoll vegan

Warum alleine kochen? Warum alleine essen? Wir essen zusammen, was wir gekocht haben und nehmen neue Ideen für köstliche vegane Gerichte mit nach Hause. Unter Anleitung entsteht ein 4-Gang-Menü und auch noch ein Kuchen zu Kaffee oder Tee für den gemütlichen Abschluss am Nachmittag. Das alles findet zu Hause bei Hannina Kyramarios statt, die jahrelange Erfahrung hat mit Kochtreffen. Auch Einkaufen, Vorbereitung und die Kochanleitung übernimmt sie. Hannina freut sich auf Interessierte und einen geselligen Tag.

Datum	Donnerstag, 23. Juli 2026 um 10:30 Uhr an der Sonnhaldenstrasse 32 in 3210 Kerzers
Treffpunkt	09:50 Uhr Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 10:08 Bern bis Kerzers, die TeilnehmerInnen werden abgeholt Rückfahrt: Zeitpunkt offen, Kerzers ab jeweils :00, :30 oder :49 Alle besorgen ihre Fahrtickets selbst.
Kosten	Fr. 15.–
Anmeldung	Montag, 20. Juli von 9 bis 11 Uhr an Tel. Nr. 031 755 63 16 Die Anzahl Anmeldungen ist begrenzt auf 6 TeilnehmerInnen
Organisation	Hannina Kyramarios





Graue Panther unterwegs – SÜDTIROL

Eine herrliche Frühsommerreise ins gastfreundliche Südtirol ist organisiert. Wir werden uns am ersten Tag bequem im Car über die Pässe bis in die älteste Kulturstadt Tirols nach Brixen, unserem Standort für drei Nächte, chauffieren lassen. Es ist selbstverständlich auch ein ausgiebiger Besuch in Meran mit seinen mittelalterlichen Laubengängen und dem berühmten Kurhaus vorgesehen. Ausserdem dürfen wir uns auf die achtzig traumhaft schönen Gartenlandschaften rund ums Schloss Trauttmansdorff freuen. Als ganz besonderes Highlight ist eine spektakuläre Panoramafahrt mit unbeschreiblich schönen Aus- und Weitblicken durch die Dolomiten geplant. Am letzten Tag gibt es noch den Charme Sterzings mit seinen malerischen Einkaufsstrassen zu entdecken, 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 Hodlerstrasse Bern, beim Kunstmuseum, 07:00 Uhr Abfahrt
Detailprogramm	Zu 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. Die Reise wird nur durchgeführt, wenn sich bis zum 10. März mindestens 18 Personen angemeldet haben.
Organisation	Katharina Lauterburg k.lauterburg@gmail.com / 031 829 33 74 / 079 364 94 04



GA-Ausflug nach Marthalen ZH

Das eng bebaute, haufendorf-artige Bauerndorf Marthalen im Zürcher Weinland liegt zwischen Rhein und Thur und seit 1857 an der Bahnlinie Winterthur – Schaffhausen. Das Ortsbild von nationaler Bedeutung ist eines der intaktesten im Kanton Zürich mit überdurchschnittlich gut erhaltenen Fachwerkbauten aus dem 15. bis 19. Jahrhundert. Der einstige Rebbau ist weitgehend verschwunden. Dank des Marktrechts von 1725 erlebte das Dorf einen Aufschwung des Gewerbes (Färbereien, Gerbereien, Büchschenschmied, Kupferschmied, 2 Mühlen). 1843 wurde eine Pferdehaarspinnerei eröffnet, die heute noch in Betrieb ist.

Datum	Dienstag, 2. Juni 2026
Besammlung	08:40 Treffpunkt Bahnhof Bern
Detailprogramm	Hinfahrt: 09:02 Bern ab (IC 8/Gleis 2), 10:29 Winterthur an (Gleis 6), 10:42 Winterthur ab (S12/Gleis 7), 11:00 Marthalen an (Gleis 1), 11:03 Marthalen, Bahnhof ab (Bus 620, Kante B, R. Rheinau), 11:05 Marthalen, Dorf Rückfahrt: 14:52 Marthalen, Dorf ab (Bus 620), 14:54 Marthalen, Bahnhof an, 14:59 Marthalen ab (S12/Gleis 2), 15:19 Winterthur an (Gleis 7), 15:31 Winterthur ab (IC 8/Gleis 4), 16:58 Bern an (Gleis 6)
Verpflegung	Mittagessen im Restaurant Rössli, Marthalen, Oberdorfstrasse 1
Ausrüstung	Bequeme Schuhe (für den Rundgang im Dorf)
Kosten	Fr. 5.–, Zugbillett individuell (GA-Ausflug), Individuelle Konsumation
Anmeldung	Freitag, 29. Mai von 9 bis 11 Uhr bei Yolande Burnod 031 853 11 71 / 079 793 55 02 oder mit dem 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, veranstaltungen@grauepantherbern.ch, 076 379 37 59



GA-Ausflug nach Stans

Unsere Reise führt uns per Zug und Schiff nach Stansstad. Von der Schiffstation spazieren wir gemütlich zum Bahnhof (ca. 15 Minuten). Nach einer kurzen Zugfahrt erreichen wir unser Ziel, den Hauptort des Kantons Nidwalden.

Der Dorfplatz von Stans überzeugt als einer der schönsten Platzanlagen der Schweiz. Er hat bis heute das Dorfbild aus dem 18. Jahrhundert um die barocke Pfarrkirche behalten.

Nach dem Essen bleibt genügend Zeit, durch Gassen und Gässchen zu den Erinnerungstafeln für Goethe und Pestalozzi, zum Denkmal Winkelrieds und zur Talstation der technisch wegweisenden Stanserhornbahn zu spazieren.

Übrigens, das Stanser Verkommnis ist die erste Verfassungsurkunde der Alten Eidgenossenschaft. Bruder Klaus vermittelte 1481 im letzten Augenblick zwischen den heillos zerstrittenen Eidgenossen.

Noch heute ist Stans eine wichtige Pilgerstation auf dem Jakobsweg.

Datum	Donnerstag, 9. Juli 2026
Besammlung	07:40 Treffpunkt Bahnhof Bern
Detailprogramm	Hinfahrt: 08:00 Bern ab, 09:01 Luzern an, 09:38 Luzern ab (Schiffstation), 10:26 Stansstad an, 10:44 Stansstad ab, 10:48 Stans an Rückfahrt: 15:34 Stans ab, 15:49 Luzern an, 16:00 Luzern ab, 17:00 Bern an
Verpflegung	Im Culinarium Alpinum, Müngerstrasse 18 in Stans. Die 5 Mittagsmenüs werden ab 5. Juli bekannt gegeben. Die Kosten belaufen sich je nach Menu auf Fr. 27.– bis 48.– inkl. Suppe, Salat und Wasser. Die Küche verwendet ausschliesslich Schweizer Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Bio-Eier und Backwaren.
Kosten	Fr. 5.–, Billett individuell (GA-Ausflug), individuelle Konsumation
Anmeldung	Montag, 6. Juli von 9 bis 11 Uhr bei Pia Kronenberg 031 922 27 89, 076 456 73 83 oder Mail an p-kronenberg@bluewin.ch Anzahl Anmeldungen begrenzt auf 20 Teilnehmer
Organisation	Pia Kronenberg



2-tägige Carreise nach Savoyen – Annecy, Seynod, Manigod

Freu dich auf eine erlebnisreiche und zugleich entspannte 2-tägige Reise in die wunderschöne Region Savoyen! Diese Fahrt wurde speziell für uns geplant und verbindet beeindruckende Landschaften, charmante Orte und gemütliches Reisen im bewährten Dysli Car.

Unsere Reise führt uns nach Annecy, das wegen seiner malerischen Altstadt und der romantischen Kanäle auch als «Venedig der Alpen» bekannt ist. Bei einer gemütlichen Stadtführung entdecken wir die historischen Gassen und den traumhaften See.

Wir übernachten in Seynod und fahren am Samstag weiter ins idyllische Bergdorf Manigod. Umgeben von Alpenpanorama, grünen Wiesen und traditioneller savoyischer Architektur steht das Thema Käse ganz im Vordergrund.

Eine Reise zum Geniessen, Entdecken und Zusammensein – wir freuen uns auf deine Teilnahme!

Datum	Freitag, 23. bis Samstag, 24. Oktober 2026
Besammlung	Freitag, 23.10.2026 um 7:15 Bern, Hodlerstrasse beim Kunstmuseum Ankunft Samstag, 24.10.2026 gegen 19:00
Detailprogramm	Ab 15. April 2026 bitte bestellen bei Katharina Lauterburg k.lauterburg@gmail.com / 031 829 33 74 / 079 364 94 04
Kosten	Bei einer Mindestbeteiligung von 18 Personen: Fr. 420.– p.P. im DZ Einzelzimmerzuschlag + Fr. 65.–, Annullationskosten-Versicherung + Fr. 25.–
Anmeldung	Mit dem Anmeldeformular auf der Website. Damit können auch die Zimmerkategorie und die Wünsche an die Hotelküche angegeben werden. Anmeldeschluss ist am 1. September. Anzahl Anmeldungen begrenzt auf 21 Teilnehmer
Organisation	Katharina Lauterburg k.lauterburg@gmail.com / 031 829 33 74 / 079 364 94 04

Frienisberg – Schüpfen *

Von Frienisberg aus wandern wir zum Saurenhorn und dem Wasserchrache entlang zum Bergacher. Weiter geht es durch lichten Wald und sonnige Wiesen zur Schlusseinkkehr in Schüpfen.

Datum	Mittwoch, 6. Mai 2026
Besammlng	12:15 Treffpunkt Postbahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 12:33 Bern ab Bus 105, 12:59 Frienisberg Dorf an Rückfahrt: 16:43 Schüpfen ab S3 17:00 Bern an
Wanderzeit	2 h/6,5 km/70 m auf/217 m ab
Verpflegung	Zvierihalt im Restaurant Bahnhof in Schüpfen
Ausrüstung	Sonnen-/Regenschutz, Wanderschuhe, Stöcke empfohlen
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 5.– Kollektivticket für Halbtax
Anmeldung	Montag, 4. Mai 9 bis 11 Uhr bei Jean- Jacques Schultheiss 079 969 36 45
Organisation	Jean-Jacques Schultheiss Stv. Yolande Burnod

Wanderung durch das Düdinger-Moos – Freiburg *+

Unsere Wanderung startet in Düdingen und führt uns bald ins Naturschutzgebiet. Das Mooregebiet ist vor 15'000 Jahren entstanden und wurde während des Zweiten Weltkriegs, sowie durch den Bau der Eisenbahn und der Autobahn beinahe zerstört. Beim Flanieren in und um die Möser können wir viele geschützte Pflanzen, Sträucher und Insekten beobachten – und mit etwas Glück auch zahlreiche seltene Amphibienarten. Unsere Wanderung endet in Freiburg. Von dort aus fahren wir mit der S1 ab der Haltestelle Fribourg Poya zurück nach Bern.

Datum	Mittwoch, 13. Mai 2026
Besammlng	09:30 Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 09:45 Bern ab, 10:10 Düdingen an Rückfahrt: 15:14 Fribourg Poya ab, 15:44 Bern an
Wanderzeit	2,5 h/7 km/130 m auf/120 m ab
Verpflegung	Startkaffee/Picknick/Schlusseinkkehr
Ausrüstung	Wanderstöcke empfohlen
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.– Evtl. Kollektivticket für Halbtax
Anmeldung	Montag, 11. Mai 9 bis 11 Uhr bei Elisabeth Vogt 079 675 81 27
Organisation	Elisabeth Vogt Stv. Arnold Diemi

Diaconis Wohnen & Pflege Fürsorgliche und professionelle Pflege

Lernen Sie unser Wohnangebot persönlich kennen!

Diaconis bietet Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen ein Zuhause im Alter und heisst auch jederzeit Gäste für Kurzaufenthalte 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



Freie Zimmer

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

Sternwanderung 2026 für Bummler, 1-, 2- und 3-Sternler

Unser Ziel ist der Gasthof Weyersbühl bei Uebeschi. Vorher lernen wir die Region am Fusse des Stockhorns besser kennen.
Die Bummler fangen die Wanderung bei der Haltestelle Grizzlybär an. Sie wandern auf offenem Gelände mit Sicht auf die Berner Alpen.
1- und 2-Sternler beginnen in Seftigen. Sie wandern durch Feld und Wald. Unterwegs können sie – durch ein Gittertor – einen Blick auf den Geistsee werfen und später den Dittligsee betrachten.
3-Sternler starten in Burgistein. Via Wattenwil und Blumenstein geht es zum Teil der Gürbe entlang zum Ziel. Frau Sager und ihr Team werden uns alle zu einem Mittagessen erwarten. Die Menüs werden bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Datum	Achtung: Dienstag, 26. Mai 2026
Besammlung	Bummler: 09:15 Treffpunkt Bahnhof Bern, 1* + 2*: 8:00 Treffpunkt Bahnhof Bern, 3*: 08:00 Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: Bummler: 09:34 Bern ab/10:24 Längenbühl Grizzlybär an, 1* + 2*: 08:12 Bern ab/08:39 Seftigen an, 3*: 08:12 Bern ab/08:37 Burgistein an Rückfahrt: 15:51 Uebeschi Weyersbühl ab 16:48 Bern an
Wanderzeit	Bummler: ca. 1 h/2,5 km/30 m auf/50 m ab, 1* + 2*: ca. 2,5 h/8 km/200 m auf/100 m ab, 3*: ca. 3 h/10 km/150 m auf/30 m ab
Verpflegung	Startkaffee für 1*, 2* und 3*, Für Bummler leider kein Startkaffee möglich, Mittagessen im Gasthof Weyersbühl
Details/Ausrüstung	gute Schuhe/Stöcke wer will, Alle Wanderungen finden auf guten Wegen statt.
Kosten	Bummler: Kollektivticket für ca. Fr. 13.–, 1*, 2* und 3* kümmern sich selbst um das Ticket Organisationsbeitrag für Bummler Fr. 5.–, für die Anderen Fr. 7.–,
Anmeldung	Wegen des Restaurants muss dies 1 Woche früher geschehen! Bummler: Montag, 18. Mai, 13 bis 15 Uhr bei Ursula Däppen 031 931 60 49 1* + 2*: Montag, 18. Mai, 9 bis 11 Uhr bei Dorothea Trachsel 031 371 91 42 / 079 837 25 78 3*: Montag, 18. Mai, 9 bis 11 Uhr bei Heinz Schweizer 079 788 10 58
Organisation	Bummler: Ursula Däppen, Stv. Krystyna Akrman 1* + 2*: Dorothea Trachsel, Stv. Jean-Jacques Schultheiss 3*: Heinz Schweizer, Stv. Hanna Schweizer

Emmentaler Literaturweg **+

Auf dieser genussvollen Wanderung wandeln wir auf Gefilden von Literaten und wir kommen an der Kirche Konolfingen vorbei, in welcher ein Glasfenster nach der Vorlage einer Federzeichnung von Dürrenmatt zum Nachdenken anregt und wo dessen Vater in seinen Jugendjahren als Pfarrer wirkte.

Datum	Mittwoch, 3. Juni 2026
Besammlung	08:30 Uhr Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 08:47 Bern ab, 09:06 Wichtrach an Rückfahrt: 16:26 Konolfingen ab 16:48 Bern an
Wanderzeit	Gut 3h/auf 350 m/ab 233 m
Verpflegung	Startkaffee/Gipfeli Picknick/Restaurant
Ausrüstung	Stöcke empfohlen
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.– Kollektivticket für Halbtax
Anmeldung	Montag, 1. Juni 09 bis 11 Uhr bei Heinz Schweizer 079 788 10 58
Organisation	Leiter Heinz Schweizer Stv. Dorothea Trachsel

Pantherinnen am 40. Frauenlauf 2026

«Ein Lauf für die Frauen, ein Fest für alle» – Der Schweizer Frauenlauf Bern ist der grösste Schweizer Breitensportanlass für Frauen. Ich habe schon mehrmals daran teilgenommen und versichere euch, die Stimmung ist toll und der ganze Anlass ein Erlebnis. Warum nicht auch mit den Pantherinnen? Angemeldet habe ich die Grauen Panther Bern für die 5km Walking Strecke im Herzen von Bern, mit oder ohne Stöcke. Der Besenwagen kommt erst nach 1 Stunde 35 Minuten – das schaffen wir!

Datum	Sonntag, 7. Juni 2026
Besammlung	10:30 Uhr Treffpunkt Bahnhof Bern Wir holen uns dann gemeinsam auf dem Waisenhausplatz unsere Frauenlauf-T-Shirts und bummeln zu unserem Startblock.
Start	12:15 Block 32
Ausrüstung	Sportkleidung, Turnschuhe, Sonnen- und evtl. Regenschutz
Kosten	Fr 58.– inkl. T-Shirt
Anmeldung	ab sofort bis spätestens 18. Mai, NUR mit Anmeldeformular auf der Website. Ich werde die Gruppe «Graue Panther Bern» mit euren Anmeldungen registrieren. Für Infos, Motivierung und einen Trainingslauf meldet euch gerne bei Christiane per E-Mail cebracher@bluewin.ch oder 076 379 37 59
Organisation	Christiane Bracher

April & Mai 2026

Fr.	10. 4.		Generalversammlung Graue Panther Bern	S. 35
Fr.	10. 4.		Jahresbericht 2025 (zur Generalversammlung)	S. 36/37
Fr..	1. 5.		Effngertheater: «Macbeth»	S. 4
Di.	5. 5.		Musik – Bewegung – Humor	S. 8
Mi.	6. 5.		Frienisberg – Schöpfen *	S. 16
So.	10. 5.		Mittagessen am Sonntag	S. 10
Mo.	11. 5.		Boule spielen mit Panthern	S. 6
Mi.	13. 5.		Wanderung durch das Düdinger-Moos – Freiburg *+	S. 16
Mo.	18. 5.		Mäntig Jassen und Spielen im Restaurant Egghölzli	S. 7
Di.	19. – 22. 5.		Graue Panther unterwegs – SÜDTIROL	S. 12
Di.	26. 5.		Sternwanderung 2026 für Bummler, 1-, 2- und 3-Sternler	S. 18

Juni 2026

Di.	2. 6.		GA-Ausflug nach Marthalen	S.13
Mi.	3. 6.		Emmentaler Literaturweg **+	S. 19
Fr.	5. 6.		Effngertheater: «Furchtlos durch den Alltag»	S. 5
So.	7. 6.		Pantherinnen am 40. Frauenlauf 2026	S. 19
Mi.	10. – 11. 6.		2 Tage Genusswandern in St. Gallen, Bummel / *+	S. 22
So.	14. 6.		Mittagessen am Sonntag	S. 10
Mo.	15. 6.		Boule spielen mit Panthern	S. 6
Mi.	17. 6.		Brenzikofen – Schnittweierbad – Steffsburg *+	S.23
Mi.	24. 6.		Emmentaler Holzbrückenweg ***	S. 24
Mi.	24. 6.		Tagesbummel im Seeland: La Sauge – Cudrefn – Neuchâtel	S.25
Do.	25. 6.		Christine Olmos liest aus ihrem preisgekrönten «Logbuch»	S. 8
Mo	29. 6.		Mäntig Jassen und Spielen	S. 7

Orientierungshilfe

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

Juli 2026

Mi	1. 7.		In alpinem Gelände von Steingletscher nach Gadmen ***	S. 27
Do.	9. 7.		GA-Ausflug nach Stans	S. 14
So.	12. 7.		Mittagessen am Sonntag	S.10
Mo.	13. 7.		Boule spielen mit Panthern	S. 6
Mi.	15. 7.		Jura-Höhenweg Unterer Grenchenberg – Weissenstein ***	S. 28
Mi.	22. 7.		Jurawald und eine 1000-jährige Eiche **+	S. 28
Do	23. 7.		Kochen bei und mit Hannina – genussvoll vegan	S. 11
Mo.	27. 7.		Mäntig Jassen und Spielen	S. 7
Mi.	29. 7.		Bummel: Historik und Blumenpracht: Thunplatz – Elfenau – Dählhölzli	S. 29

August 2026 & September, Oktober

Mi.	5. 8.		An der Emme unterwegs nach Burgdorf *+	S. 29
So.	9. 8.		Mittagessen am Sonntag	S. 10
Mi.	12. 8.		Yvonand – Vallon de Vaux – Yvonand **	S. 30
Mo.	17. 8.		Boule spielen mit Panthern	S. 6
Mi.	19. 8.		Thunersee-Panorama-Rundgang Sigriswil – Neuhaus ***	S. 31
Mi.	26. 8.		Bummel: Felsenau-Stauwehr – Worblaufen der Aare entlang	S. 31
Fr.	28. 8.		Thomas Bornhauser erzählt aus seinem Leben	S. 9
Mo.	31. 8.		Mäntig Jassen und Spielen	S. 7
Mo.	14 – 18. 9.		Wanderwoche Locarno mit Bummel, *, ** und ***-Wanderungen	S.32
Fr.	23. – 24. 10.		2-tägige Carreise nach Savoyen – Annecy, Seynod, Manigod	S. 15

Achtung!

Für die Anlässe im September und Oktober sind detaillierte Informationen erst nach Erscheinen dieses Magazins erhältlich und die Anmeldefrist für die Wanderwoche läuft bereits am 10 Juli ab!
Die Teilnehmerzahlen sind bei beiden Anlässen begrenzt!



2-Tage Genusswandern in St. Gallen, Bummel und *+

Auf gemütlichen Genusswanderungen entdecken wir während zwei Tagen gemeinsam die abwechslungsreiche Landschaft rund um die Kulturmetropole der Ostschweiz. Neben dem geführten Programm bleibt zudem genügend Zeit zur freien Verfügung. Nach der Anreise bummeln wir am ersten Tag durch den Tierpark «Peter und Paul» oder lernen auf der Wanderung über den Brückenweg 18 Viadukte, Hängestege und Betonbrücken kennen. Am Abend treffen wir uns in der Altstadt zum gemeinsamen Nachtessen. Am zweiten Tag bummeln wir zum Familienbad und Restaurant «Drei Linden» oder wandern auf dem Panoramaweg entlang der drei «Weieren» und geniessen den fantastischen Ausblick über die Stadt, bevor wir wieder die Rückreise nach Bern antreten.

Datum	Mittwoch, 10. bis Donnerstag, 11. Juni 2026
Besammlung	08:10 Treffpunkt Bahnhof Bern



Brenzikofen – Schnittweierbad – Steffisburg *+

Wanderung vom Tal der Rotache ins Tal der Zulg. Die Route verläuft entlang von sonnigen Wiesen und durch viel schattigen Wald. Unterwegs zum geschichtsträchtigen Schnittweierbad ist ein kürzerer steiler Weg zu überwinden. Zur Schlusseinkehr geht's immer leicht bergab zur Brasserie in Oberdorf / Steffsburg. Mit dem Bus ab Steffsburg Dorf fahren wir später nach Thun.

Kosten	Übernachtung im Boutique City Gallo: GA + Doppelzimmer zur Einzelbenutzung: Fr. 200.– Halbtax + Doppelzimmer zur Einzelbenutzung: Fr. 250.– Einzelzimmer auf Anfrage Im Preis nicht enthalten ist das gemeinsame Nachtessen, sowie individuelle Konsumation. Freie Fahrt in St. Gallen mit dem Mobility-Ticket.
An/Abmeldung	Bis am 20. Mai bei Ruedi Hösli 079 667 78 22 oder mit dem Online-Anmeldeformular Anzahl Anmeldungen begrenzt auf 16 Teilnehmer. Eine Abmeldung bis 14 Tage vor Reisebeginn ist gebührenfrei. Danach fällt ein Unkostenbeitrag von Fr. 20.– an. Das Boutique Hotel Gallo kann bis einen Tag vor Reiseantritt gebührenfrei storniert werden. Bei Stornierungen am Reisetag ist der volle Betrag geschuldet.
Organisation	Ruedi Hösli, Stv. Sylvia Den

Datum	Mittwoch, 17. Juni 2026
Besammlung	12:50 Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 13:12 Bern ab S2. 13:33 Konolfingen an, 13:36 Konolfingen ab S 42 (3 Minuten zum Umsteigen), 13:44 Brenzikofen an Rückfahrt: 17:23 Steffsburg Dorf ab, Bus Nr. 1, 17:36 Thun an, 17:42 Thun ab S1. 18:13 Bern an
Wanderzeit	2 h/6,5 km/160 m auf/140 m ab
Verpflegung	Schlusseinkehr in Steffsburg
Ausrüstung	Sonnen-/Regenschutz, Wanderschuhe, Stöcke
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 5.– Kollektivticket für Halbtax
Anmeldung	Montag, 15. Juni 9 bis 11 Uhr bei Jean-Jacques Schultheiss 079 969 36 45
Organisation	Jean-Jacques Schultheiss Stv. Jean-Pierre Guenter

Emmentaler Holzbrückenweg ***

Eine einzigartige Brückenlandschaft im Emmental. Nach dem obligaten Kaffee/Gipfeli in Eggwil wandern wir im normalen Wandertempo der Emme entlang via Schüpbach nach Emmenmatt und von da der Ilfs entlang nach Langnau. Wem diese Wanderung zu lang ist oder wer lieber ein ganz gemütliches Tempo vorzieht, findet alle nötigen Angaben auf der nachfolgenden Internetseite, um diese Wanderung unabhängig zu unternehmen: <https://holzbrueckenweg.ch>

Datum	Mittwoch, 24. Juni 2026
Besammlung	08:15 Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 8:42 Bern ab Gleis 7, 09:16 Signau an 09:19 Signau ab mit Bus, 09:33 Eggwil Dorf an Rückfahrt: 15:37 Langnau ab Gleis 2, 16:19 Bern an

Wanderzeit	4 h/14 km/35 m auf/105 m ab Guter Wanderweg entlang der Emme und Ilfs
Verpflegung	Startkaffee/Gipfeli in Eggwil Bäckerei Stöckli, Picknick unterwegs, Abschluss Langnau Coop Restaurant
Ausrüstung	Wanderschuhe oder Trekkingschuhe, Stöcke wer will
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.– Billett selber lösen (ca. Fr. 21.– Halbtax)
Anmeldung	Montag, 22. Juni 9 bis 11 Uhr bei Arnold Diemi 079 246 87 12 Anzahl Anmeldungen begrenzt auf 15 Teilnehmer
Organisation	Arnold Diemi Stv. Elisabeth Vogt



Tagesbummel im Seeland: La Sauge – Cudrefin – Neuchâtel

Nach der Ankunft in La Sauge genehmigen wir uns einen Startkaffee, dann führt uns unser Weg ins Naturreservat Grande Carrière, das grösste Seeuferfeuchtgebiet der Schweiz. Es kann zeitweise sumpfig sein, gutes Schuhwerk und Insektenschutz mitnehmen. Nach ca. 1 Stunde Wanderung kommen wir ins mittelalterliche Städtchen Cudrefin, wo wir zu Mittag essen. Nach dem Essen fahren wir mit dem Schiff nach Neuenburg. Von dort fahren wir zurück nach Bern.

Datum	Mittwoch, 24. Juni 2026
Besammlung	08:45 Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 09:08 Bern ab, 09:38 Ins an, 09:45 Ins ab, 09:56 La Sauge an Rückfahrt: 14:45 mit Schiff nach Neuenburg, 15:30 Neuenburg an, 16:32 Neuenburg SBB ab, 17:04 Bern an
Wanderzeit	1 h/4 km/eben
Verpflegung	Startkaffee/Gipfeli in La Sauge, Mittagessen in Cudrefin
Ausrüstung	Gute Schuhe, Insektenschutz, Stöcke empfohlen
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 5.–, Kollektivticket für Halbtax
Anmeldung	Achtung: Montag, 15. Juni 13 bis 15 Uhr bei Ursula Däppen 031 931 60 49
Organisation	Organisatorin Krystyna Akrman, Stv. Ursula Däppen



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.

Versicherung bei Anlässen

Die Teilnehmenden sorgen selbst für ihren Versicherungsschutz. Der Verein Graue Panther Bern haftet anlässlich der von ihm organisierten Veranstaltungen, Ausfüge 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.



Informationsanlass im Burgerspittel
im Viererfeld und am Bahnhofplatz

Der Burgerspittel bietet älteren Menschen mit oder ohne Pflegebedarf die passende Wohnform in einer gepflegten Umgebung. Gerne stellen wir Ihnen unsere Standorte vor. Im Anschluss an die Führungen offerieren wir Ihnen einen Apéro.

Burgerspittel im Viererfeld
Dienstag, 5. Mai 2026 um 15.30 Uhr
Viererfeldweg 7, 3012 Bern

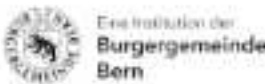
Anmeldung
info@burgerspittel.ch und 031 307 66 66

Wir danken Ihnen für Ihre
Anmeldung bis 28. April 2026.

Burgerspittel am Bahnhofplatz
Donnerstag, 7. Mai 2026 um 15.30 Uhr
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern



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



Wandern & Bummeln



In alpinem Gelände von Steingletscher nach Gadmen ***

In unberührter Landschaft erleben wir den Bergfrühling und die wilde Natur. Eine Wanderung für konditionsstarke Wanderer.

Datum	Mittwoch, 1. Juli 2026
Besammlung	06:55 Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 07:04, Steingletscher an 09:41 Rückfahrt: Gadmen ab 15:37, Bern an 17:56
Wanderzeit	4 h/auf 160 m/ab 796 m
Verpflegung	Startkaffee/Gipfeli, Verpflegung aus dem Rucksack, Schlusseinkehr
Ausrüstung	Wanderschuhe, Stöcke
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.–, Kollektivticket für Halbtax
Anmeldung	Montag 29. Juni, 9 bis 11 Uhr bei Heinz Schweizer 079 788 10 58
Organisation	Heinz Schweizer, Stv. Hanna Schweizer





Jura-Höhenweg: Unterer Grenchenberg – Weissenstein ***

Sylvia und Ruedi haben mit uns den Jura Höhenweg in Angriff genommen und ihn im Zürichbiet angefangen. Die heutige Wanderung ist ein Teilstück davon. Wir starten mit Kaffee/Zopf beim Berggasthaus Untergrenchenberg. Anspruchsvolle Höhenwanderung mit traumhafter Aussicht für trittsichere Wanderer.

Datum	Mittwoch, 15. Juli 2026
Besammlung	07:30 Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 07:50 Bern ab Gleis 21 RBS, 08:52 Grenchen Süd an, 09:00, Grenchen Süd ab Bus, 09:35 Unterer Grenchenberg an Rückfahrt: 17:10 Oberdorf SO ab mit Bahn, 17:25 Solothurn an Gleis 3 E-G, 17:32 Solothurn ab Gleis 9, 18:07 Bern RBS an
Wanderzeit	4 h/12 km/446 m auf/461 m ab, Anspruchsvoller Höhenweg für trittsichere Wanderer
Verpflegung	Startkaffee/Zopf, Picknick, Schlusstrunk auf dem Weissenstein (bei schönem Wetter)
Ausrüstung	Gute Wanderschuhe und Stöcke
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.– Billett selber lösen (ca Fr. 37.– für Halbtax)
Anmeldung	Montag, 13. Juli 9 bis 11 Uhr bei Arnold Diemi 079 246 87 12 Anmeldungen begrenzt auf 15 Teilnehmer
Organisation	Arnold Diemi, Stv. Sylvia Den

Jurawald und eine 1000-jährige Eiche **+

Am Anfang gilt es, eine besonnte Steigung zu bewältigen, doch nachher durchstreifen wir grösstenteils Wald. Gegen das Ende erreichen wir einen etwas überraschenden Ruheplatz, und ganz kurz vor dem Ziel können wir eine 1000-jährige Eiche betrachten. Als deren Sämlein entstand, gab es weit und breit noch keine Schweiz...

Datum	Mittwoch, 22. Juli 2026
Besammlung	07:45 Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 08:12 Bern ab (Gleis 49!), 09:18 Delémont an Rückfahrt: 15:24 Châtillon ab, 16:48 Bern an
Wanderzeit	3 h/9 km/330 m auf/230 m ab, anfangs Hartbelag, danach Waldwege und Pfade
Verpflegung	Startkaffee in Delémont, Picknick
Ausrüstung	gute Schuhe, Stöcke wer will
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.– Kollektivticket ca. Fr. 26.– für Halbtax
Anmeldung	Montag, 20. Juli, 9 bis 11 Uhr bei Dorothea Trachsel 031 371 91 42/ 079 837 25 78
Organisation	Dorothea Trachsel, Jean-Pierre Guenter

Historik und Blumenpracht: Bummel Thunplatz – Elfenau – Dählhölzli

Beim Thunplatz besichtigen wir vorerst das wenig beachtete Wasserschloss und bummeln dann durch den Wald mit dem spektakulären Seilpark bis zum Landgut Elfenau. Dort erfahren wir etwas über die Geschichte der Grossfürstin von Russland, Anna Feodorowna und besichtigen dann die blumenreich angelegte Parkanlage. Weiter spazieren wir zur Aare hinunter und erreichen dann den Tierpark Dählhölzli und geniessen im Restaurant unser Zvieri.

Datum	Mittwoch, 29. Juli 2026
Besammlung	13:45 Loebegge
Fahrplan	Hinfahrt: 14:04 Tram 8 bis Thunplatz Rückfahrt: Ca. 16:00 Bus 19 ab Bern KaWeDe
Wanderzeit	3,5 km/gute Stunde/Abstieg zur Aare 62 m
Verpflegung	Zvieri im Restaurant Dählhölzli
Ausrüstung	gute Schuhe, Stöcke wer will
Kosten	Organisationsbeitrag Fr.2.–, Billett individuell lösen
Anmeldung	Montag, 27. Juli, 13 bis 15 Uhr bei Ursula Däppen 031 931 60 49
Organisation	Ursula Däppen, Stv. Krystyna Akрман

An der Emme unterwegs nach Burgdorf *+

Nach Ankunft in Hasle-Rüegsau starten wir unsere Wanderung am Emmeuferweg zur Lochbachbrügg. Später erreichen wir die Waldeggbrügg und folgen dem Wegweiser zum Kronenplatz in der Altstadt von Burgdorf. Am Schloss vorbei wandern wir leicht abwärts zur Schlusseinkehr im Bernerhof in der Nähe des Bahnhofs.

Datum	Mittwoch, 5. August 2026
Besammlung	12:00 Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 12:20 Bern ab S4, 12:58 Hasle-Rüegsau an Rückfahrt: 16:38 Burgdorf ab IR 17, 16:53 Bern an
Wanderzeit	2 ¼ h/7 km/100 m auf/125 m ab
Verpflegung	Schlusseinkehr in Burgdorf
Ausrüstung	Sonnen-/Regenschutz, Wanderschuhe
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 5.– Billett individuell lösen
Anmeldung	Montag, 3. August, 9 bis 11 Uhr bei Jean-Jacques Schultheiss 079 969 36 45
Organisation	Jean-Jacques Schultheiss, Stv. Yolande Burnod

Yvonand – Vallon de Vaux – Yvonand **

Die Rundwanderung von Yvonand ins Vallon des Vaux ist gespickt mit interessanten Passagen. Schon nach rund 30 Minuten wandert man unter dem spektakulären Viaduc des Vaux der A1 durch. Bis zu 100 m ragen die Pfeiler in die Höhe.

Danach geht's direkt rein ins enge Vallon des Vaux. Sandsteinfelsen ragen steil empor. Am Talgrund sprudelt der Ruisseau des Vaux durch das wildromantische Tal. Ein kurzer, aber steiler Anstieg führt hinauf zum 22 m hohen Tour-de-St. Martin. Den im Jahr 1240 erbauten Turm kann man besteigen und gleich neben dem Turm lockt eine schöne Feuerstelle zum Verweilen.

Vorbei am Dorf Chêne-Pâquier geht's über die mittelalterliche Pont du Covet nach Chavannes-le-Chêne und weiter nach Rovray. Ab und zu öffnet sich ein eindrucksvoller Blick ins tief liegende Vallon des Vaux. Und im Schlussabstieg nach Yvonand überbieten sich die Jura-Kette und der tiefblaue Neuenburgersee gegenseitig mit wunderschönen Ausblicken.

Datum	Mittwoch, 12. August 2026
Besammlung	08:15 Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 08:34 Bern ab (IC1/Gleis 3), 08:56 Fribourg an (Gleis 2), 09:02 Fribourg ab (S30 Gleis 4), 09:48 Yvonand an Rückfahrt: 15:40 Yvonand ab (S30 Gleis 2), 16:28 Fribourg an, 16:33 Fribourg ab (Gleis 3), 16:56 Bern an
Wanderzeit	ca. 3½ h/12 km/350 m auf/350 m ab
Verpflegung	Startkaffee/Gipfeli in Yvonand, Picknick
Ausrüstung	Stöcke empfohlen
Kosten	Organisationsbeitrag Fr 7.–, Kollektiv ca. Fr 20.– für Halbtax
Anmeldung	Montag 10. August, 9 bis 11 Uhr bei Jean-Pierre Guenter, 031 333 14 05 / 076 561 88 42, oder jp.guenter@grauepantherbern.ch
Organisation	Jean-Pierre Guenter, Stv. Christiane Bracher

Thunersee Panorama-Rundweg
Sigriswil – Neuhaus ***

Im September 2024 haben wir das Teilstück Thun – Sigriswil dieses Rundweges gemacht. Heute machen wir als Fortsetzung Sigriswil – Neuhaus.

Nach dem Startkaffee in Sigriswil wandern wir abwärts nach Merligen und dann wieder leicht aufwärts, an den Beatushöhlen vorbei nach Neuhaus.

Wer will, kann sich in Neuhaus verabschieden und mit dem Schiff zurück nach Thun.

Datum	Mittwoch, 19. August 2026
Besammlung	07:40 Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 08:04 Bern ab Gleis 8, 08:23 Thun an, 08:31 Thun ab Bus Kante A, 08:56 Sigriswil Dorf an Rückfahrt: 15:44 Unterseen Neuhaus ab Bus, 15:50 Interlaken West an, 16:04 Interlaken West ab Gleis 1, 16:56 Bern an
Wanderzeit	5 h/12 km/388 m auf/617 m ab, guter Wanderweg
Verpflegung	Startkaffee/Gipfeli in Sigriswil Bäckerei Hostettler, Picknick
Ausrüstung	Gute Wander- oder Trekkingschuhe und Stöcke
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.–, Billett selber lösen (ca. Fr 30.– für Halbtax)
Anmeldung	Montag, 17. August, 9 bis 11 Uhr bei Arnold Diemi 079 246 8712 Anzahl Anmeldungen begrenzt auf 15 Teilnehmer
Organisation	Arnold Diemi, Stv. Heinz Schweizer

Bummel Felsenau-Stauwehr – Worblaufen der Aare entlang

Wir laufen von der RBS-Station Felsenau zur Aare hinunter und überqueren das Stauwehr. Dann folgen wir unter schattenspendenden Bäumen der schönen grünen Aare bis Worblaufen. Im RIO Restaurant, das im Mai 2024 eröffnet wurde, nehmen wir unser Zvieri ein. Nach der Stärkung erwartet uns ein Aufstieg zum Bahnhof Worblaufen. Das können wir dann langsam angehen.

Datum	Mittwoch, 26. August 2026
Besammlung	13:45 Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 14:01 Bern RBS ab, 14:03 Bern Felsenau an Rückfahrt: 16:00-16.30 Worblaufen ab, alle 10 Min. Abfahrten nach Bern
Wanderzeit	1¼ h/4,6 km/70 m auf/80 m ab Naturweg
Verpflegung	Zvieri im Restaurant Rio, Worblaufen
Ausrüstung	Stöcke empfohlen
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 2.–, Ticket individuell
Anmeldung	Montag, 24. August, 13 – 15 Uhr bei Krystyna Akрман, 079 649 80 23
Organisation	Krystyna Akрман, Stv. Ursula Däppen

Wandern & Bummeln

Wanderwoche Locarno mit Bummel, *, ** und ***-Wanderungen

Wir logieren im zentral gelegenen Hotel City in Locarno, das uns als idealer Ausgangspunkt für unsere Touren dient. Von dort aus entdecken wir die wildromantischen Täler der Umgebung – jede und jeder ganz nach eigenem Tempo und in der passenden Stärkeklasse. Ob gemütliche Bummel oder sportlich anspruchsvolle Wanderungen – das abwechslungsreiche Programm verspricht unvergessliche Erlebnisse in einer einzigartigen Landschaft. Neben den Wanderungen bleibt selbstverständlich auch Zeit, um das eine oder andere Grotto zu besuchen und die mediterrane Atmosphäre Locarnos zu geniessen.

Datum	Montag, 14. bis Freitag 18. September 2026
Unterkunft	Hotel City Locarno, Via Giuseppe Cattori 4, 6600 Locarno
Wanderungen	Valle Maggia (Avegno), Val Lavizzara (Mogno), Val Verzasca (Mergoscia, Corippo), Alpe Salei, Cardada
Kosten	Zimmerangebote (Preise pro Person), Mit GA/mit Halbtax DZ Doppelbelegung Fr. 770.– / 840.–, DZ Einzelbelegung Fr. 1010.–/1080.–, EZ Fr. 930.– / 1000.– Inbegriffen: Hotelunterkunft, Halbpension, An- und Rückreise, freie Fahrt im ÖV mit dem Ticino-Ticket, Gepäcktransport, Trinkgelder für das Hotelpersonal, Apéro erster Abend, Spesen Wanderleiter Nicht inbegriffen: Getränke, Individuelle Konsumation, Bergbahnen
Anmeldung	Bestellung des Detailprogramms ab Montag, 4. Mai bei Sylvia Den sylvia.den@bluewin.ch, 079 757 32 06 Anmelden mit dem Anmeldeformular auf der Website Anzahl Anmeldungen begrenzt auf 28 Teilnehmer, Anmeldeschluss 10. Juli
Organisation	Krystyna Akman, Sylvia Den, Ruedi Hösli, Heinz Schweizer



Mehr Infos und Beratung:
031 307 20 65

Domicil
GUT BEGLEITET IM ALTER

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

Wohnen im Domicil – unabhängig und sicher

Gerne beraten wir Sie persönlich zum Angebot und zur Finanzierung.

 Aktuelles Wohnungsangebot:
domicilbern.ch/wohnungen



Für alle, die Hilfe zu Hause brauchen

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

Tel 031 370 80 70
dovida.ch

Dovidä
Mein Leben, mein Weg



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 zusätzliche Exemplare sowie Werbeflyer für die Grauen Panther beziehen.

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

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
(Anfragen, 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!



Vorstand & Verein

GV 2026 Graue Panther Bern

Einladung zur Generalversammlung (GV) 2026

Freitag, 10. April 2026, 14:30 bis 16:00 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 Stimmenzählenden

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 5. 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

Unterlagen zum Protokoll der GV 2025, der Jahresrechnung 2025 sowie zu Anträgen können ab 5. März beim Sekretariat bestellt werden.



Jahresbericht 2025

Sylvia Den, Präsidentin und Christiane Bracher, Ressort Veranstaltungen

Jahr des Umbruchs und Neuanfangs

Das Jahr 2025 stand für die Grauen Panther Bern ganz im Zeichen des Umbruchs und des Neuanfangs. Bereits im Jahr 2024 zeichnete sich ab, dass bei den Grauen Panthern Bern sämtliche bisherigen Vorstandsmitglieder nach der Generalversammlung 2025 nicht mehr zur Verfügung stehen würden. Damit stand die Zukunft des Vereins ernsthaft auf dem Spiel. Unter der Leitung von Christiane Bracher hat eine Arbeitsgruppe – bestehend aus Sylvia Den, Barbara Leu- enberger und Marie-Louise Opl – die Situation analysiert und Lösungen erarbeitet, um den Verein zukunftsfähig aufzustellen. Ziel war es, tragfähige Strukturen zu schaffen und eine neue personelle Basis für den Vorstand zu fnden.

Rechtzeitig zur Generalversammlung vom 11. April 2025 hatte die Arbeitsgruppe ihre Ziele erreicht und konnte der GV konkrete Vorschläge unterbreiten. Diese wurden von den anwesenden Mitgliedern gutgeheissen. Die Arbeitsgruppe wurde aufgelöst.

Anpassung der Vereinsstruktur

Die neue Vereinsstruktur umfasst zwei Ressorts:

Ressort «Betrieb»

- Finanzen
- Sekretariat
- Kommunikation (Sprung, Newsletter, Website)
- Vereinseinladungen (GV, Neumitgliederapéro, Chargiertentreff, Adventsfeier)
- Werbung und Vernetzung

Ressort «Veranstaltungen»

Sämtliche von den Chargierten organisierten Aktivitäten wie Besichtigungen, Carreisen, Lesungen, Mittagessen am Sonntag, Spiele, Wanderungen usw.

Zudem wurden Abläufe vereinfacht:

- Digitale Terminreservierungen im Programmkalender
- Doppelspurigkeiten zwischen Sprung, Website und Newsletter eliminiert
- Berichte erscheinen zeitnah auf der Website
- Der Sprung enthält das Programm und alle Ausschreibungen

Rücktritte und Neuwahlen

Die bisherigen Vorstandsmitglieder Carola Androwski, Werner Gredig, Daniel Megert, Pia Kronenberg, Marianne Mantel und Züsi Widmer traten zurück oder stellten sich nicht zur Wiederwahl.

Für den Vorstand kandidierten:

- Sylvia Den, als Präsidentin
- Christiane Bracher, als Verantwortliche Ressort Veranstaltungen
- Barbara Leuenberger, als Verantwortliche Sekretariat

Die notwendigen Anpassungen der Statuten vom 18. März 2008 zur Reduktion des Vorstands waren beantragt und wurden von der GV angenommen. In der folgenden Wahl wurden die drei Kandidatinnen mit grossem Mehr gewählt.



Weitere Funktionen und Kommunikation

- Jean-Pierre Guenter übernahm die Redaktion der Website
- Peter Fuchs übernahm die Redaktion des Sprungs.

Der Sprung erscheint weiterhin mit Ausschreibungen, Kalender und Vereinsseite. Zusätzlich wird monatlich ein Newsletter an alle mit E-Mail registrierten Mitglieder versandt mit Hinweis auf alles Aktuelle sowie Änderungen und wichtige Vereinsinformationen. Herzlichen Dank den beiden Redakteuren.

Erste Erfahrungen mit neuer Struktur und neuem Vorstand

Die neue Struktur, klare Verantwortlichkeiten, kurze Kommunikationswege und eine entschlossene Entscheidungskultur haben sich im reduzierten Vorstand rasch bewährt, und wurden von den Mitgliedern sehr geschätzt. Besonderer Dank gilt allen Mitgliedern, die das Wagnis der Veränderung mitgetragen haben.

Personelles

Anzahl Vereinsmitglieder Ende 2025 = 332

Eintritte bis Ende 2025 = 40 (Austritte = 47)

Todesfälle bis Ende 2025 = 2

Unsere bisherige Kassierin Pia Kronenberg steht für eine erneute Wahlperiode nicht mehr zur Verfügung. Der Verein dankt ihr bereits an dieser Stelle herzlich für ihr Engagement und ihre zuverlässige Arbeit. Verena Marti stellt sich an der GV zur Wahl als neue Kassierin mit Vorstandsmandat.

Finanzen

Trotz Umbruchsituation war 2025 für die Panther ein gutes Jahr. Die fnanzielle Situation des Vereins präsentiert sich stabil. Besser als vorgesehen schliesst die Jahresrechnung mit positivem Ergebnis ab.

Ausblick

Der Programmkalender verspricht vielseitige Veranstaltungen, die Finanzsituation ist stabil, es melden sich stetig neue Mitglieder an, die dringendsten administrativen und organisatorischen Massnahmen sind umgesetzt, kurz, wir dürfen uns zuversichtlich auf das 35. Vereinsjahr unserer Geschichte freuen.

Bericht Ressort «Veranstaltungen»

Zum Zeitpunkt der GV im April 2025 war die Gestaltung des Jahresprogramms 2025 glücklicherweise bereits zum grössten Teil abgeschlossen. Wir vom neuen Vorstand konnten uns also planungstechnisch in ein quasi gemachtes Nest setzen. Sehr herzlichen Dank an alle, die sich 2024 dafür engagiert haben. Das eigentliche Ziel unseres Vereins, gemeinsam aktiv zu sein, wurde von den organisatorischen Veränderungen nicht beein- trächtigt. Alle bereits geplanten Veranstaltungen konnten wie vorgesehen durchgeführt werden, sofern Wetter, Krankheit oder sonstige Hindernisse das erlaubten.

Veranstaltungen 2025

Wandern & Bummeln	43
Spielen & Gestalten	30
Sehen, Hören & Staunen	18
Essen & Geniessen	12
Reisen & Entdecken	9
Vorstand & Verein	3
Total	115

**Die 115 Veranstaltungen hat-
ten über 2100 Besucherinnen
und Besucher. Bravo!**

Auch im Vereinsjahr 2026 dürfen wir uns auf 113 bereits heute geplante Veranstaltungen freuen. Ermöglicht werden sie von über 30 Chargierten mit Ideen, Engagement und Freude an der Gemeinsamkeit. Sehr herzlichen Dank euch allen.



Kommen & Gehen

Neueintritte

Oktober 2025 bis Januar 2026

Franziska Agenstein	Zwischen fñh
Ursula Bolliger	Bern
Catherine Buzzoni	Kehrsatz
Elisabeth Conrad	Gñmligen
Margreth Hardegger	Muri b. Bern
Gerlinde Hochmuth	Bern
Nelly Höfer	Bern
Sonja Holzer	Kandersteg
Markus Kunz	Bern
Anna Rosa Martin	Bern
Peter Mauron	Bern
Elisabeth Rey	Bern
Vera Rudin	Zollikofen
Edith Scheidegger	Wattenwil
Judith Schwaller	Bern
Rita Stucki	Ostermundigen
Peter Ursprung	Derendingen
Margrit Zimmermann	Bern
Myrtha-Maria Stauffer	Schliern b. Köniz

Todesfälle

Oktober 2025 bis Januar 2026

Keine bekannt

Geburtstage

Mai – August 2026

Mai	80-jährig	6.	Esther Brunner
	70-jährig	6.	Kurt Thomi
Juni	95-jährig	21.	Betty Schiess
	70-jährig	30.	Karin Kricka-Studer
Juli	90-jährig	19.	Ingrid Sütterle
August	80-jährig	2.	Maria Wilhelm
	70-jährig	29.	Gertrud Wiederkehr

Herzliche Gratulation!

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

Spenden

Oktober 2025 bis Januar 2026

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

Gredig Werner

König Jeannette

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



