

UF EM SPRUNG

Ausgabe 87 September bis Dezember 2025





Liebe Uf em Sprung-Leserinnen und Leser
 An der GV vom 11. April wurden wir drei, Sylvia Den, Christiane Bracher und Barbara Leuenberger als neue Vorstandsmitglieder gewählt. Für die Webseite ist neu Jean-Pierre Guenter verantwortlich, und der vorliegende Sprung ist die erste Ausgabe unter der redaktionellen Verantwortung von Peter Fuchs. Auch wenn es in letzter Zeit einige personelle Veränderungen gegeben hat, könnt ihr sicher sein: Für euch soll möglichst alles wie gewohnt weitergehen. Kontinuität und Verlässlichkeit liegen uns sehr am Herzen. Wir setzen alles daran, Bewährtes zu erhalten und gleichzeitig neue Impulse zu setzen.

Der Sprung erscheint – wie die letzte Ausgabe – auch weiterhin in verkürzter Form, gegliedert nach den bereits bekannten Rubriken. Berichte und Fotos findet ihr auf der Website, und der monatlich erscheinende Newsletter gibt euch eine Vorschau zukünftiger Veranstaltungen. Abonnieren könnt ihr diesen mittels Anmeldeformular am unteren Rand der Website oder via Sekretariat (Kontaktdaten auf Seite 26).

Habt ihr es bereits bemerkt? – hinter den Kulissen wurde viel gearbeitet: Wir haben die Inhalte der Website aktualisiert und Formulare überarbeitet. Wir helfen euch gerne weiter, wenn ihr beim Ausfüllen Fragen habt.

Diese Ausgabe des Sprungs ist die letzte in diesem Jahr. Und im nächsten Jahr feiern wir bereits wieder ein Jubiläum! Seit 35 Jahren gibt es die Grauen Panther Bern. Wir freuen uns auf eure Vorschläge für Veranstaltungen für ein interessantes, vielseitiges Programm im Jubiläumsjahr!

Herzliche Grüsse
 Sylvia, Christiane, Barbara



Kulturwanderung zum höchsten Wasserfall im Emmental **+

Der Mutzbach führt uns durch eine unverfälschte Landschaft dem waldumschlossenen Mutzgraben entlang. Den Wasserfall umsteigen wir über ein in Sandstein gehauenes Weglein. In Oschwand, wo Cuno Amiet und ein Sohn von Herrmann Hesse gelebt und gemalt haben, lassen wir uns in der lauschigen Gartenwirtschaft verköstigen (Picknick auch möglich). Über sanfte Wiesen gelangen wir zurück zum Ausgangspunkt.

Datum	Mittwoch, 3. September 2025
Besamml lung	07:50 Treffpunkt Bahnhof Bern
Wanderzeit	2,5h/250 m auf/250 m ab
Verpflegung	Im Restaurant oder aus dem Rucksack
Ausrüstung	Wanderschuhe und Stöcke
Fahrplan	Hinfahrt Bern ab 08:07, Riedtwil an 08:37 Rückfahrt: Riedtwil ab 15:17, Bern an 15:53
Kosten	Organisationsbeitrag Fr 7.– Individuelle Konsumation Kollektiv bei Halbtax
Anmeldung	Montag, 1. September 2025 09:00 – 11:00 bei Heinz Schweizer 079 788 10 58
Organisation	Heinz Schweizer Arnold Diemi 079 246 87 12

Wanderung Jurahöhenweg 2. Etappe Baden-Turgi **

Von Baden geht's zuerst hoch zur Ruine Stein. Von da aus überblicken wir die Altstadt und die Lägeren, welche bei einigen von uns eindrückliche Erinnerungen hinterlassen hat. Vorbei am Ausflugsrestaurant Baldegg führt der Weg weiter bis zum Gebenstorfer Horn. Von hier aus ist der Zusammenfluss von Aare, Reuss und Limmat, dem Wasserschloss der Schweiz, sehr gut zu erkennen. Zum Abschluss steigen wir nach Turgi ab.

Datum	Mittwoch, 17. September 2025
Besamml lung	09:15 Treffpunkt Bahnhof Bern
Wanderzeit	ca. 3h/8,3 km/235 m auf/280 m ab, Einfache Wanderwege
Verpflegung	Startkaffee/Gipfeli in Baden, Picknick
Ausrüstung	Stöcke empfohlen
Fahrplan	Hinfahrt 09:33 Bern ab, 10:37 Baden an Rückfahrt: 15:18 Turgi ab (umsteigen in Brugg), 16:24 Bern an
Kosten	Organisationsbeitrag Fr 7.– Kollektiv ca. Fr. 16.– für Halbtax
Anmeldung	Montag 15. September, 09:00 – 11:00 bei Ruedi Hösli Tel. 079 667 78 22 E-Mail ruedi.hoesli@bluewin.ch
Organisation	Ruedi Hösli, Sylvia Den



Bummel «Bäupmoos – schpick mi furt vo hie!» Bahnhof Kehrsatz – Flughafen Belpmoos

Datum	Mittwoch, 24. September 2025
Besamml lung	13:40 Treffpunkt Bahnhof Bern
Wanderzeit	Bummel eine gute Stunde mit leichtem Gefälle
Verpflegung	Zvierihalt im Restaurant Flughafen Amante
Fahrplan	Abfahrt 14:02, zurück 16.:49
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 2.–, Fahrpreise und Konsumation auf eigene Kosten
Anmeldung	iAm vorangehenden Montag zwischen 13:00 – 15:00 bei Krystyna 079 649 80 23

Versicherungsfragen

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.

Wanderung Murten – Praz *+

Im Städtchen Murten genehmigen wir uns einen Startkaffee. Unsere Wanderung führt uns dem Murtensee entlang, wo wir eine grosse Vielfalt an Wasservögeln beobachten können. Anschliessend führt uns der Wildschweinpfad durch lichte Laubwälder und Moorlandschaften via Sugiez nach Praz. Dort besteigen wir das Schiff und geniessen auf einer Rundfahrt den See, bevor wir in Murten wieder die Heimreise antreten.

Datum	Mittwoch, 08. Oktober 2025
Besamml lung	09:50 Treffpunkt Bahnhof Bern
Wanderzeit	ca. 2,5h/9 km/flach, Einfache Wanderwege
Verpflegung	Startkaffee/Gipfeli in Murten, Picknick
Ausrüstung	Wanderausrüstung
Fahrplan	Hinfahrt: 10:08 Bern ab, 10:43 Murten an Rückfahrt: 15:57 Praz ab (Schiffländte) 16:55 Murten an, 17:43 Murten ab, 18:26 Bern an
Kosten	Organisationsbeitrag Fr 7.– Kollektiv ca. Fr. 25.– für Halbtax
Anmeldung	Montag, 6. Oktober 2025, 09:00 – 11:00 Sylvia Den, Tel. 079 757 32 06 sylvia.den@grauepantherbern.ch
Organisation	Sylvia Den, Stv. Ruedi Hösli



Wanderung zur Eisernen-Hand **+

Von unserem Start in St. Chrischona bis zu unserem Ziel in Riehen wandern wir immer entlang der Grenze zu Deutschland. Unterwegs treffen wir auf einen Landstreifen, der sich wie eine Hand (die Eiserner Hand) nach Deutschland ausstreckt. Der Grenzverlauf ist hier seit 500 Jahren unverändert und mit historischen Grenzsteinen markiert. Während Jahrhunderten nutzten Schmuggler und Flüchtlinge die günstige geografische Lage. In Riehen angekommen, nehmen wir beim Sutter-Beck ein wohlverdientes Zvieri ein, bevor wir die Heimreise antreten.

Datum	Mittwoch, 15. Oktober 2025
Besammlung	08:20 Treffpunkt Bahnhof Bern
Wanderzeit	3,5h/11 km/auf 230 m/ab 460 m
Verpflegung	Startkaffee, Picknick unterwegs, Schlusstrunk in Riehen
Ausrüstung	Der Jahreszeit und der Witterung angepasste Wanderausrüstung
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 08:38, Bettingen, St. Chrischona an 10:37 Rückfahrt: Riehen ab 16:36, Bern an 17:56
Kosten	Kosten: Organisationsbeitrag Fr. 7.– Kollektives Bahnbillett bei Halbtax ca. Fr. 33.–
Anmeldung	Montag, 13. Oktober 2025, 09:00 – 11:00 bei Elisabeth Vogt 079 675 81 27
Organisation	Elisabeth Vogt /Stv. Arnold Diemi

Bummel Bolligen – Deisswil zum Bernapark (dritter Versuch)

Datum	Mittwoch, 22. Oktober 2025
Besammlung	13:40 Treffpunkt Bahnhof Bern
Wanderzeit	Bummel ca. 1 Stunde
Verpflegung	Zvierihalt: Restaurant La Famiglia im Bernapark
Fahrplan	Abfahrt 14:00 bis Bolligen, Mit Bus bis Rössli Habstetten
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 2.–, Fahrpreise und Konsumation auf eigene Kosten
Anmeldung	Am vorangehenden Montag zwischen 13:00 – 15:00 Uhr bei Ursula Däppen 031 931 60 49



Grünenmatt – Schloss Trachselwald – Sumiswald-Grünen **

Auf fast direktem Weg wandern wir von Grünenmatt auf schmalen Strässchen nach Trachselwald und steigen zum Schloss hoch. Im 12. und 13. Jahrhundert von Freiherren erbaut, thront das Schloss hoch über dem Emmentaler Dorf. Die Anlage wurde einst zu Verteidigungszwecken eingerichtet, diente aber bis ins 20. Jahrhundert auch als Gefängnis. «Gefangene» wurden in den einfachen Zellen (genannt Mörderkästen) im Bergfried eingesperrt. Nach dem kurzen Besuch des Schlosses wandern wir auf weniger direktem Weg, über die Harendegg und Harisberg durch Grünen nach Sumiswald hoch. Im «Bäre», von Jeremias Gotthelf in der «Schwarzen Spinne» erwähnt, geniessen wir ein feines zMittag. Gut genährt wandern wir zum Uusplampe in einem etwas weiteren Bogen zum Bahnhof Sumiswald-Grünen.

Datum	Mittwoch, 29. Oktober 2025
Besammlung	08:00 Treffpunkt Bahnhof Bern
Wanderzeit	Vormittag ca. 2h/6 km/268 m auf/189 m ab, Nachmittag ca. 30 Min/2 km/12 m auf/53 m ab. Wanderung auf guten Wegen.
Verpflegung	Startkaffee/Gipfeli im «Löwen» Grünenmatt. Mittagessen im Restaurant «Bären» Sumiswald Menu: Suppe oder Salat, Tagesteller
Ausrüstung	Wanderschuhe, Stöcke empfohlen

Fahrplan	Hinfahrt 08:20 Bern ab, 09:05 Ramsei an, 09:07 Ramsei ab, 09:10 Grünenmatt an. Rückfahrt 15:21 Sumiswald-Grünen ab, 16:11 Bern an.
Kosten	Organisationsbeitrag Fr 7.– Kollektiv ca. Fr 21.– für Halbtax
Anmeldung	Montag, 27. Oktober 2025, 09:00 – 11:00 bei Jean-Pierre Guenter Tel. 031 333 14 05 oder Mail jp.guenter@grauepantherbern.ch
Organisation	Jean-Pierre Guenter Stv. Christiane Bracher





Wanderung der Aare entlang... *

Von Walliswil aus bewegen wir uns mit der Aareströmung ostwärts. Der Pfad befindet sich grösstenteils direkt neben dem Gewässer. Am Ziel in Bannwil verpflegen wir uns im Restaurant La Marmite.

Datum	Mittwoch, 5. November 2025
Besammlung	11:20 Treffpunkt Bahnhof Bern
Wanderzeit	2h, 7km, 70m auf, 80m ab Pfad, kurze Hartbelagstücke
Verpflegung	Mittagspicknick im Zug Zvieri in Bannwil
Ausrüstung	Stöcke wer will, Wander- oder Turnschuhe
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 11:38 Walliswil an 12:28 Rückfahrt: Bannwil ab 16:22 Bern an 17:21
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 7.– Kollektiv Fr. 21.– mit Halbtax
Anmeldung	Montag 3. November 09:00 – 11:00 bei Dorothea Trachsel 031 371 91 42 (oder 079 837 25 78)
Organisation	Dorothea Trachsel Yolande Burnod

Grosshöchstetten – Schlosswil via Ballenbühl **

Von Grosshöchstetten wandern wir auf gemütlichen Wegen hinauf zum Ballenbühl mit seinen zwei mächtigen Linden. Mit etwas Glück sehen wir den Novembernebel von oben und geniessen im Sonnenschein die herrliche Rundschau vom Pilatus über die Berner Alpen bis zum Jura. Weiter geht es anschliessend nach Schlosswil, wo uns die 450 Meter lange, geschichtsträchtige Schlossallee beim Schloss Wyl zum Schlusstrunk ins Restaurant «Kreuz» führt.

Datum	Mittwoch, 19. November 2025
Besammlung	12:20 Treffpunkt Bahnhof Bern
Wanderzeit	Wanderzeit ca. 2,5h/8 km/200 m auf/ab
Verpflegung	Kein Startkaffee Schlusstrunk in Schlosswil
Ausrüstung	Stöcke empfohlen
Fahrplan	Hinfahrt: 12:36 Bern ab, 13:04 Grosshöchstetten an Rückfahrt: 17:15 Schlosswil ab, 17:54 Bern an
Kosten	Kosten: Organisationsbeitrag Fr. 7.– Kein Kollektivbillett
Anmeldung	Montag, 17. November 2025, 09:00 – 11:00 bei Sylvia Den 079 757 32 06/Stv. Ruedi Hösli
Organisation	Ruedi Hösli, Sylvia Den

Bummel «Reise in die Vergangenheit» Ortsstube Bolligen

Datum	Mittwoch, 26. November 2025
Besammlung	13:40 Treffpunkt Bahnhof Bern
Wanderzeit	Bummel ca. 1h
Verpflegung	Zvierihalt: Überraschung
Fahrplan	Abfahrt 14:00 Uhr bis Bolligen Mit Bus bis Rössli Habstetten
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 2.–, Fahrpreise und Konsumation auf eigene Kosten
Anmeldung	Am vorangehenden Montag zwischen 13:00 – 15:00 bei Ursula Däppen 031 931 60 49

Jahresabschlusswanderung Adventsweg Höchmatt (für Wanderer und Bummler!)

Die gemeinsame Jahresendwanderung führt uns in eine wunderschöne Gegend, wo seit vielen Jahren behinderte Menschen einfühlsam einen besinnlichen Adventsweg gestalten. Bummler und 1* WanderInnen, sowie 2* und 3* WanderInnen treffen sich auf separaten Wegen bei der Stiftung Höchmatt und alsdann zum gemeinsamen Mittagessen in Schwarzenegg.

Datum	Mittwoch, 3. Dezember 2025
Besammlung	08:10 Treffpunkt Bahnhof Bern
Wanderzeit	Bummler und 1*: 1h, 80m auf/80m ab 2* und 3*: 1,5h, 120m auf/120m ab
Verpflegung	Mittagessen im Dorfrestraurant Menu Vegi oder mit Fleisch
Ausrüstung	Wanderstöcke
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 08:34 Schwarzenegg an 09:37 Rückfahrt: Schwarzenegg ab 14:26 Bern an 15:22
Kosten	Organisationsbeitrag Fr 7.–, für Bummler Fr. 5.– Individuelle Konsumation Kollektivbillett bei Halbtax
Anmeldung	Für 2* und 3*: Montag, 24. November, 09:00 – 11:00 bei Heinz Schweizer 079 788 10 58 für Bummler und 1*: Dienstag, 25. November, 13:00 – 15:00 Uhr bei Ursula Däppen 031 931 60 49
Organisation	Für 2* und 3*: Heinz Schweizer /Hanna Schweizer, für Bummler und 1*: Ursula Däppen/Krystyna Akрман

Fotos & Persönlichkeitsschutz

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

Ds’Vreneli-Museum erleben – Ausflug nach Guggisberg



*’s isch äben e Mönsch uf Ärde – Simelibärg!
– Und ds Vreneli ab em Guggisbärg
Und ds Simes Hans-Joggeli änet dem Bärg –
’s isch äben e Mönsch uf Ärde,
Dass i möcht bi-n-ihm si.*

Wir lassen uns von dem wohl ältesten noch bekannten Schweizer Volkslied in seine Welt entführen. Das Vreneli-Museum bietet auf drei Stockwerken eine Ausstellung, in die wir unter kundiger einheimischer Führung eintauchen: In die Vreneli-Geschichte und in die Entwicklung der Gemeinde Guggisberg von der Römerzeit bis heute. Bestaunt werden können auch Trachtenpuppen, Modellhäuser und Ortsbilder.

Datum	Freitag, 19. September 2025
Beginn, Ort, Treffpunkt	12:50 Uhr Treffpunkt Bahnhof Bern
Verpflegung	Zvieri nach der Führung im Restaurant Sternen im Dorfkern von Guggisberg.
Details/Ausrüstung	Gute Schuhe (Treppen im Museum). Beginn der Führung 14:00 Uhr, Dauer der Führung zirka 2 Stunden. Der 1. und 2. Stock sind nur über Treppen erreichbar und nicht rollstuhlgängig!
Fahrplan	Hinfahrt: Bern ab 13:06, Schwarzenburg an 13:41, Schwarzenburg ab 13:34, Guggisberg Post an 13:55 Rückfahrt: Guggisberg ab 16:55, Schwarzenburg an 17:16, Schwarzenburg ab 17:18, Bern an 17:54
Kosten	Unkostenbeitrag: Fr. 18.– (inkl. Führung, Eintritt und Spende) Reisekosten Kollektiv: Fr. 11.– für Halbtax/Fr. 22.– für Vollpreis Zvieri individuell
Anmeldung	Montag, 08. September 09:00 – 11:00 bei Jeannette König, 079 381 69 99 Per E-Mail jeanne-koenig@bluewin.ch bis 08. September Es können maximal 25 Personen teilnehmen!
Organisation	Jeannette König. jeanne-koenig@bluewin.ch



diaconis

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 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 031337 72 06.



Freie Zimmer

Diaconis • Wohnen & Pflege • Schänzlistrasse 15 • 3013 Bern
031337 72 06 • cm@diaconis.ch • www.diaconis.ch

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, 031350 66 40
restaurant@egghoelzli.ch, www.egghoelzli.ch
Tramlinien: Nr. 8 Saali oder Nr. 6 Worb / Haltestelle Egghölzli



Carfahrt nach Prangins und Schlossbesichtigung

Das Schloss Prangins wurde im französischen Stil der 1730er Jahre um einen grossen Schlosshof erbaut und schaut auf eine bewegte Geschichte zurück. Im Jahrhundert der Aufklärung residierten hier Barone, später wurde dieser Ort herrschaftlicher Vergangenheit zu einem Ort der Erziehung und Bildung: Es entstand ein Internat. 1975 schenkten die Kantone Waadt und Genf das Schloss Prangins der Eidgenossenschaft, um einen lang gehegten Wunsch zu verwirklichen, nämlich in der Westschweiz einen Sitz des Schweizerischen

Nationalmuseums einzurichten. Die Restaurierung der Domäne war ein Erfolg. Das Schloss als prägender Zeuge der vergangenen Jahrhunderte wurde zu einer Museumsanlage in schönster Umgebung. Seit 1998 präsentiert das Schloss Prangins mit seinen Ausstellungen die jüngere Geschichte der Schweiz. Kürzlich wurden die Empfangsräume in ihren originalen Farben und mit der Ausstattung aus dem 18. Jahrhundert wieder hergestellt. Die prächtigen Wandbehänge und das prunkvolle Mobiliar lassen die Besucher in die Atmosphäre eines Adelssitzes aus der Zeit der Aufklärung eintauchen.

Datum	Freitag, 3. Oktober, 2025
Beginn, Ort, Treffpunkt	08:15 Kunstmuseum, Hodlerstrasse
Verpflegung	Zvieri nach der Führung im Restaurant Sternen im Dorfkern von Guggisberg.
Fahrplan/Programm	08:30 Abfahrt ab Bern, Hodlerstrasse und via Autobahn Freiburg – Romont – Moudon nach Echallens. 10:00 ca. Ankunft und Kaffeehalt im Tea Room des Brotmuseums in Echallens (Maison du Blé et du Pain). 10:45 Weiterfahrt via Cossonay – Grancy – Aubonne – Féchy – Rolles nach Prangins. 12:00 ca. Ankunft in Prangins beim Schloss. Mittagessen im Café du Château. Vor der Führung wird die Gruppeneinteilung A/B vorgenommen. 14:30 Gruppe A: Beginn der Führung «Noblesse oblige»: La vie du château au 18ème siècle. Diese Führung führt uns auf den Spuren des Barons von Prangins durch die Dauerausstellung «Adel verpflichtet» (Dauer ca. 1 Stunde). Anschliessend freier Aufenthalt und individueller Besuch des Schlosses. 15:30 Gruppe B: Die Gruppe B benützt die erste Stunde für den freien Besuch des Schlosses und geniesst anschliessend dieselbe Führung von ca. 1 Stunde. 16:30 Ende des Besuchs und Rückfahrt via Autobahn Gland – Morges – Yverdon-les-Bains – Avenches nach Bern. 19:00 ca. Ankunft in Bern
Kosten	Carfahrt, Kaffee/Gipfeli, Eintritt, Führung und Organisationsbeitrag Fr. 85.– Mittagessen: 2-Gang-Tagesmenü Fr. 25.– (genaues wird 1 Woche vor Abfahrt bekannt) Bitte «vegetarisches Essen» bei Anmeldung angeben
Anmeldung	Bei Marianne Mantel, 031 331 96 25 oder schriftlich an Kursaalstrasse 9, 3013 Bern, oder Mail marianнемantel@bluewin.ch . oder online mit dem Anmeldeformular auf unserer Website www.grauepantherbern.ch Abmeldung Bis 26. September ohne Kostenfolge.
Organisation	Marianne Mantel

GA-Ausflug nach Schaffhausen

Schaffhausen gehört zu den am besten erhaltenen Städten des Mittelalters. Sie wurde am 10. Juli 1045 erstmals urkundlich erwähnt. Im Zweiten Weltkrieg wurde sie durch einen Navigationsfehler zum Ziel eines Luftangriffs der US Army. Dabei kamen 40 Menschen ums Leben. Die Gemeinschaftsgrabstätte für die Opfer befindet sich im Waldfriedhof, einer der schönsten 40 Pärke der Schweiz. Die zerstörten Fabrikbauten am Rhein wurden umgesiedelt und das Rheinufer wieder zugänglich gemacht. Bei einem gemütlichen Bummel durch die Altstadt lassen sich neben den sehenswerten 171 Häusern mit Erkeren oder Fassadenmalereien auch zahlreiche historische Platzbrunnen entdecken und das rege Leben in der Stadt mit ihren vielen Einkaufsmöglichkeiten geniessen. Das Wahrzeichen von Schaffhausen, die trutzige Festung Munot, betrachten wir jedoch nur aus der Ferne.



Datum	Dienstag, 21. Oktober 2025
Beginn, Ort, Treffpunkt	08:20 Treffpunkt Bahnhof Bern
Verpflegung	Mittagessen im Restaurant La Piazza, Münsterplatz 38, Schaffhausen Zur Wahl stehen 4 verschiedenen Tagesmenüs (Suppe oder Salat und Hauptgang). Die Kosten betragen ca. Fr. 20.– bis Fr. 25.–. Die Menüs werden während der Zugfahrt mitgeteilt.
Fahrplan	Hinfahrt: 09:02 Bern ab, 10:29 Winterthur an, 10:42 Winterthur ab, 11:13 Schaffhausen an Rückfahrt: 15:17 Schaffhausen ab, 15:55 Zürich an, 16:02 Zürich ab, 16:58 Bern an Kurze Umsteigezeit in Zürich!
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 5.–, Zugbillett individuell (GA-Ausflug) Individuelle Konsumation
Anmeldung	Freitag, 17. Oktober von 09:00 – 11:00 bei Pia Kronenberg, 031 922 27 89 (Notfall 076 456 73 83) oder per Mail an p-kronenberg@bluewin.ch oder via Website www.grauepantherbern.ch
Organisation	Pia Kronenberg

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

GA-Ausflug nach Rapperswil am Zürichsee

Wir fahren an den oberen Zürichsee nach Rapperswil, der Riviera mit ihrer südländischen Atmosphäre und Gastfreundschaft. Die Uferpromenade und die heimelig verträumten Gassen wie auch die belebten Plätze laden zum Flanieren und Verweilen ein. Wir lassen uns vom einzigartigen Charme des Städtchens mit den wunderschön erhaltenen Bauten und Häusern aus dem Mittelalter verzaubern. Vom hoch über der Stadt thronenden Schloss bietet sich bei schönem Wetter ein spektakulärer Blick auf die Stadt, den Zürichsee und die Alpen. Unsere Bahnreise führt uns auf dem Hin- und Rückweg entlang dem rechten und linken Seeufer.



Datum	Donnerstag, 20. November 2025
Beginn, Ort, Treffpunkt	08:40 Treffpunkt Bahnhof Bern
Verpflegung	Mittagessen im Restaurant La Fuente, Hauptplatz 9, Rapperswil Die Tagesmenüs (Suppe oder Salat, Hauptgang und Dessert) werden am 18.November bekannt gegeben. Die Kosten betragen ca. Fr. 25.– bis Fr. 35.–
Fahrplan	Hinfahrt: 09:02 Bern ab, 09:58 Zürich an, 10:11 Zürich ab , 10:52 Rapperswil an Rückfahrt: 15:10 Rapperswil ab, 15:15 Pfäffikon an, 15:19 Pfäffikon ab, 17:21 Bern an
Kosten	Organisationsbeitrag Fr. 5.–, Zugbillett individuell (GA-Ausflug) Individuelle Konsumation
Anmeldung	Dienstag, 18. November von 09:00 – 11:00 bei Pia Kronenberg, 031 922 27 89 (Notfall 076 456 73 83) oder per Mail an p-kronenberg@bluewin.ch oder via Website www.grauepantherbern.ch
Organisation	Pia Kronenberg

Jetzt Beratungstermin vereinbaren:
031 307 20 65

Wohnen im Domicil –
unabhängig und sicher

Unter dem Dach von

- Moderne 1 bis 3-Zimmer Wohnungen
- Zentral und ruhig gelegen
- Sicherheit und Komfort
- 24 h 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

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

Für alle, die Hilfe zu Hause brauchen

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

Tel 031 370 80 70
dovida.ch

September 2025

Mi. 03.09.	●	Kulturwanderung zum höchsten Wasserfall im Emmental **+ (Arnold Diemi)	S. 4
Mo 08.09.	●	Wanderwoche in Bad Zurzach bis Fr. 12.09. (Jean-Pierre Guenter et al.)	--
Mo. 15.09.	●	Boule-Spiel im Platanenhof Unitobler Bern (Andreas Anliker)	S. 24
Mi. 17.09.	●	Wanderung Jurahöhenweg 2. Etappe Baden – Turgi ** (Sylvia Den)	S. 4
Fr. 19.09.	●	Ds'Vreneli-Museum erleben – Ausflug nach Guggisberg (Jeannette König)	S. 10
Di. 23.09.	●	Hauptsache Gesund – Eine Ausstellung mit Nebenwirkungen im Stapferhaus Lenzburg (Marie-Louise Opl)	S. 21
Mi. 24.09.	●	Bummel Bahnhof Kehrsatz – Flughafen Belpmoos (Krystyna Akrman)	S. 5
So. 28.09.	●	Mittagessen am Sonntag im Ristorante-Pizzeria Piazza, Bern (Kurt Mischler)	S. 18
Mo. 29.09.	●	Mäntig Jassen und Spielen im Restaurant Egghölzli (Peter Simmen, Elisabeth Raaflaub)	S. 27

Oktober 2025

Fr. 03.10.	●	Carfahrt nach Prangins und Schlossbesichtigung (Marianne Mantel)	S. 12
Mi. 08.10.	●	Wanderung Murten – Praz (Ruedi Hösli)	S. 5
Fr. 10.10.	●	Linedance – Lass uns Spass haben und Tanz Dich fit! (Christiane Bracher)	S. 25
Mo. 13.10.	●	Mäntig Jassen und Spielen im Restaurant Egghölzli (Peter Simmen, Elisabeth Raaflaub)	S. 27
Di. 14.10.	●	Ciné Soir: «Willkommen bei den Hartmanns» (Ursula Hürzeler)	S. 22
Mi. 15.10.	●	Wanderung zur Eisernen Hand (Elisabeth Vogt)	S. 6
Fr. 17.10.	●	«Astérix – Antike in modernem Gewand» – Referat von Markus Weibel (Züsi Widmer)	S. 28
So. 19.10.	●	Mittagessen am Sonntag in der Pizzeria Perla-Nera, Bern (Kurt Mischler)	S. 18
Di. 21.10.	●	GA-Ausflug nach Schaffhausen (Pia Kronenberg)	S. 13
Mi. 22.10.	●	Bummel Bolligen – Deisswil zum Bernapark (Krystyna Akrman)	S. 6
Fr. 24.10.	●	Linedance – Lass uns Spass haben und Tanz Dich fit! (Christiane Bracher)	S. 25
Mo. 27.10.	●	Mäntig Jassen und Spielen im Restaurant Egghölzli (Peter Simmen, Elisabeth Raaflaub)	S. 27
Mi. 29.10.	●	Wanderung Grünenmatt – Schloss Trachselwald – Sumiswald-Grünen (Jean-Pierre Guenter)	S. 7

Orientierungshilfe

● Essen & Trinken	● Wandern & Bummeln	● Hören & Mitreden
● Kommen & Gehen	● Schauen & Geniessen	● Spielen & Gestalten
	● Reisen & Entdecken	● GPB

November 2025

Mi. 05.11.	●	Wanderung der Aare entlang (Yolande Burnod)	S. 8
Fr. 07.11.	●	Linedance – Lass uns Spass haben und Tanz Dich fit! (Christiane Bracher)	S. 25
Mo. 10.11.	●	Mäntig Jassen und Spielen im Restaurant Egghölzli (Peter Simmen, Elisabeth Raaflaub)	S. 27
Di. 11.11.	●	Ciné Soir : «Der Fremde im Zug»	S. 23
So. 16.11.	●	Mittagessen am Sonntag im Restaurant Jäger-Bern (Kurt Mischler)	S. 18
Mi. 19.11.	●	Wanderung Grosshöchstetten – Schlosswil via Ballenbühl (Ruedi Hösli)	S. 8
Do. 20.11.	●	GA-Ausflug nach Rapperswil am Zürichsee (Pia Kronenberg)	S. 14
Mo. 24.11.	●	Mäntig Jassen und Spielen im Restaurant Egghölzli (Peter Simmen, Elisabeth Raaflaub)	S. 27
Mi. 26.11.	●	Bummel : Reise in die Vergangenheit Ortsstube Bolligen (Ursula Däppen)	S. 9

Dezember 2025

Mo. 01.12.	●	Adventsfeier im Restaurant Egghölzli, Bern (Jolanda Felber)	S.19
Di. 09.12.	●	Jahresabschlusswanderung Adventsweg Höchmatt (für alle, Heinz Schweizer, Ursula Däppen)	S. 9
Di. 09.12.	●	Ciné Soir : «Willkommen bei den Ch'tis» (Ursula Hürzeler)	S. 23
Fr. 12.12.	●	Oskar und die Dame in Rosa, Lesung von Kornelia Lüdorff (Züsi Widmer)	S. 29
So. 14.12.	●	Mittagessen am Sonntag im Restaurant Da Vinci, Bern (Kurt Mischler)	S. 18
Mo. 15.12.	●	Mäntig Jassen und Spielen im Restaurant Egghölzli (Peter Simmen, Elisabeth Raaflaub)	S. 27
Mo. 29.12.	●	Mäntig Jassen und Spielen im Restaurant Egghölzli (Peter Simmen, Elisabeth Raaflaub)	S. 27
Di. 30.12.	●	Jahresschlusssessen im Restaurant «Jäger» in Bümpliz (Marianne Mantel)	S. 20

Gesucht: Korektorinnen und Korrektoren

Um dem Felerteufel im «Uf em Sprung», der Zeitschrift der grauen Panter Bern herr zu werden, suchen Wir Personen, die die deutsche Sprache beherrschen und (fakultativ) auch etwas Ahnung von den wichtigsten Regeln der Typographie haben. Dreimal im Jahr bekommen sie den «Sprung» zu lesen, bevor er in den druck geht und eliminieren die Fehler.
Bist du Interessiert? Mach mit!



Dein Ansprechpartner:

Peter Fuchs
peter.fuchs@grauepantherbern.ch
079 333 78 20



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. Traditionell im Juni: Wir geniessen einen feinen Brunch unter Schatten spendenden Bäumen.

Datum	28. September	19. Oktober	16. November	14. Dezember
Zeit, Ort	12:00 Uhr, Ristorante-Pizzeria Piazza, Weiermattstrasse 40, 3027 Bern	12:00 Uhr, Pizzeria Perla-Nera, Seftigenstrasse 32, 3007 Bern	12:00 Uhr, Restaurant Jäger-Bern, Murtenstrasse 221, 3027 Bern	12:00 Uhr, Restaurant Da-Vinci, Spitalgasse 2, 3011 Bern
Anfahrt	Anfahrt individuell Tram Nr.8, Richtung Brünnen-Westside bis Gäbelbach	Anfahrt individuell TramNr. 3, Richtung Weissenbühl bis Beaumont	Mit dem Tram Nr. 8 nach Bern-Brünnen bis Bethlehem-Säge, dann zu Fuss, beim Kreisel rechts in die Murtenstrasse einbiegen (ca. 5 Min.) oder mit dem Postauto 101 nach Hinterkappelen, ab Postautobahnhof oder Schanzenstrasse bis Untermattweg. Das Restaurant Jäger befindet sich ca. 50 m weiter vorne auf der linken Strassenseite	Anfahrt individuell, alle Trams, Bern-HB-Richtung Bärenplatz, bis Bärenplatz
Kosten	Auf eigene Rechnung			
Anmeldung	Bis Donnerstag eintreffend, 25. September, 16. Oktober, 13. November, 11. Dezember via Website: www.grauepantherbern.ch oder per Telefon oder kurt.mischler@mcbe.ch Angaben: (Alle) Name/n, Vorname/n, Adresse, Telefonnummer, Total teilnehmender Personen			
Abmeldung	Bis zum jeweiligen Freitagmittag			
Organisation	Kurt Mischler 079 651 85 00 (auch sms)			

Adventsfeier

Mitten im Sommer, wenn die Sonne scheint und die Tage lang sind, denken wir schon an die festliche Jahreszeit – denn Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude!
Alle sind ganz herzlich zu unserer diesjährigen Adventsfeier eingeladen. Wie in den vergangenen Jahren treffen wir uns im Restaurant Egghölzli, wo wir nach einem Rahmenprogramm mit Musik und weihnächtlichen Erzählungen gerne noch etwas zusammensitzen und auf das vergangene Jahr zurückblicken.

Datum	Montag, 1. Dezember 2025
Ort, Beginn	Restaurant Egghölzli, Weltpoststrasse 16, 3015 Bern 14:30 Türöffnung und Getränkeservice (das erste alkoholfreie Getränk ist offeriert) 15:15 Beginn der Feier
Anfahrt	Tram Nr. 8 Richtung Saali oder Tram Nr. 6 Richtung Worb, bis Haltestelle Egghölzli
Anmeldung	Bis 24. November 2025 schriftlich an Jolanda Felber, Sinfonieweg 3, 3308 Grafenried oder per E-Mail jolanda.felber-fischer@bluewin.ch oder via Website www.grauepantherbern.ch
Organisation	Jolanda Felber, Susanne Sommer, Sylvia Den

Mitgestalten!

Du möchtest, dass unser Veranstaltungsprogramm auch in Zukunft spannend und abwechslungsreich bleibt?
Du möchtest in unserem Verein nicht nur mitmachen, sondern auch mitgestalten?

Egal, ob du ein kulturelles Highlight, einen Naturausflug oder eine sportliche Aktivität organisieren möchtest – wir sind offen für deine Vorschläge!



Deine Ansprechpartnerin
Christiane Bracher
c.e.bracher@grauepantherbern.ch
076 379 37 59



Jahresschlusessen

Dr suur Mocke! – Das ist wirklich schon eine uralte Tradition bei uns Panthern. Nur das Restaurant wechselt manchmal. So auch dieses Jahr. Der Jäger hat einen ausgezeichneten Ruf und eine noch bessere Küche. Auch ist das Restaurant mit dem alten Holztäfer gemütlich. Das heisst, das Menü bleibt gleich und die jeweils gute Laune sicher auch! Ich hoffe, dass ihr euch in Erinnerung an die letzten Jahre gerne wieder bei mir anmeldet, um zusammen ein paar fröhliche, angenehme Stunden zu verbringen.

Datum	Dienstag, 30. Dezember 2025
Ort, Beginn	11:30 Eintreffen der Teilnehmenden und Apéro Restaurant Jäger, an der Murtenstrasse 121 in Bümpliz-Bethlehem
Anfahrt	Mit dem Tram Nr. 8 nach Bern-Brünnen bis Bethlehem-Säge, dann zu Fuss, beim Kreisel rechts in die Murtenstrasse einbiegen (ca. 5 Min.) oder mit dem Postauto 101 nach Hinterkappelen, ab Postautobahnhof oder Schanzenstrasse bis Untermattweg. Das Restaurant Jäger befindet sich ca. 50 m weiter vorne auf der linken Strassenseite
Menü	Kleiner Blattsalat mit Speck und Ei, Suure Mocke mit Kartoffelstock und Rotkraut Dessert: Zimtglace mit Rotweinzwetschge Fr. 42.— Vegetarisch: à la carte
Anmeldung	Bis Samstag, 20. Dezember mündlich Tel. 031 331 96 25 oder schriftlich an Marianne Mantel, Kursaalstrasse 9, 3013 Bern oder per Mail an mariannemantel@bluewin.ch oder online mit dem Anmeldeformular auf unserer Website www.grauepantherbern.ch
Organisation	Marianne Mantel 031 331 96 25 (Notfall 077 472 03 50)



Hauptsache gesund – eine Ausstellung mit Nebenwirkungen im Stapferhaus in Lenzburg

Diese interaktive Ausstellung im Stapferhaus in Lenzburg beschäftigt sich mit dem Thema Gesundheit und ihren vielfältigen Facetten, vom individuellen Umgang mit Gesundheit bis hin zu gesellschaftlichen Fragen. Was heisst Gesundheit überhaupt? Wie gesund ist gesund genug? Welches Gesundheitssystem wollen wir uns leisten? In der Ausstellung wird uns der Blick auf die vielfältigen Perspektiven geöffnet und ist nicht nur informativ, sondern gibt auch kreative Anstösse. Sie vermittelt keine einfachen Lösungen oder Wunderpillen, aber sie bietet einen tiefen Einblick in die vielfältigen Aspekte der Gesundheit und unseren Umgang mit ihr. Am Morgen werden wir ab 10:55 eine Führung durch die Ausstellung haben. Mittagslunch ca. um 12:30 im Museumsbistro, danach ist eine individuelle Vertiefung möglich.

Datum	Dienstag, 23. September 2025
Beginn, Ort, Treffpunkt	09:15 Treffpunkt Bahnhof Bern
Fahrplan	Hinfahrt: 09:33 Bern ab, 10:11 Aarau an, 10:17 Aarau ab, 10:24 Lenzburg an Rückfahrt: 16:00 Lenzburg ab, 16:21 Olten an, 16:29 Olten ab, 16:56 Bern an
Kosten	Eintritt: Fr. 18.– (gratis mit Museumspass oder Raiffeisenkarte) Führung: Fr. 10.– Reisekosten Kollektiv für Halbtax: Fr. 28.– Verpflegung: Mittagslunch im Museumsbistro auf eigene Kosten
Anmeldung	Freitag, 12. September 09:00 – 11:00 bei Marie-Louise Opl 079 342 8714 oder per E-Mail oplsteffen@bluewin.ch bis 12. September
Wichtig!	Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 20 Personen beschränkt
Organisation	Marie-Louise Opl



Ciné Soir

Traditionen, die sich bewährt haben, soll man hochhalten! Meinen zumindest wir im Film-Team. Wir freuen uns, dass die Ciné-Soir-Fans nach dem personellen Wechsel im letzten Jahr auch 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 Panthern könnt Ihr das bis zum Frühling weiterhin jeden 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 – 11:00 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, 14. Oktober

Willkommen bei den Hartmanns

Regie: Simon Verhoeven

Hauptdarsteller: Senta Berger, Heiner Lauterbach, Uwe Ochsenknecht

Der Film kam 2016 in die deutschen Kinos und ist stark inspiriert von der damaligen Flüchtlingskrise. Im Zentrum steht die pensionierte Lehrerin Angelika, die eine sinnvolle Aufgabe sucht. Dies umso mehr, als sich ihr Ehemann Richard mit dem Älterwerden ausgesprochen schwertut. Nach dem Besuch in einer Asylunterkunft entschliesst sich Angelika, den Flüchtling Diallo in ihrem Haus aufzunehmen. Konflikte sind programmiert, doch alle Familienmitglieder wachsen schliesslich an den neuen Herausforderungen.

«Willkommen bei den Hartmanns» wurde vom deutschen Publikum begeistert aufgenommen und vielfach ausgezeichnet. Die offizielle Filmkritik urteilte kontrovers: Während Deutschlandradio Kultur «vom besten deutschen Film des Jahres» sprach, fand der Spiegel die Komödie eher holprig und zu brav.

Am 14. Oktober Anmeldung ausnahmsweise bei Heinz Schweizer, 079 788 10 58



Dienstag, 11. November 2025

Der Fremde im Zug

Regie: Alfred Hitchcock

Drehbuch: u.a. Raymond Chandler

Hauptdarsteller: Farley Granger und Robert Walker

«Der Fremde im Zug» ist ein echter Hitchcock. Die Vorlage zum rasanten Thriller lieferte dem Regisseur das Buch von Patricia Highsmith mit dem fast gleichnamigen Titel. Im Wesentlichen erzählt der Film die Geschichte zweier Männer, Guy und Bruno, die sich zufällig im Zug treffen und gemeinsam das perfekte Verbrechen planen. Jeder soll für den jeweils andern eine Person töten, die ihm völlig unbekannt ist. Damit würde keine Spur zum Mörder führen. Soweit der Plan – der natürlich schiefgeht. Denn nur einer der beiden hält sich daran. Höhepunkt des Films ist der Kampf zwischen Guy und Bruno in einem defekten Karussell, das sich immer schneller dreht. Der Schluss sei nicht verraten. Nur so viel: Nervenkitzel garantiert!



Dienstag, 9. Dezember

Willkommen bei den Ch'tis

Regie und Drehbuch: Dany Boon

Hauptdarsteller: Kad Merad, Dany Boon, Zoé Félix

Philippe Abrams ist Leiter einer Postfiliale im Hinterland von Marseille. Sein Traum ist es, einmal an die Côte d'Azur versetzt zu werden. Stattdessen wird er wegen einer vorgetäuschten Körperbehinderung in den äussersten Norden Frankreichs versetzt. Eine Schmach, gelten doch die Leute dort als zurückgeblieben und kulturlos. Zudem sprechen sie Ch'ti, einen Dialekt, den Südfrazenzen kaum verstehen. Philippes Frau weigert sich kurzerhand, ihn zusammen mit dem Sohn dorthin zu begleiten. Ein hartes Los, doch es kommt wie es soll: Ganz so schlimm wird der Einsatz in Nordfrankreich dann doch nicht. Nur: Kann Philippe das zugeben und vor allem gegenüber seiner Frau, die ihn wegen seines vermeintlich schweren Loses stets getröstet hat. Eine erfolgreiche Komödie mit einigen Klischees.



Boule spielen mit Pantheren – zum letzten Mal im 2025!

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, Ort, Treffpunkt	Montag, 15. September 2025, 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, Organisationsbeitrag Fr. 0.–
Anmeldung	Nicht erforderlich. Auskunft am Spieltag 9:00 – 11:00 telefonisch bei Andreas Anliker, 079 683 08 22
Organisation	Andreas Anliker, Stv. Karin Brönnimann 079 578 02 38

Hilfe im Alter

Wenn Sie Hilfe brauchen, sind Sie bei uns richtig.
Wir helfen Ihnen bei der Erledigung Ihrer Zahlungen, Administration, Steuererklärung usw.
Fisa Verwaltungen AG
Erna Aeberhard, Notar, Holligenstrasse 5,
Loryplatz, 3008 Bern, Telefon 031 312 04 71



LINEDANCE – Lass uns Spass haben und tanz dich fit!

Kannst du freistehend vom linken Bein aufs rechte wechseln und zurück? Kannst du im Kopf bis 8 zählen? Hättest du Freude, dich zu mitreissender Musik zu bewegen? Sag 3x ja, denn mehr brauchst du wirklich nicht, um dich in der Gruppe bei einfachen Linedances herrlich zu amüsieren. Und ganz nebenbei gönnst du dir das beste aller Hirntrainings – Tanzen. Wir gehen es langsam an, Vorkenntnisse brauchst du keine, Stiefel wie im obigen Bild und einen Cowboy-Hut auch (noch?) nicht. Ohne Stress entwickeln wir an drei Nachmittagen ein kleines Repertoire. Die Anmeldung gilt für alle drei Termine. Tanz mit – ich freue mich auf dich!

Beginn, Ort, Treffpunkt	Immer 14:30 – 16:00 Uhr, Domicil Mon Bijou, Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
Details/Ausrüstung	Bequeme Kleidung, flache Schuhe
Kosten	Fr. 15.– für alle drei Nachmittage
Datum 1	Freitag 10. Oktober 2025
Datum 2	Freitag 24. Oktober 2025. Wir repetieren, was wir am ersten Kurstag gelernt haben und beginnen mit einem neuen Tanz. Zum Abschluss tanzen wir nur zum Vergnügen, was uns am besten gefällt sechs, sieben, acht GO! Tanz mit!
Datum 3	Freitag 7. November 2025 Wir repetieren, was wir an den ersten beiden Kurstagen gelernt haben und nehmen einen neuen Tanz dazu. Zum Abschluss tanzen wir nur zum Vergnügen, was uns am besten gefällt sechs, sieben, acht GO! Tanz!
Anmeldung	Bis Mittwoch 1. Oktober 2025 bei Christiane Bracher 076 379 37 59, cebracher@bluewin.ch
Organisation	Christiane E. Bracher

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, Telefon 079 861 37 41
Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
E-Mail: sekretariat@grauepantherbern.ch
Webseite: www.grauepantherbern.ch

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

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

Veranstaltungen: E-Mail: veranstaltungen@grauepantherbern.ch

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

Finanzen Pia Kronenberg: E-Mail: p.kronenberg@grauepantherbern.ch Telefon 031 922 27 89

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

Redaktion Webseite Jean-Pierre Guenter: E-Mail: jp.guenter@grauepantherbern.ch Telefon 076 561 88 42

Wartung Webseite WP-Service Gerd Zimmermann: Telefon 031 533 45 45



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 – 5 Spielenden z.B. einen Bieter, Coiffeur-Jass usw. Alle, die gerne spielen oder jassen sind willkommen. Wir organisieren uns vor Ort.

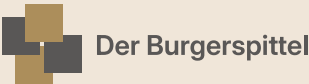
Daten	Immer Montags, 29. September, 13. Oktober, 27. Oktober, 10. November, 24. November (Zibelemärit), 15. Dezember, 29. Dezember
Zeit, Ort, Treffpunkt	Mittagessen (fakultativ): 12:00 Uhr, Jassen und Spielen: 14:00 Uhr – ca. 16:00 Uhr Restaurant Egghölzli, Weltpoststrasse 16 in Bern (an den für uns 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 – 11:00 Uhr bei Peter Simmen, 031 302 19 46. Achtung: für den Zibelemäritnachmittag mit Käsekuchen bitte am Freitag, 21. November von 9:00 – 11:00 anmelden.
Organisation	Peter Simmen Stellvertretung: Elisabeth Raaflaub 031 302 30 10

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.



T 031307 66 66 | info@burgerspittel.ch | burgerspittel.ch



Der Burgerspittel
Vierfeldweg 7 | 3012 Bern



Der Burgerspittel
Bahnhofplatz 2 | 3011 Bern



«Astérix – Antike in modernem Gewand» – Referat von Markus Weibel

Astérix ist im vergangenen Herbst mit 65 Jahren ins Pensionsalter gekommen. Auch wenn Helden in Comics nicht älter werden: Die Qualität der bekannten «bandes dessinées» hat in letzter Zeit gelitten. Der Referent wird aufzeigen, inwiefern die Bände der ersten Jahre einen geradezu literarischen Rang beanspruchen dürfen. Stichworte sind u.a.: Parodie, Anachronismus, Klischees, unübersetzbare Wortspiele und Sprach-artistik. Ein «astérisque» im Französischen verweist als Stern * auf eine Fussnote im Text. Astérix ist somit gleichzeitig ein Antiheld und ein Star. Genial! Der Referent – Markus Weibel, – ist seit dem Winter 2024 Jass- und Wander-Panther – er unterrichtete während mehrerer Jahrzehnte Latein und Französisch am Gymnasium Lerbermatt.



Datum	Freitag, 17. Oktober 2025
Beginn, Ort, Treffpunkt	16:45 Apéro im Vorlesesaal, Parterre Domicil Mon Bijou, Mattenhofstrasse 4/8, 3007 Bern, 17:30 Referat
Kosten	Lesung gratis; Apéro auf eigene Kosten
Anmeldung	Keine Anmeldung notwendig
Organisation	Züsi Widmer (078 620 03 06)



Oskar und die Dame in Rosa

Die Schauspielerin Kornelia Lüdorff liest für uns aus «Oskar und die Dame in Rosa». «Es ist eine Hommage an die Kinder, die ich im Krankenhaus erlebt habe. Sie wissen genau, was mit ihnen los ist», schreibt Eric-Emmanuel Schmitt (*1960)

Der 10-jährige Oskar liegt mit Leukämie im Krankenhaus. Er weiss, dass er sterben muss, aber keiner redet mit ihm, ausser Oma Rosa, wie er sie nennt, eine der Frauen, die in rosa Kitteln gekleidet ins Krankenhaus kommen und sich um die Patienten kümmern. Dieser Monolog des jungen Oskars ist eine Mischung aus Berichten, Erzählungen und Dialogen zwischen ihm, seinen Eltern, dem Arzt und Oma Rosa. Ein sensibles, bewegendes Stück, welches die Waage zwischen Witz, Realität und warmherziger Erinnerung hält und voller Charme und Leichtigkeit die letzten Dinge behandelt. Kornelia Lüdorff wird in der nächsten Spielzeit im Theater an der Effingerstrasse in «Tell» und «Ellen Babić» zu sehen sein.



Datum	Freitag, 12. Dezember 2025
Beginn, Ort, Treffpunkt	16:45 Apéro im Veranstaltungsraum im Domicil Mon Bijou, Mattenhofstrasse 4/8, 3007 Bern. 17:30 Lesung daselbst
Kosten	Lesung gratis; Apéro auf eigene Kosten
Anmeldung	Keine Anmeldung notwendig
Organisation	Züsi Widmer (078 620 03 06)





Spenden

Februar bis Mai 2025

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

Erna Aeberhard
Margareta Aeschlimann
Christine Affolter
Krystyna Akman
Christiane Bokor
Yolande Burnod
Micheline Byrde
Ursula Däppen
Brigitte Fehr
Margrith Frieden
Ursula Geissmann
Rosa Herrmann
Margareta Hubmann
Maria Jung
Nevin Karadag
Rosa Landolt
Katharina Lauterburg
Richard Lindegger
Jacqueline Martel
Guido Bruno Meneghetti
Marie-Louise Opl
Dorina Papp
Ina Plickert
Ruth Reusser
Hans-Rudolf Rothenbühler
Konrad Schenk
Ursula Schweizer
Christine Stamoulis
Gerhard Steffen
Daniela Tognali
Verena Tschumi
Edith Vögeli
Ursula Widmer

Ganz herzlichen Dank!

Wir gratulieren und wünschen alles Gute!

September 2025	80-jährig	8.	Peter Simmen-Hinden
	80-jährig	30.	Dora Habegger
Oktober 2025	95-jährig	3.	Ernst Grütter
	80-jährig	8.	Margrit Camuas
	80-jährig	14.	Katharina Berger-Muralt
	80-jährig	18.	Gertrud Rothen
	80-jährig	26.	Ursula Bieri
	80-jährig	27.	Simone Schmutz-Hunziker
November 2025	90-jährig	15.	Elisabeth Wäger
Dezember 2025	80-jährig	3.	Verena Singeisen-Schneider
	70-jährig	15.	Kaspar Neuenschwander
	80-jährig	17.	Heidi Scheurer

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

Todesfälle

Februar bis Mai 2025

Liliane Keller, verstorben
13.3.2025
Susanne Rösli, verstorben Mai
2025

Neueintritte

Februar bis Mai 2025

Esther Brunner, Belp
Walter Gerber, Bern
Andrea Höfer, Säriswil
Christine Huber, Thun
Margrit Hubmann, Bern
Peter Fuchs, Münchenbuchsee
Hanna Maria Kyramarios, Kerzers
Linda Schild, Ittigen
Christine Stamoulis,
Herrenschwanden
Fredy Staub, Kräiligen
Peter Wenger, Moosseedorf
Pia Würigler, Ittigen

Herzlich willkommen

Sind Sie nicht gerne
allein und suchen
Gleichgesinnte?

Werden Sie
Mitglied!



Wer sind wir?

Graue Panther Bern ist ein Verein, der gemeinnützig 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
Telefon 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

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

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

