



Noch bevor das nächste Heft erscheint, werden die wunderschönen Seerosen unser Seeli zieren.

Bild: Alan Greiner

Editorial



Liebe
Egelseefreunde

Immer wieder wurde ich in den letzten zwei Monaten gefragt, weshalb von der Egelsee-Eisbahn keine Rede mehr sei. Und immer wieder sagte unser Präsident, Patrick Sutter, der zugleich «Eismeister» im Verein ist, die Natur hätte sich gegen uns verschworen. Zwingende Logik: Wenn es auf eine dünne Eisschicht schneit, kann man die weisse Pracht nicht räumen, weil die Fläche nicht begehbar ist. Basta. Ich habe mich bloss gefragt, wie man da früher vorgegangen ist. Doch wohl nicht mit schwebenden Schneeschleudern, weit über 50 Meter langen Wasserschläuchen oder sanften Bunsenbrennern ...

Könnte es auch sein, dass es heute an mangelndem Interesse und fehlenden, unentgeltlichen Arbeitskräften liegt? Nichts hilft dem Seeli mehr, als wenn

man ihm hilft. Deshalb haben wir ein effizientes und charmantes Team mit teils neuen Kräften im Hüttli. Da kommen Hoffnung und Freude auf. Das Eis ist in die Ferne gerückt, aber die Verpflegung an den Samstagnachmittagen ist «lecker».

Kennen Sie das Wörtchen «lecker»? Es ist das deutsche Universalwort, für alles, was aus der Küche kommt und schmeckt. Schauen Sie gelegentlich Kochsendungen im Fernsehen? «Das perfekte Dinner», «Schuhbecks», «Alfredissimo» «Tim Mälzer kocht», «Lanz kocht», früher auf SF 1 «Al dente» mit «Studi»? Oder wer auch immer die Kelle schwingt. Nun möchte jemand, der speziell gut kocht, das auch gerne kompetent beurteilt haben. Da ist das TV-Fachpublikum rasch zur Stelle: «Lecker!» wird aus der hintersten Ecke geschrien. Wer in die Nähe der Töpfe darf, haucht ehrfurchtsvoll: «Das sieht aber sehr, sehr lecker aus!»

Das Kreative der Köche ist gefragt, nicht der Einheitsbrei des Publikums. Schon mal gehört, es sei ein Gericht «délécieux», exzellent, traumhaft, zauberhaft oder gar göttlich. Schon die legendäre

Sacher-Torte, die Franz Sacher 1832 für Fürst Metternich schuf, galt als was wohl? «lecker!»

Herzlich grüss Sie: Rolf Mühlemann

Egelsee-Zeitung 2011

Erscheinungsdatum	Redaktionsschluss
Nr. 1 März	2. Februar
Nr. 2 Juni	3. Mai
Nr. 3 September	2. August
Nr. 4 Dezember	2. November

Impressum Nr. 1/2011

März 2011, Jahrgang 24
Auflage: 10 800 Exemplare

Herausgeber:
Schosshalden-Ostring-Murifeld-Leist SOML
Muristr. 21A, Postfach 540, 3000 Bern 31

Redaktion:
Rolf Mühlemann, Tel. P 031 951 72 63
Kalchackerhof 10, 3047 Bremgarten
rmuehlemann@solnet.ch

Inserate, Layout und Druck:
Schenker Druck AG, Tel. 031 331 58 22
info@schenkerdruck.ch



Die ideale Wohnform für ältere Menschen oberhalb des Bärenparks nur wenige Schritte von der Bushaltestelle „Liebegg“ der Buslinie 12.

Besuchen Sie uns und lernen Sie die Pflegeresidenz

Seniorenvilla Grüneck

näher kennen. Wir zeigen Ihnen und Ihren Angehörigen gerne unverbindlich unser Haus!



- Pflegeresidenz mit viel Wärme!
- Garantiertes Wohn- und Betreuungsrecht, auch bei schwerer Pflegebedürftigkeit.
- Individuelle Appartementgrundrisse in verschiedenen Grössen in der stimmungsvollen Villa oder in der Pflegeresidenz ab 149 Franken pro Tag und Person inklusive Vollpension, Wohnungsreinigung und 24-Stunden-Notfallbetreuung.
- Die Betreuungs- und Pflegekosten richten sich nach der Pflegestufe.
- Wir sind auf der Pflegeheimliste des Kantons Bern. Dadurch leisten die Krankenversicherungen Beiträge an die Kosten.
- Freie Arztwahl.
- Ferienbetten bei Rekonvaleszenz nach Spitalaufenthalt, bei Abwesenheit von Familienangehörigen oder einfach zum Schnuppern.

Wir glauben an die Einzigartigkeit eines jeden Menschen. Deshalb pflegen und betreuen wir Sie nach Ihren individuellen Bedürfnissen. In der einfühlsamen Palliativpflege haben wir eine besondere Stärke entwickelt.

Rufen Sie uns an und lassen Sie sich unverbindlich beraten. Wir freuen uns auf Sie!

Seniorenvilla Grüneck

Daniela Messerli Affolter, Geschäftsführerin

Grüneckweg 14, 3006 Bern

Tel. 031 357 17 17, info@grueneck.ch, www.grueneck.ch

Jahresbericht 2010

Leider startete das vergangene Jahr für den Leist mit einer personellen Enttäuschung im Vorstand. Diese unschöne Situation konnte zum Glück rasch bereinigt werden und durch viel Arbeit, insbesondere in unserem Vereinslokal, steht der Verein nun wieder auf festem Boden. Das wöchentliche Beizli im Hüttli konnte erfolgreich weitergeführt werden, was nicht zu Letzt auch die Gäste sehr gefreut hat.

Mitgliederbestand

Per Ende 2009 zählte der SOML 598 Personen als Mitglieder, einschliesslich Vorstand sowie Ehren- und Freimitglieder. Im Vereinsjahr 2010 stehen 39 Eintritte 21 Austritten gegenüber. Im letzten Jahr haben wir leider vom Tod folgender Mitglieder erfahren: Hermann Gauch (Ehrenmitglied), Rosmarie Balmer, Melanie Walcher, Eva Schnyder, Heinz Roschewski, Elisabeth Schenk und Lisbeth Halbeisen. Es resultiert ein Mitgliederbestand von 609 per Ende 2010.

Tätigkeiten des Vorstandes

Der Vorstand hat sich an vier Sitzungen zur Führung der Geschäfte des Vereins versammelt. Das Jahresprogramm konnte wie beschlossen umgesetzt werden. Der Vorstand vergewisserte sich beim jährlichen Kontrollessen in der Spysi über deren zuverlässige und korrekte Führung. Die Leistzeitung «Egelsee» erschien in vier Ausgaben mit interessanten Beiträgen zu Persönlichkeiten aus unserem Quartier.

Anlässe

Alle Anlässe konnten wie geplant durchgeführt werden. Das Wetter war uns bis auf einen verregneten 1. August immer gut gesinnt. Dank unseren treuen Helfern und genügend Gästen konnten die Festanlässe alle mit einem positiven Ergebnis verbucht werden. Trotz frostigen Temperaturen über das Jahresende 2009/2010 reichte die Eisdecke nicht zur Eröffnung der Eisbahn. Schwankende Temperaturen im Januar und Februar setzten dem Eis dann stark zu.

An dieser Stelle danken wir allen Lieferanten, Sponsoren und Gönnern für Ihre Unterstützung im letzten Jahr und ganz besonders den Spendern auf den Aufruf in der vierten Ausgabe unserer Zeitung.

Verschiedenes

Das Vereinslokal wurde auf unser Ersuchen hin von der Eigentümerin Stadt Bern mit Geld aus einem städtischen Hauseigentümerfonds von den vielen Sprayeren gereinigt. Danach war das saubere Hüttli kaum wiederzuerkennen und dieser Zustand konnte zum Glück bis heute gewahrt werden. Ein weiteres Anliegen

unseres Vereins gegenüber der Stadt war die Abfallsituation rund um den Egelsee. Hier konnte dank regelmässigen Entsorgungen durch die Stadtgärtnerei eine Verbesserung erreicht werden. Auch die öffentliche Toilettenanlage beim Vereinslokal ist dank einer geordneten Reinigung jeweils in gutem Zustand. Hinter dem Vereinslokal wurde Ende Jahr eine neue Gasstation für das umliegende Quartier erstellt, da die bisherige Station im Raum Tramdepot an der Brunna- dornstrasse wegen den bevorstehenden Neubauten aufgehoben werden musste. Dazu mussten die Zufahrt aufgerissen und neue Röhren verlegt werden. Durch die Baustelle wurde der Zugang zum Egelsee vorübergehend erschwert. Die Bauarbeiten sollten jedoch Anfang 2011 abgeschlossen werden können.

Dank einem Interview der Sportlounge von SF2 mit dem Hockey-Star Mark Streit kam das «Egelseeli» auch im Jahr 2010 zu einem kurzen nationalen Fernsehauftritt!

Ich danke allen Helfern im Leist wie auch dem Vorstand für Ihre Unterstützung im letzten Jahr ganz herzlich!

Der Präsident, Patrick Sutter

Jahresprogramm SOML 2011

- 12.3. Hüttli geschlossen (Fasnacht)
- 19.3. Seeträff/Livekonzert ab 21.00
- 14.4. Neumitgliederapéro 18.30
- 16.4. Seeträff/Livekonzert ab 21.00
- 01.5. Frühlingsfest/Familienbrunch ab 10.00
- 21.5. Seeträff/Livekonzert ab 21.00
- 16.6. Metallharmonie
20.00 Promenadenkonzert
- 18.6. Seeträff/Livekonzert ab 21.00
- 25.6. Fischessen Angelfischerverein ab 11.00
- 26.6. Ökumenischer Gottesdienst am See 10.45
- 01. – 31.7. Sommerpause**
- 01.8. Nationalfeier/Grillparty ab 16.00/
Kinderumzug/Feuerwerk
- 03.9. Erbsuppenkongress ab 11.00
- 09./10.9. swiss minisail
- 24.9. Seeträff/Livekonzert ab 21.00
- 22.10. Seeträff/Livekonzert ab 21.00
- 12.11. Raclette-Abend ab 18.00
(Hüttli vorher geschlossen!)
- 19.11. Seeträff/Livekonzert ab 21.00
- 03.12. Chlousenfeier mit Besuch
Samichlous um 16.00
- 17.12. Seeträff/Livekonzert ab 21.00

Seeträff:

Hüttli von 13 bis 19 Uhr geöffnet.

2012

- 17.2. Hauptversammlung, 19.30





Gasser + Bertschy Elektro AG
 Steigerweg 17, 3006 Bern
 Tel. 031 350 11 77
 Fax. 031 350 11 66
 www.gb-ag.ch

PILZBESTIMMUNGSKURSE 2011
 www.pilzverein-ostermundigen.ch



Grundkurs für Einsteiger

Dauer: 9. Mai – 18. September 2011

45 Lektionen: 8 Abende (19.30–21.00 Uhr), 4 Exkursionen, Kochkurs mit Mittagessen.

Kursort: Naturhistorisches Museum Bern

Preis: Fr. 450.– inkl. Bestimmungsschlüssel und Pilzatlant (für Schüler Fr. 250.–)

Auskünfte und Anmeldungen: Verena Knutti, oberer Flurweg 64 3072 Ostermundigen, Tel. 031 932 23 82, familie.knutti@hispeed.ch

Vertiefungskurs für Personen mit Grundkenntnissen

Dauer: 10. Mai – 14. Juni 2011, 12 Lektionen: 6 Abende

Kursort: Ostermundigen

Preis: Fr. 120.–

Auskünfte und Anmeldungen: Jean-Pierre Pfander, Luteralstrasse 53 3065 Bolligen, Tel. 031 921 33 97, jp_pfander@hispeed.ch

Eine Frage der Auflage und des Formats. Aber nicht der Qualität.

Die Auflage ist klein, der Termindruck gross und die qualitativen Ansprüche sind auch nicht ohne:

Ein klarer Fall für Digitaldruck.

Ein heisser Tipp: digicolor druckt dank modernster Infrastruktur auch 7-farbig und ist ganz in ihrer Nähe – mitten im Zentrum des Nordquartiers.

Moserstrasse 27 · 3014 Bern

Tel. 031 348 22 22 · Fax 031 348 22 23

info@digicolor.BE · www.digicolor.BE



**Sie finden bei uns
 attraktive
 Spar-
 angebote**

www.bekb.ch



B E K B | B C B E

Vorstufe
 Gestaltung
 Offsetdruck
 Digitaldruck
 Reliefdruck
 Heissfolien
 Verlag

100 Jahre Schenkerdruck

**Bunte
 Entdeckungen
 und brillante
 Schätze warten
 auf Sie!**

Breitenrainstrasse 17

3000 Bern 22

Tel. 031 331 58 22

info@schenkerdruck.ch

www.schenkerdruck.ch



Dies und Das

«Alter bewegt»: Das 6. Städtische Altersforum vom 17. Mai 2011 im Kornhausforum

Alle zwei Jahre werden im Kornhausforum anlässlich des städtischen Altersforums Themen des Alters aufgegriffen. Der Anlass richtet sich an interessierte Seniorinnen und Senioren und bietet eine breite Palette an: Referate, Informationen, Gesprächsrunden und ein Forumtheater setzen verschiedene Themen rund um die Frage «Alter bewegt» um. Weiter werden an einem «Infomärit» hinter dem Kornhaus verschiedene Dienstleistungen und Angebote vorgestellt.

Das Altersforum findet am 17. Mai 2011 von 08.45 Uhr bis 16.15 Uhr statt, wobei auch nur Teile des Forums besucht wer-

den können. Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Am Morgen werden gratis Kaffee und Tee sowie Gipfeli und Weggli serviert, über Mittag besteht die Möglichkeit Sandwichs zu kaufen.

Das Altersforum wird vom Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern initiiert und zusammen mit engagierten Seniorinnen und Senioren sowie allen grösseren Altersorganisationen der Stadt Bern vorbereitet und organisiert. Das Programm kann unter der Nummer 031 321 63 11 oder per E-Mail, ava@bern.ch bestellt werden.

Willkommen im Familientreff Bern

Liebe Freunde Gross und Klein

Das neue Programm für das Jahr 2011 in Händen halten zu können, ist auch für uns immer wieder ein grosser Moment. Bis zu diesem Zeitpunkt liegt eine ganze Menge Arbeit hinter uns, von den ersten Ideen über die Suche nach Kursleiterinnen bis hin zum druckfertigen Dokument. Wir freuen uns – und sind auch ein bisschen stolz – Ihnen auch in diesem Jahr wieder eine spannende und vielseitige Auswahl an Kursen und Veranstaltungen bieten zu können. Die beliebten «Klassiker» wie Elki-Turnen, Nothilfekurs Kleinkinder usw. haben wir natürlich beibehalten, das Elki-Singen haben wir sogar noch ausbauen können.

Auch haben wir uns bemüht, wieder eine interessante Auswahl an aktuellen und wichtigen Erziehungskursen auf die Beine zu stellen, um Sie in Ihrem Erziehungsalltag unterstützen zu können. Ganz neu haben wir dieses Jahr die Elternberatung (Supervision) auf dem Programm. Das ist eine von einer Fachperson geleitete Gruppe, in der es um Ihre Fragen und Themen geht. Natürlich sind auch wieder Kurse dabei, bei denen Sie sich Zeit für sich selber nehmen, wie Kreativkurse, Fitness (ganz neu Zumba!) oder Abendkochkurse in einer gemütlichen Runde. Wir freuen uns, wenn etwas für Sie dabei ist und erwarten gerne ihre Anmeldungen oder das Anfordern unserer Programme. Klicken Sie im Internet auf www.familientreff.ch.

Viel Spass wünscht Ihnen und Ihren Kindern das Team vom Familientreff Bern
Muristrasse 27, 3006 Bern, Tel. 031 351 51 41

Leist-Aktivitäten

7. APRIL 2011, 18.30 UHR

Neumitglieder-Apéro

Nach den bisherigen guten Erfahrungen möchten wir auch dieses Jahr die Neumitglieder zu einem Apéro einladen. Das Hüttli-Team am romantischen Seeli ist für Sie bereit. Herzlich willkommen!



15. MAI 2011, AB 10 UHR

Frühlingsfest Familienbrunch

Das «Hüttli-Team» erwartet Sie mit einem reichhaltigen Frühstück und zum gemütlichen Beisammensein.



Beitrittserklärung

Ich/wir möchte/h dem Schosshalden-Ostring-Murifeld-Leist beitreten. Der Jahresbeitrag beträgt für Einzelmitglieder Fr. 21.– und für Ehepaare Fr. 32.–.

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Geburtsdatum

Datum, Unterschrift

Einsenden an:

Schosshalden-Ostring-Murifeld-Leist,
Muristr. 21a, Postfach 540, 3000 Bern 31

Leserbrief

Betrifft: Tramlinie Ostermundigen

Sehr geehrter Herr Mühlemann

Sehr geehrter Herr Balsiger

Danke für den informativen Artikel über die neue Tramlinie nach Ostermundigen. Ich habe zur Haltestelle Schosshaldenfriedhof eine Bemerkung: Ich finde die Verlegung der Haltestelle an die Pulverstrasse nicht gut, dort ist «Niemandland», keine Häuser, Infrastruktur etc. Die heutige Haltestelle befindet sich nahe der Abdankungshalle, der Aufbahrungsräume und der Friedhofsverwaltung. Besucher von Trauerfeiern sind mehrheitlich älter bis alt und oft nicht mehr gut zu Fuss, der Weg von der Pulverstrasse ist dann sehr weit. Bitte geben Sie das der Planungskommission zu bedenken.

Freundliche Grüsse, Heidi Fisch
Bolligenstrasse 16a, 3006 Bern

SPANISCH

SPANISCHUNTERRICHT
nach eigenem Zeitplan und Tempo

Dipl. Sprachlehrerin
(Muttersprache)

Kl. Gruppen bis 5 Teilnehmer
10 x 90 Min. SFr. 250.–

Tel. 079 442 98 86 oder

Mail: spanisch-lernen@gmx.ch

Die Gesundheitspraxis in Ihrer Nähe



Ortho-Bionomy® Reflexzonentherapie am Fuss

Ursula Merz-Budmiger
dipl. Pflegefachfrau
Balmerstrasse 10, 3006 Bern
Tel. 079 375 51 78
www.ortho-bionomy-bern.ch

FIGUR-CONTROL mit OXYGEN-ACTIV-FATBURN® gibt es nur bei uns.
Für unsere Einzelbetreuung bezahlen Sie weniger als im Fitnesscenter.

ERNÄHRUNGS-PRAXIS
BEWEGUNGS-ZENTRUM
BODYFORMING-ROOM
SAUERSTOFF-BEHANDLUNGEN
PERSONAL-TRAINING

plus: Massagen – Wellness –
Solarium – AB-Circle pro –
Powerplate

Jetzt eine Probe-
behandlung nach
ihrem Wunsch
GRATIS!
Ohne weitere
Verpflichtungen!
Telefon 031 382 25 26

Freiburg GmbH, Mauerstrasse 10,
3011 Bern, www.figurella.be



**Alles für Ihre Gesundheit
und Ihr Wohlbefinden!**

Gratis Hauslieferdienst!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

toppharm
Egghölzli Apotheke

M. Weiss, Fachapothekerin FPH in Offizin und Klass. Homöopathie
Egghölzlistrasse 20, 3006 Bern
Tel. 031 351 10 20, www.eggchoelzli.apotheke.ch

**Bären
Taxi AG**

031 371 11 11

Gratisnummer 0800 55 42 32

*Taxi- und Kleinbusbetrieb
Grosstaxi für 6 Personen zum Normaltarif
Gruppenreisen in Kleinbussen bis 16 Personen
Verlangen Sie eine Offerte!*

www.baerentaxi.ch



RUDOLF EGLI AG
BESTATTUNGSINSTITUT
BREITENRAINPLATZ 42, 3014 BERN
Tel. 031 333 88 00

Internet: www.egli-ag.ch
E-Mail: office@egli-ag.ch

- Bestattungsdienst
Bern und Region
- Internationale
Überführungen



Thomas Müller
Bestattungsdienst

Pietät und Würde

Eigerplatz 5, 3007 Bern

079 457 06 58

www.bestattungsdienst-mueller.ch

Vorsorge-Verträge, In- und Auslandstransporte, sämtl. Formalitäten

Unternehmen mit jahrelanger Erfahrung. Tag und Nacht



optik - bötschi
BRILLEN KONTAKTLINSEN

optik bötschi AG
Gerechtigkeitsgasse 65
3011 Bern

Telefon 031 311 20 40
Fax 031 311 34 90
optik.boetschi@bluewin.ch

**Und auf einmal sehen Sie mehr.
Auch bei Nacht und in der Dämmerung.**

ZEISS Präzisions-Brillengläser mit i.Scription® Technologie

Vom Tea Room über die Pizzeria zum «Hirschen»

Wie schnell die Zeit vergeht: Im Burgernziel, an der Ecke Muristrasse 51, schlummerte vor Jahren in lila das liebevolle Café «Charme». Dann folgte im selben Haus im Parterre die «Express Pizzeria». Und seit dem 1. Oktober 2010 gibts genau dort neu im «Hirschen» zum Beispiel Suure Mocke und Kalbsgeschnetzeltes.

Beizenbesuch in einer frühen Nachmittagsstunde. Ruhe herrscht. Im Lokal. Draussen herrscht Baulärm und kreischt das Tram Nr. 6, das nun rot angehauchte und unüberhörbare Muri-Bähnli. Der Chef ist da, in voller Grösse: Dushi Frank. Und er lässt sich gerne Fragen stellen.

Egelsee-Zeitung: Herr Dushi Frank, das ist wohl kein klingender Berner Name?

Dushi Frank: Die Herkunft ist im Kosovo zu suchen. Aber ich bin schon seit 24 Jahren in der Schweiz, vor längerer Zeit war ich für 15 Jahre im heute nicht mehr existierenden Restaurant «Bürgerhaus» an der Neuengasse 20 angestellt. Der Chef, Charlie Huber, pflegte eine bürgerliche Küche. Von ihm habe ich viel gelernt.

Egelsee-Zeitung: Wie kamen Sie gerade auf den Namen «Hirschen», der hier überrascht?

Dushi Frank: Ich habe lange nachgedacht, wie ich das Lokal nennen soll: Es sollte heimelig klingen. Nun habe ich

**«... Gerichte mit
diesem wunderbaren
zarten Fleisch sind
unser Hit.»**



Die neu renovierte Gaststube. Hier nicht zu sehen das angrenzende Fumoir.



Neu ist jetzt ein «Hirschen» im Burgernziel: Von aussen hat sich wenig verändert, aber der Stil und Chef des Lokals sind neu. Dushi Frank gefällt es.



hier das Restaurant zusammen mit Veronika Engel übernommen und es farblich sehr gemütlich und mit Wärme gestaltet.

Egelsee-Zeitung: Was die Küche anbetrifft, liegt sie in den Händen von Küchenchef Urs Christ, immerhin eidgenössisch diplomierter Koch. Sind Sie eher der Manager und Macher, als der Zauberer am Herd?

Dushi Frank: Ja, im «Bürgerhaus» war ich stets die ordnende Hand, der Chef

de Service und Bankett-Chef. Hier bin ich dafür besorgt, dass wir eine Küche betreiben, in der nur Frischprodukte Verwendung finden und Beutelprodukte verpönt sind.

Egelsee-Zeitung: Hier sind raffinierte Spezialitäten angesagt. Was gehört dazu?

Dushi Frank: Pferdegeschnetzeltes an Whiskyrahmsauce. Das Pferdefleisch wird von der benachbarten Metzgerei Siegfried bezogen und Gerichte mit diesem wunderbaren zarten Fleisch sind unser Hit. Fondue Chinoise bieten wir mit drei Fleischsorten und sechs verschiedenen Saucen sowie etwa fünf verschiedenen Früchten an. Silvester waren wir ausgebucht. Wir machen auch Käsefondue-Abende, Spaghetti-Abende mit vier Saucen.

Egelsee-Zeitung: Womit können Sie noch auftrumpfen?

Dushi Frank: Das Restaurant ist komplett renoviert und wir haben ein Fumoir mit 18 Plätzen und Television zur Verfügung. Bei uns sind auch Gäste, die gerne Jassen oder gerne bei Kaffee und Kuchen miteinander plaudern, sehr willkommen.

Interview/Bilder: Rolf Mühlemann

Aktiv gegen die Vereinsamung

«Gemeinsam die Freizeit geniessen» lautet das Motto des Seniorenvereins Graue Panther Bern. Eines seiner Hauptziele ist, die Vereinsamung von älteren Menschen zu verhindern und die Selbsthilfe zu fördern, denn aktive Menschen mit einem guten Beziehungsnetz leben länger und besser, wie neueste Studien belegen. Dafür setzen wir uns seit bald 20 Jahren ein, ein Jubiläum, das wir im kommenden Herbst 2011 feiern werden.

Wer sind die Grauen Panther Bern?

Mit dem Ziel, etwas für ältere und alte Menschen zu tun, wurde der Verein vor bald 20 Jahren gegründet. Entgegen der Grauen Panther-Vereine in andern Städten, die politisch sehr aktiv waren oder immer noch sind, sind die Grauen Panther Bern (GPB) parteipolitisch unabhängig und konfessionell neutral. Sehr oft hört man zwar die irrige Meinung, die Grauen Panther seien eine politische Partei, was für den Berner Verein absolut nicht stimmt. In der Alterspolitik, im Seniorenrat der Stadt Bern, bei den Vorarbeiten des alle 2 Jahre wiederkehrenden Altersforums der Stadt und in der Fachkommission für Altersfragen arbeitet der Verein sehr wohl aktiv mit und nimmt die Anliegen und Bedürfnisse seiner Mitglieder – grösstenteils Seniorinnen und Senioren ab ca. 70 Jahren – wahr.

Warum meistens erst ab 70? Kurz nach der Pensionierung empfinden viele noch nicht das Bedürfnis, einem Seniorenverein beizutreten; sie sind noch sehr aktiv, rüstig, dank der modernen Medizin meistens auch gesund und erfreuen sich der neu gewonnenen «Freiheit».

«Sie unternehmen viel und haben eine volle – manchmal übervolle – Agenda.»



Madeleine Campana-Erard.



Schneeschuhlaufen gehört dazu.

Sie unternehmen viel und haben eine volle – manchmal übervolle – Agenda. (Der klassische Ausspruch eines Pensionierten «I ha ke Zyt» kommt nicht von ungefähr!!) Als SeniorIn wird man von verschiedensten Angeboten (Reisen, Kurse, Senioren-uni, Ausflüge usw.) nur so überschwemmt, man hat die Qual der Wahl. Aber es kommt leider die Zeit, da man vom Partner, von Freunden plötzlich Abschied nehmen muss und die Einsamkeit schleicht sich ein. Dagegen etwas zu tun, ist ein grosses Ziel der GPB, etwas

gegen die Vereinsamung zu unternehmen und die Selbsthilfe zu fördern, um das brüchig gewordene Beziehungsnetz durch neue Kontakte zu erweitern. Allein sein kann zwar durchaus auch schön sein, aber vereinsamen? Wer möchte das schon! Der erste Schritt, einem neuen Verein beizutreten, ist oftmals der schwierigste. An den verschiedensten Anlässen trifft man aber immer wieder auf Bekannte – Bern ist ja keine Grossstadt – und dies hilft, die Hemmungen zu überwinden.



Die Wandergruppe ist sehr aktiv.



Wo jung und alt zusammentreffen: bei einer sog. Waldolympiade, die Spiel und Spass wunderbar vereint.

*«Allein sein kann
zwar durchaus auch
schön sein, aber
vereinsamen?»*

**Was bieten die Grauen Panther
Bern?**

Der Vorstand, der aus 7 bis 11 Mitgliedern besteht, ehrenamtlich arbeitet, erstellt viermal jährlich ein breit gefächertes Quartalsprogramm, um getreu dem Motto «Gemeinsam die Freizeit geniessen» möglichst allen etwas bieten zu können. In der Quartalszeitung «uf em Sprung» finden sich nebst interessanten Themen auch die Vereinsaktivitäten.

Jede Woche wird irgendein Anlass geboten. Organisiert werden Besuche mit Führung von Museen und Ausstellungen aller Art, sei's Kunst in Bern oder anderswo in der Schweiz oder Konzerte oft in Zusammenarbeit mit dem Konservatorium Bern. Die Ausflüge oder Reisen werden mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder praktisch mit Car organisiert und führten letztes Jahr u.a. ins Lavaux Gebiet, natürlich mit Degustation in einer Weinkellerei, aber auch zum Rheinfluss, in die Savoyer Alpen oder an den Doubs im Jura. Im vergangenen Jahr war das Tessin Ziel einer mehrtägigen Reise; dieses Jahr führt der Weg in den Schwarzwald.

Weiter organisieren wir Besuche von Fabriken, Unternehmen (z.B. Glockengiesserei, Pralinenfabrik, Tierspital), in die man nicht unbedingt Zutritt hat. Sehr erfolgreich und beliebt war im vergangenen Jahr der Kurs «Gedächtnistraining». Aber auch Informationsnachmittage z.B. zur Sicherheit im Alltag oder die Besuche von Alterseinrichtungen fanden eine rege Beteiligung. Weiter gehören auch Vorträge aller Art und Autorenlesungen ins Programm der GPB. In den letzten Jahren standen Mitglieder der GPB jeweils an Streckenposten der Waldolympiade von Viertklässlern im Gantrischgebiet. Ein sehr bereichernder Tag für jung und alt!

Damit unsere Mitglieder fit bleiben, finden unter kundiger Führung von Wanderleitern und -leiterinnen wöchentlich Wanderungen statt, von einfachen Einstern- bis hin zu Dreistern-Wanderungen; auch hier sind die Ziele auf die ganze Schweiz verteilt. Personen, denen das Gehen schwerer fällt, schliessen sich der Bummelgruppe an. Bekanntlich ist Bewegung gesundheitsfördernd.

Wie wär's mit einem Jass oder einem Spiel? Regelmässig treffen sich Jasser sei's zum Plousch-Jass oder die Champions zu ihrem Jassnachmittag. Andere



Die Ausflügler der Grauen Panther scheinen eine Vorliebe fürs Tessin zu haben.

wieder bevorzugen den Spielnachmittag. Wichtig aber ist das Zusammensein, gemeinsam mit andern etwas zu unternehmen, sich auszutauschen, zu lachen, fröhlich zu sein.

Mit vielseitigen Programmen versuchen wir, unsern Mitgliedern etwas zu bieten, und es gelingt uns nicht schlecht. Fühlen Sie sich angesprochen, möchten Sie Informationsmaterial erhalten? Es ist auch möglich, bei den verschiedensten Aktivitäten zuerst mal zu schnuppern. Oder können Sie sich sogar vorstellen, mitzuarbeiten? Wie in allen Vereinen wird es

*«Im vergangenen
Jahr war das Tessin
Ziel einer mehrtägigen
Reise.»*

Info-Kasten

Kontakt: Graue Panther Bern, Schwarztorstrasse 20, 3007 Bern, Tel. 031 382 92 00, oder sekretariat@grauepantherbern.ch. Eine gute Übersicht der laufenden Aktivitäten findet sich auch auf der Homepage www.grauepantherbern.ch

immer schwieriger, Personen zu finden, die sich ehrenamtlich für andere einsetzen. Aber ich kann Ihnen versichern, Zeit für andere zu geben ist bereichernd und befriedigend. Also, melden Sie sich, rufen Sie uns an, wir freuen uns!

*Madeleine Campana-Erard
Design. Vizepräsidentin GPB
Mitglied SOML*



Das Wandern ist der Panther Lust.



unsere Hit's

das schmackhafte und gut haltbare "Husbrot"

das "chüschtige", dunkle "Husbrot spezial"

das neutrale und bekömmliche Altamura mit Meersalz
.... mit oder ohne Oliven

diese Teige werden mit einer langen Triebführung
über 24 / 48 Std. hergestellt

und natürlich unsere Stadtbekannten **Amaretti**

...."gluschtig?"....

C+M.Roth + U.Röthlisberger

Bantigerstrasse 25, 3006 Bern

031/ 352 42 32



Malergeschäft
Entreprise de peinture

Tania Suyasa-Emch
Gantrischstrasse 52
CH-3006 Bern
079 200 48 78
dienalerin@gmx.ch

Wegleitung ...

... für die Anordnungen bei einem Todesfall

Ausgabe 2010/2011

(gültig für die Stadt Bern und Ostermundigen)

Die Wegleitung kann beim Bestattungsamt an der Prediger-
gasse 5, 1. Stock in Bern gratis abgeholt werden oder
gegen einen Unkostenbeitrag von Fr. 4.- (zum voraus in
Briefmarken) beim Verlag per Post bestellt werden.

Verlag:

Schenker Druck AG, Breitenrainstrasse 17, 3000 Bern 22

PRIVATE SPITEX

für Pflege, Betreuung und Haushalt

Tag und Nacht – auch Sa/So,
von allen Krankenkassen anerkannt,
zuverlässig und mit festen Preisen.

**Hausbetreuungsdienst
für Stadt und Land AG**

Tel. 031 950 40 50

www.homecare.ch



GESUNDHEITSPRAXIS

GANZHEITLICHE KÖRPERBEHANDLUNG



POLARITY
FUSSREFLEX
MASSAGE
FOCUSING

Verena Reinhard Morgenthaler

Dipl. Pflegefachfrau AKP

Polaritytherapeutin, Focusingtrainerin

Praxis: Klaraweg 27, 3006 Bern

079 370 73 56



Das beste Spital ist mein Zuhause

Dank dem **Nachtdienst** sind wir rund um die Uhr für Sie da.

SPITEX BERN, Telefon 031 388 50 50, www.spitex-bern.ch

Von Fest zu Fest: Alles da!

Seit rund vier Monaten betreibt Ernst Hürner beim Burgernziel einen grossen Ballon-Shop, der sich bei näherem Hinsehen als Festartikel-Eldorado entpuppt. Die Egelsee-Zeitung hat sich dort umgesehen.

Besucht man den im vergangenen Oktober neu eröffneten Laden am Ostring 6, lassen schon die zwei prallvollen Schaufenster «Wunderdinge» ahnen. Da gibt es schlicht alles, was man mit Festartikeln in Verbindung bringen kann. Zahllose aufgeblasene Ballons in jedwelter Farbe und Grösse grüssen draussen am Eingang. Im Laden führt Ernst Hürner das Zepter, unterstützt von seiner Tochter Fränzi. «Leider macht die jüngere Tochter im Geschäft nicht mit», sagt Hürner. Monique hat sich als Sängerin nicht nur schweizweit einen Namen gemacht – sie ist ein Star in der Volksmusik und Schlagerbranche. Und zwar ein gut beschäftigter. Papi Hürner klagt: «Da bleibt keine Zeit mehr für unser Business.» So nebenbei erwähnt er: «Im März wird unsere hübsche Blondine im «Musikantenstadl» in Dubai auftreten.»

Inzwischen schaue ich mich im Laden um und staune über das immense Angebot. Da stehen auch für Federer gravierte Pokal-Entwürfe herum, Trophäen für Ex-Bundesrat Leuenberger oder die Schweizer Curlerin Mirjam Ott. Hürner ist vom Breitenrain in den Ostring umgezogen und vermisst hier ein bisschen die Passanten. Aber gezielte Stammkundschaft

**«Da wurden schon
2700 Franken für einen
ganz speziellen Geburts-
tagsballon offeriert.»**



Eines der beiden Schaufenster der neuen «Wundertüte» mit dem Namen «Ballon-Shop» im Ostring, der seit Oktober etabliert ist.

steht ihm ins Haus. Doch das Hauptgeschäft sind die Ballons, dazu gibt es meistens Dekorationsaufträge. Es ist geradezu undenkbar, womit Ballons in diesem Haus verziert werden. Da wurden schon 2700 Franken für einen ganz speziellen Geburtstagsballon offeriert. So ganz bescheiden wird der Laden trotzdem als «Ballon-Shop» etikettiert ...

Pokale für fünfjährige Eishockeyaner vom SCB wurden kürzlich hier fabriziert, 80 Stück an der Zahl. Jetzt wird nach dem Valentinstag auf das Geschäft zur Berner Fasnacht gehofft. Wobei es für Ernst Hürner immer einen Grund zum Festen gibt. Dazu braucht es seine Froh-

natur und einen ungebrochenen Arbeitswillen. Und der Glaube daran, dass sich das riesige Sortiment verkauft und nicht schrittweise abgebaut werden muss.

Text und Bilder: Rolf Mühlemann

Ballon-Shop Bern

(auch HüBe, Hürner Bern) genannt
Adresse: Ostring 6, 3006 Bern
Öffnungszeiten:
DI-FR (9-12, 14-18.30), SA (8-15)
Telefon 031 331 89 00



Geschäftsinhaber Ernst Hürner mit Tochter Fränzi im Laden.



Tochter Monique ist erfolgreiche Sängerin im Showbusiness.

Das ist der ideale Platz für Ihr Inserat!

1 x Erscheinen: Wiederholungsrabatt!
Fr. 165.– (exkl. MWST) 2 x 5% · 3 x 7,5% · 4 x 10%

Schenker Druck ag Breitenrainstrasse 17 · 3000 Bern 22
Telefon 031 331 58 22 · Fax 031 332 42 00 · info@schenkerdruck.ch



Stadt Bern
Direktion für Bildung
Soziales und Sport

Alters- und Versicherungsamt

Alter bewegt



Städtisches Altersforum

Dienstag, 17. Mai 2011
8.45–16.15 Uhr
Kornhausforum Bern



Referate, Gespräche und Theater • Info-
Märkt • Eintritt frei • Programm-Bestellung:
Tel. 031 321 63 11 oder ava@bern.ch

c'mon

Opel. Frisches Denken
für bessere Autos.



OPEL CORSA

Ihre Quartiergarage

- Über 40 Jahre offizieller Opel Händler
- Service / Reparaturen aller Marken
- Karosseriearbeiten
- Bediente Shell-Tankstelle
- Einstellhalle mit 40 Plätzen



Erwin Lack
Inhaber



Heinz Lack
Betriebsleiter

Ostring-Garage

Hans Lack AG
Freudenbergplatz
3006 Bern
Telefon 031 356 29 29

ostringgarage@gmx.ch
www.ostring-garage.ch



AFB
FENSTER
BERN

Fenster
Türen
Fensterläden

Affrini Fenster Bern
Galgenfeldweg 11
3006 Bern

T 031 332 84 10

www.fenster-bern.ch
afb@fenster-bern.ch

Seit 1971 Fenster und Türen auf
Mass aus eigener Produktion
mit Kömmerling Systemtechnik.

Schwierigkeiten beim Hören und Verstehen?

Daniel Herzog und
Regula Reichen beraten Sie
gerne!

a-plus
Audio-Akustik

Spitalackerstrasse 63, 3013 Bern
Telefon 031 348 20 35
info@audio-akustik.ch, www.audio-akustik.ch



Rätselseite

Preisrätsel!

Gewinnerin des Preisrätsels ist Frau Adelheid Schenk, Mühlinenstrasse 39, 3006 Bern. Wir gratulieren und wünschen viel Vergnügen beim Einlösen des Gutscheines.

Auch in dieser Ausgabe gibt es wieder einen Preis zu gewinnen. Wir vergeben wiederum einen Gutschein für Konsumationen in unserem Leistlokal am Egelsee im Wert von CHF 20.–. Der Gutschein kann entweder am Samstag oder während einem unserer Festanlässe eingelöst werden.

Senden Sie bis am 30. April 2011 eines der ausgefüllten Rätsel ein, an Schosshalden-Ostring-Murifeld-Leist, Muri-strasse 21a, Postfach 540, 3000 Bern 31. Bitte Absender nicht vergessen. Viel Glück!

Lösungen von der letzten Nummer:

Brückenrätsel:

Hokus Pokus Fidibus

Sudoku:

6	8	2	5	1	3	4	9	7
1	5	9	2	4	7	3	6	8
3	4	7	6	9	8	2	5	1
4	9	1	7	5	2	6	8	3
5	2	3	8	6	1	7	4	9
8	7	6	9	3	4	5	1	2
7	1	8	4	2	6	9	3	5
2	6	5	3	8	9	1	7	4
9	3	4	1	7	5	8	2	6

Brückenrätsel:

Setzen Sie die Brückenwörter so ein, dass diese jeweils mit den Wörtern links / rechts einen sinnvollen Begriff ergeben. Wer alles richtig macht, erhält in der Mitte ein bekanntes Sprichwort.

Brückenwörter: Rund, Brett, Geister, Sonnen, Wein, Leder, Brot, Meister, Preis, Enten, Dreh, Regel, Sand, Schwan, Bruder, Fest, Algen, Sammler, Wunder, Wild, Reise

ALT							TRAUBE
HOLZ							SPALT
KAUF							STABILITÄT
AUSNAHME							FALL
WEISS							LAIB
ALPEN							BLICK
MUSIK							SPIELE
TURM							KRAN
KINDER							TUETE
SCHWARZ							EFFEKT
ENTDECKUNGS							FIEBER
KIESEL							SAND
HOCH							DIEB
KUNST							TREFFEN
HALB							PAAR
MALER							SCHULE
WALD							TANZ
FERIEN							BURG
ECHT							SESSEL
SCHNATTER							TEICH
SOMMER							DACH

Sudoku:

In die leeren Felder können alle Zahlen von 1 bis 9 eingefüllt werden. Aber: In jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3x3-Quadrat müssen alle Zahlen von 1 bis 9 vorhanden sein – ohne dass eine Zahl fehlt oder sich wiederholt.

3			8		7	4		6
	2			4			3	
6		4	9			8		
5						9		1
	3						6	
7		1						5
		3			8	2		4
	7			1			9	
4		9	2		3			7

Lösungen von allen Rätseln in der nächsten Nummer.



Offene Türen!

Jeden ersten Montag im Monat

Domicil Wildermettpark
Ihr Zuhause im Alter im Elfenauquartier!

Ab 14.30 Uhr Hausbesichtigung. Anschliessend beim offerierten Zvieri Informationen aus erster Hand! (ohne Voranmeldung)

Domicil Wildermettpark
Brigitt Raemy, Geschäftsleiterin
Wildermettweg 46, 3006 Bern



Witschi AG

Tel. 031 352 00 22

Fax 031 352 75 62

info@witschi-ag-bern.ch

**Malerarbeiten
Innen und aussen**

**Bürglenstrasse 66
3006 Bern**

Ihre Ferien und Reisen beginnen im Quartier!

ag traveltrend

Muristrasse 89, 3006 Bern

Tel. 031 350 15 15

info@agtraveltrend.ch

Seit
20 Jahren
im Quartier

Öffnungszeiten: Mo – Fr 09.00h – 18.00h

Sa 09.00h – 12.30h

Nebst Ferien und Reisen in der ganzen Welt auch
Spezialist für Nordland- Ornithologie- & Kultur-Reisen



Jetzt sofort anrufen oder vorbeikommen!

Das Geheimnis der Gewichtsabnahme ...

...liegt in Ihrem persönlichen Stoffwechsel.

Dank einem individuellen Ernährungsprofil und unseren wöchentlichen Beratungsgesprächen werden Sie **essen was Ihr Körper braucht**. Mit ParaMediForm erhalten Sie Ihre definitive Lösung zur erfolgreichen und dauerhaften Gewichtsreduktion !

Kennen Sie Ihren Stoffwechsel-Typ?

Verschiedene Körpersysteme regulieren und beeinflussen unseren Stoffwechsel. Beim Drüsensystem unterscheiden wir hauptsächlich folgende Typen:



Hypophysentyp

Nimmt überall gleichmässig zu



Keimdrüsentyp

Nimmt an der Hüfte und an den Oberschenkeln zu



Nebennierentyp

Nimmt vor allem in der Bauchregion zu



Schilddrüsentyp

Nimmt vor allem an Oberkörper und Hals zu

professionell betreutes
Ernährungsprogramm für eine
dauerhafte Gewichtsreduktion

**Rufen Sie jetzt an für ein
kostenloses und unverbindliches
Informationsgespräch.**



**Institut für Gesundheit, Wohlbefinden
und Gewichtsabnahme**
Neuengasse 20 • 3011 Bern

Telefon 031 311 88 11



Romy Monachon
dipl. Gesundheitsberaterin PMF

www.paramediform.ch

HOME INSTEAD – SENIORENBETREUUNG

HomeInstead «Läb deheim» – die liebevolle und bedürfnisorientierte Begleitung, Betreuung und Unterstützung für Seniorinnen und Senioren zuhause, zur Entlastung von pflegenden Ehepartnern und Familienangehörigen und nach einem Spitalaufenthalt.

Frau S. erzählt: «Kurz nach der Pensionierung meines Mannes hatte er ein «Schlegli». Seitdem schaue ich zu ihm und täglich kommt auch die SPITEX für die medizinischen Sachen. Ich merkte schon bald, wie mir die Situation zu schaffen machte. Mein Arzt empfahl mir, mit HomeInstead «Läb deheim» Kontakt aufzunehmen. Ich tat es und seither habe ich neuen Lebensmut gefunden. Es fing damit an, dass immer dieselbe Frau P. zweimal in der Woche zu mei-

ner Unterstützung im Haushalt und zum Putzen kam. Schon bald merkte ich, dass mir HomeInstead «Läb deheim» eine gute Fee ins Haus gebracht hatte: Heute ist nicht mehr das Haushalten im Vordergrund sondern ich kann mit Frau P. über alles reden, was mich beschäftigt und plagt. Von Frau zu Frau. Das ist schön! Ich danke meinem Arzt immer wieder dafür, dass er mich ermuntert hat anzurufen».

Home Instead «Läb deheim» bietet ihre Dienstleistungen seit Oktober 2009 auch in der Stadt und Agglomeration Bern an. Es sind nichtmedizinische Tätigkeiten wie begleiten, kochen, motivieren, Gespräche führen und umfassende Hauswirtschaftsdienste, Unterstützung im Alltag von 2 – 24 Stunden/Tag und Nacht. Häufig in guter Zusammenarbeit mit der SPITEX. Die Mitarbeiterinnen wie Frau P. – sog. «Care-Giver» – sind speziell ausgesuchte, ausgebildete und liebevolle Betreuerinnen und Betreuer, sie übernehmen alles im Alltag und begleiten Sie überall hin.

Sind Sie pensioniert und im Ruhestand?

Sie möchten so lange wie möglich das Alter unabhängig, zufrieden, aktiv und möglichst gesund und in Ihrem geliebten Zuhause und der gewohnten Umgebung erleben! Brauchen Sie dazu kurzfristig oder länger ein wenig oder umfassende Hilfe im Alltag? Wohnen Sie in einer Residenz, einer Alterswohnung oder in einem Heim und möchten etwas Neues kennenlernen? Dann: www.homeinstead.ch/bern

Pflegen Sie Ihren Partner, ihre Partnerin oder Angehörige?

Sie möchten dies verantwortungsvoll und bestmöglichst tun! Macht Ihnen



Weil Sie es sich wert ist ... (95-jährig).



Gemeinsam frühstücken.

die Situation zu schaffen? Möchten Sie oder müssten Sie ab und zu Zeit für sich haben? Geht Ihnen nicht mehr alles wie früher spielend von der Hand? Dann: www.homeinstead.ch/bern

Wann immer Sie im Alltag (z.B. nach einem Spitalaufenthalt) Unterstützung brauchen, die nicht ausschliesslich von Familienangehörigen erfolgen kann.

WIR SIND FÜR SIE DA

Ab 2 bis 24 Stunden. An 365 Tagen inkl. Nachtwache. Mehr Info? Dann: www.homeinstead.ch/bern. Für ein kostenloses und unverbindliches Informations-Gespräch rufen Sie uns einfach an: 031 370 80 70. Wir sind gerne für Sie da und freuen uns auf Sie. Oder besuchen Sie uns an der Seftigenstrasse 119 in Bern.

Ihre HomeInstead «Läb deheim» der – Stadt und Agglomeration Bern Seftigenstr. 119, 3007 Bern Tel. 031 370 80 70 www.homeinstead.ch/bern



Weihnachtsbescherung.



Die Geschäftsleitung Barbara und Roland Lüthi.

Bild: zVg

Die Baustelle ist verschwunden Ruhe ist wieder eingekehrt!

Wir bedanken uns für Ihre Treue während der Bauzeit vor dem Haus!

Auf der neuen, vergrösserten Terrasse können Sie jetzt in Ruhe Ihr Mittagsmenu oder Ihr Feierabendbier geniessen.

Achtung!
Frühlingszeit ist Spargelzeit im Strada.



Öffnungszeiten:
Montag – Freitag:
07.00 – 23.30 Uhr

Samstag:
08.00 – 23.00 Uhr
Sonntag geschlossen
(für Bankette geöffnet)

Reservationen:
Anmeldung telefonisch
oder über die E-Mail-
Adresse.

strada

Ristorante Pizzeria STRADA

Maqkaj Tefit
Giacomettistrasse 15
3006 Bern
Tel. +41 31 352 94 24
info@strada-bern.ch
www.strada-bern.ch

Der Rundum- Service vor Ihrer Haustüre...

...damit Sie
rundum gesund
bleiben!



Öffnungszeiten:
Mo – Do 8.00 – 19.00 Uhr
Freitag 8.00 – 20.00 Uhr
Samstag 8.00 – 17.00 Uhr

Freudenberg Apotheke
Bern-Ostring
Tel. 031 351 96 33



**FREUDENBERG
APOTHEKE**

**campus
Muristalden**

**Wo gehst du
zur Schule?**

Gymnasium, Fortbildungsklassen
Volksschule, H-I-K, Internat, Weiterbildung
www.muristalden.ch

kunstreich

**Wir bieten Ihnen
Kunst und Rahmen**

Galerie
Einrahmung
Kunsthandel
Aufhängesysteme
Wechselrahmen
Vergoldung
Restauration
Spiegel

www.kunstreich.ch

Gerechtigkeitsgasse 76
3011 Bern

Telefon 031 311 48 49

Mitteldorfstrasse 1
3072 Ostermundigen
Telefon 031 934 27 37