
Quartierzeitung von Wittigkofen

dr JUPI



45. Jahrgang

Nummer 3

August 2018

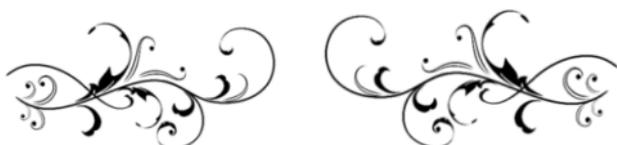
Auch dieses Jahr erfreuten uns die Girls der Salsa Tanzgruppe «Las Primavera» der Schule Manuel am Festival der Kulturen mit ihrer rassigen Tanz-Show.



INHALT:

- Editorial Seite 3
- Der Quartierverein informiert Seite 4 – 6
- Kultur-Arena Seite 7 – 9
- Unsere Nachbarin, Ruth Zürcher Seite 10 – 11
- Jubiläumsansprache zur
50. Generalversammlung der UBG Seite 12 – 14
- Pächterwechsel beim
Bauernbetrieb Wittigkofen Seite 16 – 17
- Defibrillator Seite 18
- Treffpunkt Wittigkofen Seite 19 – 26
- Schule Wittigkofen Seite 28 – 31
- Gwinner und Uflösig vom
Chrützworträtsel / dr Bärner Witz Seite 32 – 33
- Rundreise Armenien - Georgien Seite 34 – 37
- Das Einjährige Berufkraut Seite 40 – 42
- Demontage der Parabolspiegel Seite 43

Titelseite: Hans Zurbriggen



IMPRESSUM

Quartierzeitung «**dr JUPI**»

Herausgeber: Quartierverein Wittigkofen
www.qv-wittigkofen.ch

Erscheint 2018: am 14. Februar, 16. Mai,
15. August und 14. November

**Redaktionsschluss für die nächste Nummer:
10. Oktober 2018**, verteilt am 14. November

Verantwortlich:

Weisse Seiten: Redaktion
Fritz Liebi (fli)
Walter Kehrli (kli)

Anschrift: Redaktion "dr JUPI"
Postfach 157
3000 Bern 15
Telefon 031 944 01 32
mail@qv-wittigkofen.ch

Gelbe Seiten: Treffpunktleitung Wittigkofen

Layout für Druck und Website: Walter Kehrli (kli)

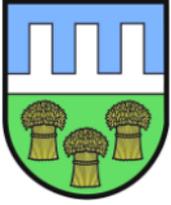
Kassa-Stelle: Postkonto 30-10631-0

Druck: wälti druck gmbh Ostermundigen
Auflage: 1'530 Stück

Inseratepreise 2018:

Höhe: 2 cm Fr. 16.- / 4 cm Fr. 25.- / 6 cm Fr. 34.-
8 cm Fr. 43.- / 10 cm Fr. 51.- / 12 cm Fr. 59.-
14 cm Fr. 66.- / 16 cm Fr. 73.- / 18 cm Fr. 80.-
20 cm Fr. 86.- / 22 cm Fr. 92.- / 24 cm Fr. 97.-
27 cm Fr. 102.- (ganze Seite) Seitenbreite 9 cm

Der JUPI wird gratis an alle Haushaltungen von Wittigkofen verteilt.
Im Abonnement: 4 Nummern/Jahr mind. Fr. 18.00



Wittigkofen

Liebe Leserinnen und Leser

Die gute Nachricht zuerst: Die Kühe kehren zurück! Diese frohe Botschaft entnehme ich dem Artikel zum Pächterwechsel beim Bauernbetrieb Wittigkofen (S. 16/17). In diesem Zusammenhang möchte ich an die Kuh Yvonne erinnern, die im Mai 2011 in Bayern von der Weide verschwand und über mehr als drei Monate lang nicht eingefangen werden konnte. Das Verschwinden dieser Kuh und die Suche nach ihr, zu der zeitweise sogar ein Hubschrauber mit Wärmebildkamera eingesetzt wurde, löste ein grosses Presse-Echo aus. Weil sich die Kuh tagsüber im Wald versteckte, titelte eine Zeitung: «Die Kuh, die ein Reh sein will». Der Präsident des Berliner Sri-Ganesha-Hindu-Tempels gab zu bedenken: Eine Kuh sei weder ein Tiger noch ein Löwe und dürfe daher nicht getötet werden. Erst Anfang September fand man Yvonne friedlich auf einem Landstück grasend. Sie wurde betäubt und auf Gut Aiderbichl kam es schliesslich zur Wiedervereinigung mit ihrem Sohn Friesi, ihrer Schwester Waltraud und dem Kalb Waldi. Hätten alle Kühe ein Abenteuer-Gen wie Yvonne, wären Milchprodukte höchstwahrscheinlich ein beinahe unerschwingliches Luxusgut.

Und nun erwarten Sie nach der guten Nachricht wohl die schlechte Nachricht. Davon gäbe es wahrlich mehr als genug. Doch in diesem Editorial soll es nur gute Nachrichten geben. Daher wollen wir nun von einem kauzigen Künstler berichten, der vor nicht allzu langer Zeit von einem über 200 Jahre alten Bauernhaus in Rüeggisberg in eine Dachterrassenwohnung in unserem Quartier umgezogen ist und der im September erstmals als Erzähler skurriler Geschichten an seinem neuen Wohnort auftreten wird (S. 7-9). Der Auftritt Timmermahns bildet den Abschluss einer 4-tägigen Veranstaltungsreihe mit der Kultur-Arena, die einen Beitrag zur Belebung des Quartiers leistet.

Und in diesem Zusammenhang möchte ich eine beinahe philosophische Frage stellen: Was wäre der Mensch ohne Kultur? Meine Antwort lautet: Ohne Kultur wäre der Mensch ein Tier in Kleidern, das dem Geld hinterherrennt. Übrigens: Kultur ist ein weiter Begriff und umfasst selbstverständlich auch die Volkskultur, also nicht nur elitäre Umtriebe. Leider wird der Zugang zu Kultur oftmals durch hohe Preise erschwert oder gar verunmöglicht. Und jetzt kommt die letzte gute Nachricht: Bei den Anlässen der Kultur-Arena kann man den Eintrittspreis selbst bestimmen. Das Prinzip der Kollekte hat allerdings auch einen Haken: Es lässt Geizkrägen ungeschoren davonkommen. In Rothenburg ob der Tauber hatte man früher ein besonders netten Ausdruck für Geizhalse parat: Furzklemmer. Und Luther nannte die Geizigen Dreckfresser. Wer also Rappen spaltet, ist sicher keine Krone der Schöpfung. Dass der Werbespruch «Geiz ist geil» als Zeichen der Zeit gedeutet werden kann, spricht also eher gegen unsere Zeit. Und so haben wir am Schluss doch noch die Kurve zum Pessimismus gekriegt.

Tom Gsteiger

www.qv-wittigkofen.ch

Präsident:

Fritz Liebi
Jupiterstrasse 27/418
Tel. 031 944 01 32

Kassierin:

Stefanie Munz
Jupiterstrasse 21/106
Tel. 031 941 11 07

.....

Anlässe

- | | |
|----------------|---|
| 18. August | Risotto-Essen im Saalihaus |
| 20. Oktober | Jass-Turnier
(kein Teilnehmender geht leer aus!) |
| 7. November | Räbeliechtli Schnitze |
| 9. November | Räbeliechtli-Umzug |
| 6. Dezember | Samichlous |
| 1. Januar 2019 | Neujahrs-Apéro |

Näheres zu einzelnen Anlässen: siehe Ausschreibungen unten. – Auf der Website www.qv-wittigkofen.ch sind die bevorstehenden Anlässe ebenfalls aufgelistet.

**Saaliwohnung
für festliche Anlässe mieten
bis 25 Personen**

zudem hat es im Garten ein Cheminée
zum Grillieren!

Telefon 079 485 62 24 hilft Ihnen gerne!

In eigener Sache

Vier "JUPI"-Ausgaben, die gratis in alle Briefkästen verteilt werden, gestaltet das Redaktions-Team jedes Jahr. Diese Arbeit wird unentgeltlich geleistet. Es fallen aber Druckkosten von jährlich rund Fr. 10'000.- an. Ein Teil des Aufwands wird durch Inserate gedeckt. Ein wichtiger Posten im Budget des "JUPI" sind jedoch die Spenden. Wir legen deshalb einen Einzahlungsschein bei und bitten Sie, ausschliesslich diesen für Ihre Zahlung zu Gunsten unserer beliebten Quartierzeitung zu verwenden.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung Ihr JUPI-Team



18. Jass-Turnier

Wiederum organisiert der Quartierverein Wittigkofen ein kleines Jass-Turnier. Gespielt wird der "Schieber" mit zugelosten Partnern.

Wir hoffen auf rege Teilnahme, sollen doch nicht nur "Profi-Jasser" mitspielen. Der Anlass möchte ein "Plausch-Turnier" sein.

Wir treffen uns im Zentrum Wittigkofen

Raum Grosser Saal

Samstag, 20. Oktober 2018

Start 13.30, Schluss ca 18.30 Uhr.

Startgeld Fr. 20.–, inklusive einem Imbiss.
Jeder Spieler erhält einen Preis.

Anmeldung bis 12. Oktober mit untenstehendem Talon an Quartierverein Wittigkofen, Postfach 157, 3000 Bern 15.



Anmeldung zum Jass-Turnier vom 20.10.2018

Name / Vorname:

Adresse:

Telefon-Nr.:



Weitere Anmeldungen können auf neutralem Papier an obige Adresse eingereicht werden.



**Bären
Taxi AG**

031 371 1111

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

Einladung zum Risotto-Essen im Saalihaus



Samstag, 18. August 2018

Ab 16.00 Uhr: Apéro

danach bis zirka 18.30 Uhr: Essen

Risotto, Würste vom Grill, Salat = Fr. 12.–, ½ Portion = Fr. 8.– Dessert Fr. 4.–

Wein, Bier, Mineralwasser, Coca Cola, Kaffee, Tee.

Auf Ihren Besuch freuen sich:

der Quartierverein Wittigkofen und
der Familiengartenverein Bern-Ostquartier

Fusspflege

Ruth Zürcher

Jupiterstrasse 7/1040

Möchten Sie wieder einmal wie auf Wolken gehen?
Verwöhnen, Pflegen, Problem- und Schmerzlösungen

Terminvereinbarung: 079 611 25 23

Ich freue mich auf Ihren Anruf

Fusspflege, Asiatische Energiezonenmassage am Fuss, Manicure

Altern in Würde.

Danke für Ihre Spende.
Konto PK 30-890-6

PRO SENECTUTE
REGION BERN

www.pro-senectute-regionbern.ch

Die Kultur-Arena Wittigkofen



wird Ihnen vom
13.-16. September
eine ganze Palette Musikalische
und Literarische Leckerbissen of-
ferieren.

Es beginnt am **Donnerstag-Abend** mit einem Platzkon-
zert vor unserem Quartierrestaurant.

13. September mit der Italo Canzoni Pop Rock
19.00 Uhr Band «**Ultimo Primitivo**»

Hören und geniessen Sie altbekannte
Canzoni von «A» Adriano Celentano
bis «Z» wie Zucchero.

Weiteres im grossen Saal des Treffpunkt Wittigkofen

Freitag
14. September
19.30 Uhr
Walter Kretz liest unter anderem
aus seinem neuen Buch:
«**Maldrang und Sprechreiz**»
Bene Müller am Saxophon improvisiert
über die Bilder und Texte.

Walter Kretz ist auch der Erschaffer
der in Wittigkofen aufgestellten
Skulpturen: Flügel, Seguste und das
Tor, auf der Westseite vom Quartier-
zentrum.

Samstag
15. September
19.30 Uhr
spielt das
René Zedi Jazz Quartett
René Zedi, p, Michel Poffet b,
Loris Peloso g, Juan Puigventós d

Für alle Jazz-Liebhaber oder die-
jenigen welche es werden wollen.

Sonntag
16. September
11.00 Uhr
eine Matinée von und mit
Timmermahn, unglaubliche
Geschichten, ein Erzählspektakel.

Sitzt Timmermahn auf der Bühne, ist
er weit mehr als der begnadete Vor-
leser seiner eigenen Geschichten.
Die tiefe, tragende Stimme und sein
breiter Berndeutscher Dialekt ma-
chen Timmermahn zum literarischen
Ikarus des Bodenständigen.

Siehe auch folgendes Interview der Berner Zeitung.

Vom Bauernhof ins Hochhaus

Am Mittwoch, 27. April 2016
erschien folgendes Interview in der BZ

Nach 24 Jahren auf dem Land zog der Künstler Timmermahn mit seiner Frau Sandra Klein in die Stadt. Damit hat er sein Atelier in den obersten Stock eines Hochhauses verlegt.

Die Liftfahrt zum 22. Stock hoch dauert ein Weilchen. Die Wohnungstür von Timmermahn und Sandra Klein ist aber schnell gefunden, dahinter bellt es. Besucher werden nicht nur von menschlichen Bewohnern empfangen, sondern auch von fünf tibetanischen Tempelhunden und drei riesigen Maine-Coon-Langhaarkatzen. Eine streckt sich vor Timmermahn fotogen auf dem Tisch aus und lässt sich kraulen. Der Balkon ist mit einem Netz gesichert. Anders als im Bauernhaus in Rüeggisberg gibt es hier für die Katzen keinen Freigang mehr.



Foto: Urs Baumann

Atelier mit Fernsicht

24 Jahre lang hat das Paar im ländlichen Rüeggisberg gelebt. Der Umzug nach Wittigkofen mag Aussenstehenden krass vorkommen. Timmermahn empfindet es anders. «Von hier oben sehe ich die gleichen Berge wie in Rüeggisberg, aber auch die Stadt mit dem Münster», sagt der 74-jährige Maler und Geschichtenerzähler. Er erklärt, dass es ihm eigentlich unwichtig sei, wo er lebe. «Was zählt, ist die Stimmung und dass es einem wohl ist.» Nach der langen Zeit auf dem Land geniesse er es, innert kurzer Zeit in der Stadt zu sein, wo er aufgewachsen sei. Ohne lange Wege sei er an einem SCB-Match oder bei Freunden, ohne überlegen zu müssen, ob er überhaupt ausgehen möge. Ist es anders, in einem städtischen Hochhaus zu malen? «Wenn das Umfeld stimmt, kann ich überall malen», sagt Timmermahn, der manchmal diszipliniert von 9 bis 17 Uhr arbeitet oder, je nach Inspiration, auch in der Nacht.

Früher Landleben total

Sandra und Tim Klein alias Timmermahn wohnten im Tessin, bevor sie nach Rüeggisberg zogen. Dort wuchs ihr Sohn Mario auf. Er ist jetzt 25-jährig. Als er auszog, wurde seinen Eltern das alte Bauernhaus bald zu gross. Sandra Klein beschäftigt sich intensiv mit Buddhismus

und verbringt die Hälfte ihrer Zeit in einem buddhistischen Kloster ob dem Genfersee. Zu ihrer Lebenseinstellung passt, was die beiden leben: Loslassen. Er drückt es so aus: «Ich hafte den Dingen nicht an. Heimat ist für mich überall.» Dem pflichtet seine Frau bei. Sie sagt, wie froh sie über den Umzug sei und darüber, dass nun kein Garten mehr gepflegt werden müsse. Nachdem sie Hühner und Kühe gehalten und tibetanische Tempelhunde gezüchtet habe, sei nun für sie der Moment gekommen, andere Werte zu leben und sich intensiv mit der buddhistischen Lehre zu befassen. Ihr Mann hört zu und sagt trocken: «Das ist gut so. Aber ich glaube nichts.» Diese unterschiedliche Haltung scheint das Paar nicht zu trennen. Jedes hat seinen Bereich. Fährt sie mit den Hunden an den Genfersee, leisten ihm die Katzen Gesellschaft. Er arbeitet wie gewohnt und kann, je nach Fenster, immer noch ins Grüne schauen wie in Rüeggisberg.

Selbsterklärende Bilder

Timmermahn hat sich auf keinen Stil eingeschworen. Er malt, wie es ihn ankommt, gern mit lustigen Details. Manche wirken naiv, einige erzählen eine Geschichte, da sind Momente, die der Pinsel festhält und damit ein Augenzwinkern auslöst, ein Lächeln oder gar ein Kopfschütteln. Über dem Sofa hängt ein Bild des Sohnes, ein ernster, junger Mann mit schwarzen Haaren, der mit einer Hand den Kopf einer Katze streichelt. Daneben hängt ein Gemälde mit ineinanderverschachtelten bunten Hochhäusern, die an Pop-Art erinnern. Auch wenn Timmermahn keinen sofort erkennbaren Stil pflegt – seine Bilder sind so, wie er sich gibt: spontan, ruhig, lustig, nachdenklich oder alles zusammen. Timmermahn eben.

Er begleitet zum Lift, sagt, wie gut es sei, «hier oben» zu leben. «Wir wissen natürlich nicht, wie lange wir hierbleiben», fügt er an, bevor man in den Lift steigt und eine kleine Ewigkeit nach unten fährt.

Laura Fehlmann, BZ

Informationen zu den Festtagen

Zum Platzkonzert vom Donnerstagabend sind Sie herzlich eingeladen. Bei schlechtem Wetter findet das Konzert im Restaurant statt, es verwöhnt alle Besucher mit Speis und Trank.

Vom 14.9. bis 16. 9. erheben wir eine Kollekte zur Deckung der Auslagen.

Anfangs September werden wir Sie zusätzlich mit unseren Hausanschlägen informieren, wir bitten Sie, dieselben nicht vor Ende der Veranstaltungen zu entfernen.

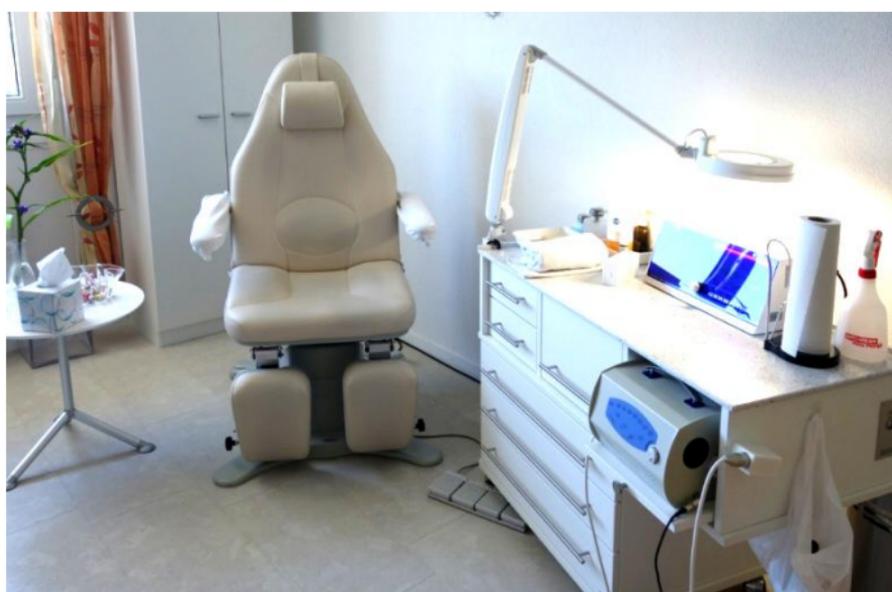
Wir freuen uns auf viele Besucher

Ihre Kultur Arena

Unsere Nachbarin Ruth Zürcher



Auf dem Namensschild bei der Türklingel steht ganz schlicht – Zürcher Fusspflege –. Kurz darauf begrüsst mich die freundliche, sportlich aussehende Ruth Zürcher mit dem sympathischen Bündnerdialekt. In ihrem hellen, modern eingerichteten Behandlungszimmer darf ich auf dem gepolsterten Stuhl Platz nehmen.



Ruth Zürcher ist 1977 ihrer ältesten Schwester gefolgt, die drei Jahre zuvor in das neue Wittigkofen-Quartier gezogen ist. Sie sei mit ihren Geschwistern im hintersten Dorf im Lugnez aufgewachsen, Vals im Val Lumnezia, *'Am Ende der Welt – von Bern mit dem ÖV vier Mal umsteigen'*, wie sie sagt. Nach der Schule gab es damals nicht viele Möglichkeiten in die Berufswelt einzusteigen, weg von Daheim, am liebsten wollte sie damals nach Amerika auswandern.

Noch bevor sie aber nach Bern zog, war sie in Winterthur, Chur und Genf wo sie in verschiedenen Branchen arbeitete. Nach der absolvierten Handelsschule in Bern arbeitete sie im Sekretariat eines grösseren Betriebes in Bern. Parallel zu dieser Arbeit hat Ruth Zürcher die nebenberufliche KV-Lehre mit eidgenössischem Fähigkeitsausweis abgeschlossen. Der Höhepunkt ihrer beruflichen Laufbahn war ihre Anstellung als Sachbearbeiterin beim EMD.

Nach dem plötzlichen Tod ihres Ehemannes im Frühling 2008 hat Ruth Zürcher noch einmal "Gas" gegeben *'Ich musste in die Zukunft schauen, brauchte eine sinnvolle Tätigkeit und ein Einkommen.'* sagte sie.

Mit drei intensiven Lehrmodulen liess sie sich in Zürich zur medizinischen Fusspflegerin mit Diplom ausbilden. Dazu kamen verschiedene Fachkurse für spezielle Fussprobleme, Schulmedizinische Grundlagen, Fussmassagen und klassische Manicure.

'Nun musste ich das Gelernte in die Tat umsetzen und habe mich in der Praxis Wolf an der Jupiterstrasse 9 mit

einem eigenen Praxiszimmer eingemietet. Nach der Auflösung der Praxis Wolf durch den Tod der Inhaberin, besitze ich nun eine eigene Praxis in meiner Wohnung.'

Wer kommt zu Dir in die Praxis, wer sind Deine Kunden?

Die meisten meiner Kundschaft sind Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte. Es kommen aber auch jüngere, manchmal auch Kinder, die Verletzungen oder andere Probleme mit ihren Füßen haben. Oft arbeite ich auch mit Ärzten zusammen betreffend Nachbehandlung oder Abklärungen von Pilzerkrankungen oder dergleichen.

Was für Leiden haben Deine Kundinnen und Kunden?

Die Füße sind weit unten und für viele nicht mehr gut erreichbar. Aber halt auch dicke, verhornte Nägel, eingewachsene Nägel oder Hühneraugen gehören zu meinem Alltag. Ich kann Fussprobleme nicht wegzaubern. Aber oft kann man schon nach einer Behandlung Verbesserungen und Schmerzlinderungen erzielen. Fusspflege ist mehr als nur Nägel kürzen und Hornhaut entfernen. Es entspannt, gibt ein gutes Gefühl und gibt dem Körper gute Impulse in Schwung zu bleiben. Oft entstehen sehr wertvolle, gute Gespräche.

Dein wichtigstes Gerät ist, wie ich sehe, so eine Art High-Tech Schleifmaschine, was kann die alles?

Mit diesem Gerät arbeite ich mit Nasstechnik. Diese wurde in der Zahnmedizin entwickelt. Bei dieser Nasstechnik wird der Schleifstaub mit Hilfe eines feinen Sprühnebels gebunden. Dieser besteht aus einem Wasser-Luft-Gemisch und einem Desinfektionsmittel. Die Haut wird dadurch gekühlt, es tritt keine Reibungshitze auf und die Behandlung wird von den Kunden als besonders angenehm empfunden. Ein druckloses, präzises und effizientes Arbeiten ist möglich.

Was soll man tun, um seine Füße beschwerdefrei zu erhalten?

Regelmässig zu mir kommen – (Lacht.)

Regelmässige Fusspflege, Fussbäder, Cremen und gutes Schuhwerk sind in jedem Fall wichtig. Aber was gerne vergessen wird: mit den Füßen zu turnen! Die Füße und Zehen bewegen, dehnen und kräftigen.

Machst Du auch Hausbesuche?

Wenn jemand gehbehindert ist, oder der Weg in die Praxis nicht zumutbar ist, gehe ich auch zur Kundschaft. Meine Praxis ist zudem, wie das ganze Wittigkofen-Quartier, Rollstuhlgängig. Im Weiteren bin ich auch tätig in Alters- und Pflegeheimen.

In der Zwischenzeit hat Ruth Zürcher meine Füße auf Vordermann getrimmt. Eine Wohltat!

Ganz herzlichen Dank liebe Ruth für das interessante Gespräch. In Deiner Werbung steht:

– Möchten Sie wieder einmal wie auf Wolken gehen? –
Etwas Wahres ist daran.

Redaktion kli



Überbauungsgenossenschaft

**murifeld –
wittigkofen**

Rede des Präsidenten der Verwaltung UBG anlässlich der 50. GV am 19. Juni 2018

Liebe Gäste

Wie sagt man so schön: Durch Weisheit werden Häuser gebaut und durch Verstand erhalten! Wir alle und noch viele mehr haben in den letzten 60 Jahren in irgendeiner Form dazu beigetragen, dass für rund 3000 Menschen das Quartier Murifeld-Wittigkofen ein Zuhause geworden ist.

Heute nicht anwesend ist eine beeindruckende Persönlichkeit, ein Vorbild mit einem immensen Wissen, welche wie keine andere das Quartier Murifeld-Wittigkofen geprägt hat. In tiefer Betroffenheit mussten wir im August 2017 vom Tode von Rudolf v. Fischer erfahren. Auf seine Initiative und diejenige der Erbgemeinschaft v. Wurstemberger begann bereits Ende der 50iger Jahre die Planung des Quartiers Murifeld-Wittigkofen. Bis zuletzt hatte er ein reges Interesse am Leben der Bewohner im Murifeld. Mit uns wollte er heute feiern und eine weitere seiner interessanten Ansprachen mit Humor halten. Rudolf v. Fischer war in vieler Hinsicht aussergewöhnlich, und er hat mehr als nur seinen Fingerabdruck im Quartier Murifeld-Wittigkofen hinterlassen. Die UBG wird ihn nicht vergessen.

Im Mai 1969 fand die 1. GV der UBG statt. 13 Baukommissionssitzungen, 31 Sitzungen der juristischen und technischen Kommission, 15 Sitzungen des Koordinationsausschusses, 167 Sitzungen der Verwaltung, 145 Sitzungen der Betriebskommission und 16 Präsidenten der Verwaltung UBG später können wir heute die 50. Generalversammlung unseres Quartiers Murifeld-Wittigkofen feiern.

In einer Betonwüste möchte ich niemals leben(!), dies haben wohl viele Menschen gedacht, als in den 60/70iger Jahren mit dem Bau der Siedlung begonnen wurde. Hochhäuser sind schlecht für Kinder oder wer in einem Hochhaus aufwächst, ist aggressiver als die Kinder, welche „weiter unten“ wohnen. Auch wenn bereits einige Generationen ihre Jugend ohne Probleme in Hochhäusern überstanden haben, die Skepsis ist bis heute geblieben. Für mich persönlich sind Wolkenkratzer architektonische Meisterwerke, Kunstwerke der Technik und immer auch Statussymbole.

Wir feiern einen besonderen Anlass, weil wir alle dazu beigetragen haben, dass sich die Menschen in unserem Quartier wohl fühlen. Die Bewohner schätzen es, dass es sich beim Murifeld-Wittigkofen nicht um ein anonymes Hochhausquartier handelt, sondern dass man sich meist in den einzelnen Liegenschaften kennt und aufeinander Acht gibt. Abwechslungsreiche Grünanlagen, Spielplätze und viel Freiraum zwischen den Wohnblöcken tragen dazu bei, dass das Murifeld eine grüne Oase der Erholung bleibt.

Die erste Generation der Bewohner verlässt nun altershalber nach und nach die eleganten Liegenschaften und eine neue Generation belebt das Quartier. Auch die Häuser und die Gemeinschaftsanlagen kommen langsam in die Jahre und benötigen mehr und mehr Pflege und Unterhalt. Die gesetzlichen Vorschriften wurden seit dem Erbau erheblich verschärft oder geändert und vieles muss angepasst werden. Zahlreiche Sanierungen, Reparaturen und Ersatz-Anschaffungen sind in Planung und werden die UBG in den nächsten Jahren beschäftigen.

So gesehen wird es auch zukünftig viel Einsatz und Motivation brauchen, damit sich die Bewohnerschaft auch weiterhin zu Hause fühlen kann. In den nächsten 50 Jahren wird es reichlich Arbeit geben: Denn, was wir heute tun, entscheidet darüber, wie unser Quartier morgen aussehen wird. Krempeln wir die Ärmel hoch und bleiben wir dran.

„Einige Menschen machen einiges richtig.
Nur sehr wenige Menschen machen alles richtig
Wir haben zumindest das meiste richtig gemacht.“
(Bill Gates)

Ja, wir haben wohl wirklich das Meiste richtig gemacht, denn sonst wären wir heute nicht hier.

Damit unsere Nachfolger in 50 Jahren die 100. GV im gleichen Stil feiern können, werden wir in den nächsten Jahren die Weichen stellen. Das Planen und Denken geht weiter. Die Stadt Bern will dynamisch wachsen und dabei gleichzeitig die Qualität und Identität in den Quartieren stärken. Thematisiert wird die Entwicklung resp. der Ausbau von Wittigkofen I zu Wittigkofen II. Die UBG ist sehr an einer Zusammenarbeit mit der Stadt und der Burgergemeinde Bern interessiert. Sie wird alle strategischen Hebel ziehen, damit die UBG in der Vorbereitungsphase des Projektes mit einbezogen wird. Dies im Interesse unserer Überbauung. Wir wollen, dass in den kommenden Jahren die Region um das Murifeld-Wittigkofen zu einer attraktiven, grünen Wohn- und Arbeitsumgebung ausgebaut wird, damit unsere heutige Lebensqualität bleibt.

Sehr geehrte Gäste, es war meine Aufgabe kurz zu reden, es war Ihre Aufgabe zuzuhören. Und nun hoffe ich, dass wir alle mit unseren Aufgaben zeitgleich fertig geworden sind und wir uns dem kulinarischen und gemütlichen Teil zuwenden können.

Rolf Mauerhofer
Präsident der Verwaltung UBG

STRAUB - REINIGUNGEN

GEBÄUDEREINIGUNGEN ALLER ART
UMZUGSWOHNUNGEN - NEUBAUTEN
TEPPICHREINIGUNGEN - FENSTER
BÜROS - GESCHÄFTSLOKALE
HAUSWARTUNGEN

KURT STRAUB
JUPITERSTRASSE 43/1157

TEL.031 941 25 39 / NATEL 079 408 37 67

Shiatsu

Marianne Graf
dipl. Shiatsupraktizierende
Jupiterstr. 5/1456
3015 Bern
Tel. 079 381 16 47
www.shiatsugraf.ch
info@shiatsugraf.ch
Mitglied SGS
Shiatsu Gesellschaft Schweiz

木火土金水



031 371 1111

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



Mittagstisch

gesund und in angenehmer Gesellschaft essen

Sämtliche Gerichte werden täglich frisch zubereitet.

- Tagesmenu oder fleischloses Menu
- Wochenhit
- Abwechslungsreiches Salatbuffet (MO - FR)
- Snacks

Anmeldung

Tel. 031 940 64 82

Ausserhalb Öffnungszeiten

Tel. 031 940 64 17

Montag-Freitag 09.00 – 10.30 h / 11.15 – 16.30 h

Samstag,

Sonn-/Feiertage 11.15 – 16.30 h

tilia Wittigkofen, Jupiterstrasse 65, 3015 Bern
wittigkofen@tilia-stiftung.ch, www.tilia-stiftung.ch



Im Todesfall beraten und unterstützen
wir Sie mit einem umfassenden
und würdevollen Bestattungsdienst.

Reto Zumstein
Bestatter
mit eidg. Fachausweis



EGI
BESTATTUNGEN

Bern und Region seit 1975

Breitenrainplatz 42, 3014 Bern
office@egli-ag.ch, www.egli-ag.ch, 24 h-Tel. 031 333 88 00

Pächterwechsel auf dem Wittigkofengut

Wie im letzten Jupi bereits erwähnt, sind Walter Lüthi und Niklaus Leuenberger ab 1. Januar 2019 die neuen Pächter des Wittigkofengutes der Burgergemeinde Bern. Sie beginnen in diesem Jahr teilweise mit der Bestellung der Felder, da einige Kulturen für das kommende Jahr bereits im Herbst gesät werden müssen, sogenannte Wintersaaten. Wie sich die Zusammenarbeit zwischen ihnen entwickeln wird, lässt sich jetzt noch nicht voraussagen.

Walter Lüthi ist Landwirt und Pächter des Betriebes Vordermärchligen in Allmendingen, der im Besitz der Burgergemeinde Bern ist. Zum Hof gehören ab 2019, mit dem zusätzlichen Land in Wittigkofen, rund 40 ha Landwirtschaftliche Nutzfläche, die mehrheitlich mit Tieren bewirtschaftet wird. Im Vordergrund stehen die Milchproduktion und die Aufzucht von Zuchtstieren und Rindern. Weiter sind Pferde und Ziegen bedrohter Rassen auf dem Hof anzutreffen.

Das Pachtland, das zum Gut Vordermärchligen kommt, ist rund 5 ha gross und wird in die Fruchtfolge des Betriebes aufgenommen. Das heisst, dass die Bewirtschaftung ändern wird und verschiedene Kulturen infrage kommen. Neben Grünland, das zur Futtergewinnung für das Vieh dient, soll auch einmal Getreide oder Mais auf dem Land wachsen. Wenn Wiese angebaut ist, kann es durchaus sein, dass im Herbst auch einige Rinder dort weiden. Wenn die Witterung es zulässt, dürfen die Tiere Tag und Nacht draussen sein. Eine Haltung im Freien ist in dieser Zeit aufgrund der schwächeren Sonneneinstrahlung und weniger Insekten durchaus möglich. Rinder schätzen die Herbstmonate unter freiem Himmel. Die tägliche Kontrolle der Tiere ist dabei aber sehr wichtig.

Auf der Website www.maerchligen.ch erfahren Sie mehr über die Aktivitäten auf dem Hof und den Betriebsleiter.

Der Familienbetrieb Hintermärchligen von **Niklaus und Nina Leuenberger** in Allmendingen ist ebenfalls ein Pachtbetrieb der Burgergemeinde Bern. Sie übernehmen in Wittigkofen den grösseren Teil des Pachtlandes mit ca. 20 ha.

Zum Hof in Allmendingen gehören 17 ha Land, vor allem am Aarehang, das als Weidefläche und Futtergrundlage für die gut 20 Milchkühe und Aufzuchttiere dient. Zum Hof gehört ausserdem eine kleine Leghennenschar, deren Eier zum grössten Teil direkt verkauft werden.

Da sich das Land in Hintermärchligen wegen der Hanglage besser für die Gras- und Heugewinnung eignet, wird Herr Leuenberger auf dem flachen Land im Wittigkofen Ackerbau betreiben. Geplant sind Kulturen mit Raps, Zuckerrüben, Sonnenblumen, Weizen, Gerste und Mais. Dabei werden die Kulturen unter den Labeln IP SUISSE und SWISS GARANTIE geführt.

Die Stallanlage, die bis anhin Mutterkühe beherbergt hat, wird auch zukünftig von Rindern bewohnt werden, die man auch wieder auf der dazugehörigen Weide sehen kann.

Die freistehende Feldscheune wird ausschliesslich von Familie Leuenberger als Maschinen- und Lagerhalle verwendet. Da die Infrastruktur in Hintermärchligen ausgelastet ist, nimmt sie die zusätzliche Fläche gerne in Anspruch.

Lies Munz

Der Rundum-Service vor Ihrer Haustüre...



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**

...damit Sie rundum gesund
bleiben!

Thomas Müller Bestattungsdienst

Pietät und Würde

Ihr Bestatter im Quartier

031 839 00 39

Pikettdienst Tag und Nacht

Kompletter Service zu fairen Konditionen
Keine Wochenend- Nacht- und Feiertags-
Zuschläge





Vortragszyklus «Lebensende & Palliative Care»

Ort Le Cap, Predigergasse 3

Zeit jeweils mittwochs von 19.00 – 21.00 Uhr
Eintritt frei, keine Anmeldung notwendig

- 15.8.2018 **Körperliche Veränderungen beim Sterben**
- 29.8.2018 **Gesundheitliche Vorausplanung**
- 12.9.2018 **Unterstützung und Finanzierung**
- 26.9.2018 **Abschied nehmen/Trauern**
- 17.10.2018 **Spiritualität beim Sterben**
- 7.11.2018 **Hilfe zum Sterben, Hilfe beim Sterben**

Das detaillierte Programm können Sie beim Kompetenzzentrum Alter unter 031 321 63 11 oder via alter@bern.ch bestellen, bzw. einsehen auf www.bern.ch/alter -> **Veranstaltungen** einsehen.

Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern

Predigergasse 6 | 3011 Bern | 031 321 63 11 | alter@bern.ch | www.bern.ch/alter

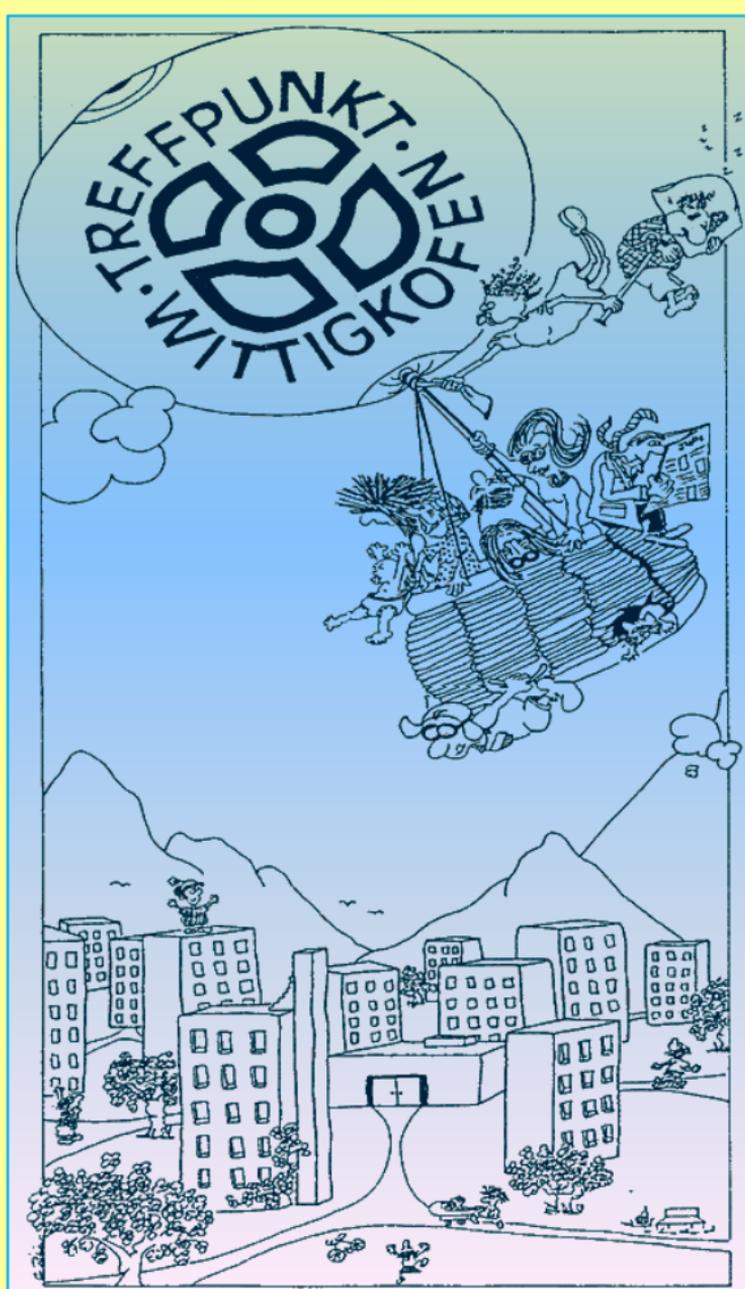


Überbauungsgenossenschaft
**murifeld –
wittigkofen**

Wichtige Lebensrettende Information!

Defibrillator

Im Quartier Murifeld-Wittigkofen steht allen Personen ein Defibrillator neben der Eingangstüre zur Betriebszentrale zur Verfügung. Dieser Defibrillator ist besonders für Laienhelfer geeignet. Ersthelfer müssen lediglich auf die meist akustischen Anweisungen achten. Das Gerät führt den Ersthelfer und hilft ihm somit, den Ablauf und die Wiederbelebung durchzuführen. Das Gerät ist sehr bedienerfreundlich und kann sowohl für Erwachsene wie für Kinder resp. Kleinkinder eingesetzt werden. Es braucht also keine Vorkenntnisse! Hoffen wir, dass der Defibrillator nie in Gebrauch sein wird.



☎ 031 941 04 92

tpw.petrus@refbern.ch

www.petrus-kirche.ch

Öffnungszeiten Treffpunktbüro
Marlies Gerber (Leitung) & Elisabeth Wäckerlin
& Skaidridt Zysset

⌚ Montag	13.00 – 18.00 Uhr
⌚ Dienstag	13.30 – 16.30 Uhr
⌚ Donnerstag	13.30 – 16.30 Uhr
⌚ Freitag	13.00 – 18.00 Uhr

Bürozeiten für Vermietungen
und Abgabe von Schlüsseln

⌚ Montag	13.00 – 18.00 Uhr
⌚ Freitag	13.00 – 18.00 Uhr

Sozialberatung im Treffpunkt Wittigkofen

Bea Friedli, Sozialdiakonin Kirchgemeinde Petrus
 Jeweils am Mittwoch von:

8.30 – 10.00 Uhr	ohne Anmeldung
10.00 – 12.00 Uhr	mit Terminvereinbarung
Tel 031 350 43 07	(Dienstag - Freitag)

bea.friedli@refbern.ch

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

August 2018

- Do 30. Café contact des francophones um 9.30 Uhr
Do 30. SeniorInnentreff um 14.30 Uhr

September 2018

- Mi 5. Frauentreff um 19.30 Uhr
Mo 10. Gemeinsam kreativ um 14.00 Uhr
14. – 16. Kultur-Arena: Diverse Veranstaltungen
> siehe unter Kultur-Arena (Seite 7-9)
Di 18. Offenes Singen um 19.00 Uhr
Do 27. Café contact des francophones um 9.30 Uhr
Do 27. SeniorInnentreff um 14.30 Uhr

Oktober 2018

- So 7. Reformierter Gottesdienst um 9.30 Uhr
Mi 10. Frauentreff um 18.30 Uhr
Sa 20. Quartierverein: Jassturnier
> siehe unter Quartierverein (Seite 4-6)
Do 25. Café contact des francophones um 9.30 Uhr
Do 25. SeniorInnentreff um 14.30 Uhr
Mi 31. Lesetreff um 19.30 Uhr

Vorschau November 2018

- Mi 7. Quartierverein: Räbliechtli schnitzen
um 14.00 Uhr
Mi 7. Frauentreff um 18.30 Uhr
Fr 9. Quartierverein: Räbeliechtli-Umzug
um 17.45 Uhr
Sa 17. JUPI-Zmorge für alle von 8.30 – 11.00 Uhr
Mo 19. Gemeinsam kreativ um 14.00 Uhr
Sa 24. Weihnachtsmarkt
Do 29. Café contact des francophones um 9.30 Uhr
Do 29. SeniorInnentreff um 14.30 Uhr

Das laufende Angebot im Treffpunkt

➔ KinderTreff ←

Leitung: Marlies Gerber
Jeden Mittwochnachmittag von 14.00 – 16.30 Uhr
für alle Kinder im Quartier

➔ Jugendarbeit Bern NordOst ←

Leitung: Martina Zenhäusern & Pit Ackermann
Tel. 031 941 14 14 / Öffnungszeiten Treff:
Mittwoch 16.00 – 20.00 Uhr / Freitag 19.00 – 23.00 Uhr

➔ Spielgruppe Jupizolla ←

Leitung: Margrit Gass, Telefon 031 352 24 46
Montag, Dienstag und Freitag von 9.00 – 11.30 Uhr

➔ Allround (Fit / Gym) für SeniorInnen ←

Leitung: Frau Schindler und Frau Hänni
in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Region Bern,
Tel. 031 359 03 03
Jeden Dienstag von 8.30 – 9.30 / 9.30 – 10.30 /
10.30 – 11.30 Uhr (ausser Schulferien)

➔ Jodlerclub Lorraine-Breitenrain ←

Leitung: Herr Wüthrich, Tel. 031 829 31 65
Jeden Donnerstag von 20.00 – 22.00 Uhr

➔ Senior/innen-Treff ◀

Leitung: Bea Friedli und Marlies Gerber

Tel. 031 350 43 07

In der Regel am letzten Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr

➔ Café contact des francophones ◀

Leitung: Frau Gafner, Tel. 031 312 39 36

Letzter Donnerstag im Monat von 9.30 – 11.00 Uhr

➔ FrauenTreff ◀

Leitung: Elisabeth Wäckerlin, Tel. 031 941 04 92

Jeden 1. oder 2. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr

➔ isa - Ich lerne Deutsch, mit Kinderhütendienst ◀

Leitung: Herr Bättig, Frau Frei und Frau Ok

Stufe 3 Dienstag und Freitag von 13.45 – 15.30 Uhr /

Stufe 4 Dienstag und Freitag von 15.45 – 17.30 Uhr

(ausser Schulferien)

Information: ISA Tel. 031 310 12 70

Liebe Quartierbewohnerinnen und Quartierbewohner



Im August 2018 beginne ich mein 6-monatiges Praktikum im Treffpunkt Wittigkofen.

Das Praktikum findet im Rahmen meines Bachelor-Studiums Soziale Arbeit an der Berner Fachhochschule statt. Es wird mein erstes Praktikum sein im Bereich der Sozialen Arbeit.

Gerne möchte ich mich noch kurz bei Ihnen vorstellen.

Mein Name ist Kim Graser, ich bin 28 Jahre alt und habe mich nach mehrjähriger Arbeit im kaufmännischen Bereich noch entschieden, ein Studium zu machen. Das Studium Soziale Arbeit ist für mich die richtige Wahl, denn es bereitet mir grosse Freude.

In meiner Freizeit gehe ich ins Stepptanz-Training, treffe mich mit Freunden und bin gerne draussen in der Natur. Im Sommer beispielsweise liebe ich es, in der Aare zu schwimmen.

Ich reise auch sehr gerne, um neue Länder und Kulturen zu entdecken. Mit meiner Mutter habe ich als Kind eine Weltreise gemacht, das war eine sehr schöne Erfahrung.

Ich freue mich bereits sehr auf das Praktikum und auf die vielen verschiedenen Projekte, in welchen ich mitarbeiten kann. Ich freue mich auch darauf, mein Team und alle Bewohnerinnen und Bewohner von Wittigkofen kennenzulernen. Denn schon bald ist es ja soweit...!

Kim Graser

Liebe Kim

Herzlich Willkommen im Treffpunkt, im Quartier Wittigkofen und in der Kirchgemeinde Petrus!

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Dir und wünschen Dir ein bereicherndes Praktikum mit vielen guten und unvergesslichen Begegnungen.

Marlies Gerber

Arbeitsgruppe Abfall im Quartier

Wir sind eine Gruppe von Quartier-Bewohnerinnen und Bewohnern, welche sich um das Thema Abfall im Quartier Wittigkofen kümmert.

Wir treffen uns zwei bis drei Mal im Jahr zu einer Sitzung. Wir planen und organisieren die Quartierputzete, den Sperrgutsammeltag und weitere Aktionen zum Thema Abfall. Zwei Mitglieder haben, nach langjähriger Mitarbeit, unsere Gruppe verlassen. Und darum:

Wir suchen neue Mitglieder!

Bitte melden Sie sich, wenn Sie Zeit und Lust haben, in unserer Gruppe mitzuarbeiten!

Marlies Gerber, Treffpunktleiterin
Treffpunkt Wittigkofen, Jupiterstrasse 15
031 941 04 92
marlies.gerber@refbern.ch

SeniorInnen-Treff

im Treffpunkt Wittigkofen, Jupiterstrasse 15

Donnerstag, 30. August um 14.30 Uhr

Gemütliches Zusammensein bei Kaffee und Kuchen

Donnerstag, 27. September um 14.30 Uhr



Foto: Ursula Weibel

Lyssa- ein Strassenkinderprojekt in Ecuador

Frau Ursula Weibel, Lehrerin, reist seit 2002 jedes Jahr nach Guayaquil in Ecuador. Sie berichtet uns mit Fotos über die dort von ihr unterstützten Schulen für Strassenkinder und über das Land.

Donnerstag, 25. Oktober

Voraussichtlich **Bericht über eine Weltreise** mit Herrn Hans Zurbriggen.

Donnerstag, 29. November

Gemütliches Zusammensein bei Kaffee und Kuchen
im Restaurant Wittigkofen

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Bea Friedli und Marlies Gerber
Auskunft: Bea Friedli, 031 350 43 07

Rückblick

Festival der Kulturen

Hochseilakrobaten und der Duft der internationalen Küche schwebten am letzten Sonntag über den Dächern von Wittigkofen. Acht Nationen boten am diesjährigen Festival der Kulturen am 24. Juni 2018 unter dem Motto "Klezmer und Köfte" - und bei perfektem Festivalwetter - diverse Spezialitäten aus ihren Heimatländern an.

Eröffnet wurde das Festival traditionell mit einem Gottesdienst, Orgelklängen und JodlerInnenchor.



Das bunte Programm bot einmal mehr für alle Geschmäcker etwas. Breakdance, Hip-Hop, und Graffiti haben die Generationengrenzen längst überwunden und auch Jung-Seniorinnen und Senioren interessierten sich aktiv für diese Angebote. So übten sie sich beispielsweise in sportlichen Moves und Spraytechniken.

Gleichzeitig wippten die "U-Eins Besucher" in ihren Kinderwagen lässig und freudenstrahlend im Takt zur Folk-Musik.

Etwas ruhiger, aber nicht weniger aktiv, ging es am Stand der Henna-Tattoos zu und her. Perkussion und Rhythmus beim Trommelworkshop sorgten bei den Besucherinnen und Besuchern für die perfekte Festivalstimmung.

Mit Kaffee, Kuchen und hausgemachter Glace genossen die Gäste bis in den späten Nachmittag das bunte Zusammen sein.

Das fünfte Festival der Kulturen in Wittigkofen spiegelte einmal mehr das perfekte Modell der gelebten Integration. Eine Erfolgsgeschichte, über deren Dächern momentan leider das Damoklesschwert zu schweben scheint. Eine Integration, die über Geschlechter, Grenzen und Generationen verbindet und auf die Wittigkofen keinesfalls verzichten sollte. In dem Sinne braucht das Projekt "Rettet den Treffpunkt Wittigkofen" all unsere Unterstützung.

Erfolge werden jedoch selten im Alleingang erzielt. Auch das Festival der Kulturen lebt vom großen Engagement der Freiwilligen, der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und der engen Zusammenarbeit zwischen Quartierverein, Kirchengemeinde und Betriebszentrale - nur so gelingt das Feiern und das Integrieren.

Allen sei an dieser Stelle herzlich gedankt!

Kathrin Loosli, Kirchengemeinderätin
Kirchengemeinde Petrus

Wir Suchen..



für das alljährliche Kerzenziehen vom 1. bis am 14. Dezember immer wieder....

freiwillige Helferinnen und Helfer, welche während den Öffnungszeiten das Kerzenziehen betreuen. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Wenn Sie Lust und Zeit haben, dann melden Sie sich doch bitte bei uns im Treffpunkt!

Haben Sie alte Bettanzüge oder Leintücher (Baumwolle), welche Sie nicht mehr brauchen? Gerne können Sie uns diese bringen. Zum Abtrocknen der Kerzen brauchen wir viele Baumwolllappen!

Telefon: 031 941 04 92
oder E-Mail: tpw.petrus@refbern.ch

Frauentreff Wittigkofen

Das Alter ist uns teuer – mit Barbara Gurtner

Mittwoch, 5. September 2018, 19.30 Uhr

“Ich habe mich immer aus Betroffenheit heraus für eine Sache eingesetzt – und wenn man zum Handeln kommt, geht es einem besser!“ Das sagt Barbara Gurtner, bekannt als engagierte ehemalige Nationalrätin und Grossrätin. Heute steigt sie aufs Podium im Namen der Grossmütter-Revolution und macht sich immer noch stark für Frauenanliegen.

Was hat sie zur Politikerin gemacht? Wie hat sie als junge Frau den Aufbruch in den 68er Jahren erlebt? Wie nimmt sie heute das gesellschaftliche Umfeld für alt werdende Frauen wahr?

Im gemeinsamen Gespräch wollen wir Barbara Gurtner nach ihrem Weg fragen, nach ihren Prägungen und ihrer Motivation, sich bis heute für Gleichstellung, Würde und Lebensqualität von Frauen einzusetzen.

Gesprächsleitung: Elisabeth Wäckerlin

Telefon: 031 941 04 92

Mail: elisabeth.waeckerlin@refbern.ch

Eintritt frei, kleiner Unkostenbeitrag

Eine Anmeldung ist nicht nötig

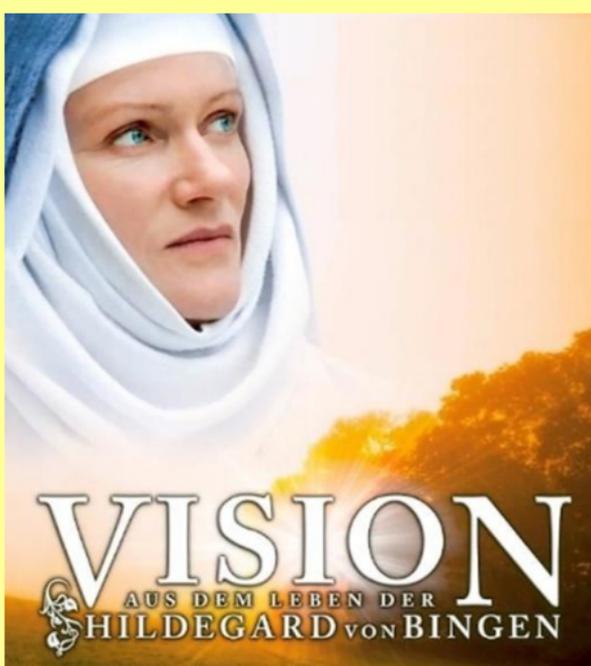
Vision, aus dem Leben der Hildegard von Bingen
Filmabend

Mittwoch, 10. Oktober 2018, 18.30 Uhr!

Schon im Kindesalter empfängt Hildegard Visionen und wird mit acht Jahren in ein Benediktinerkloster gebracht. Dort wird ihre musikalische Begabung gefördert, sie lernt

Lesen, Schreiben und sammeln ein grosses Wissen über die Heilkraft der Kräuter. Sie wird Äbtissin und begründet mit einem eigenen Frauenkloster eines der bedeutendsten spirituellen und geistlichen Zentren des Hochmittelalters.

Heute wird Hildegard von Bingen als Heilige verehrt.



Eintritt frei, kleiner Unkostenbeitrag
Eine Anmeldung ist nicht nötig

Offener Frauenabend

Mittwoch. 7. November 2018, um 18.30 Uhr!

Der Abend wird gestaltet von Kim Graser, Sozialarbeiterin in Ausbildung. Wir lassen uns von ihrem Thema überraschen.

Singtreff

Dienstag, 18. September 2018, von 19.00 – 20.30 Uhr

Wir singen bekannte und weniger bekannte Volkslieder, Wanderlieder und Kanons aus unserer Jugendzeit. Neue interessierte Frauen und Männer sind herzlich zum Mitsingen eingeladen, auch wenn die Stimme nicht mehr die jüngste ist.

Leitung: Elisabeth Wäckerlin

Gemeinsam kreativ

Ein Bastelangebot für Gross und Klein

Mandala-Steine
Montag, 10. September
14.00 – 17.00 Uhr

Wir bemalen / stempeln auf einfache Art glatte Flusssteine mit Acrylfarben und einfachen Hilfsmitteln wie



Nagelköpfe, Spiessli-Stäbe, Zahnstocher etc. Auch für Ungeübte machbar!

Kosten: Fr. 10.00

Mitbringen: Steine und Material sind vorhanden. Man darf aber gerne seine Lieblingssteine mitbringen.

Anmeldung: Bis 3. Sept. (verbindlich) im Treffpunkt Durchführung ab 4 Personen.

Kursleitung: Heidi Zbinden und Emma Wüthrich

Weihnachtssterne aus Transparent-Papier

Montag, 19. November, 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten: Fr. 10.00 (je nach Material)

Anmeldung: Bis 12. Nov. (verbindlich) im Treffpunkt-
Durchführung ab 4 Personen

Kursleitung: Renate Liebi und Annemarie Maurer

Lesetreff Wittigkofen

Ein Austausch für alle Lesefreudigen und an Literatur Interessierten

Über das Sterben - von Gian Domenico Borasio

Mittwoch, 31. Oktober 2018, 19.30 Uhr

Gian Domenico Borasio, einer der führenden Palliativmediziner Europas, steht seit vielen Jahren für eine Medizin am Lebensende, die das Leiden lebensbedrohlich Erkrankter lindert, ihre Lebensqualität und die ihrer Angehörigen verbessern will - statt künstlich den Sterbeprozess zu verlängern.

In seinem Buch beschreibt er, was wir heute über das Sterben wissen und welche Mittel und Möglichkeiten wir haben, unsere Angst vor dem Tod zu verringern sowie uns auf das Lebensende vorzubereiten. Denn der Tod gehört zum Leben.

Diesmal haben sich die Teilnehmenden des Lesetreffs für ein Sachbuch entschieden und für ein nicht einfaches Thema. An diesem Abend wollen wir uns Zeit nehmen für einen Austausch über dieses Buch. Die Runde steht allen offen – neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen.

Leitung: Elisabeth Wäckerlin, Sozialdiakonin

Möchten Sie Ihre
Eigentumswohnung
oder Ihr Haus verkaufen ?



Dann sind Sie bei mir
an der richtigen Adresse!
Pensionierter Immobilienfachmann

Kein Verkaufserfolg – Keine Kosten

Roland Fischer Immobilien, Jupiterstr. 9, 3015 Bern

079 / 630 38 08 / fischer@stadtbachimmob.ch



MALEREI
ROLLI

www.malereirolli.ch

Eidg. dipl. Malermeister

Ihr Fachmann im Quartier für:

- Wohnungsrenovierungen
- Zimmerrenovierungen
- Tapeten, Verputze
- Farbgestaltungen
- Fassadenrenovierungen
- Balkonanstriche
- Kundendienst für Reparaturen

Verlangen Sie unverbindlich eine Offerte!

Malerei Rolli AG

Jupiterstrasse 5 3000 Bern 15

Tel. 031 941 14 58 Mobil 079 215 85 41

Wir bringen Farbe in Ihre Umgebung!



KINDER HABEN DIE MÄRCHENHAFTE
KRAFT, SICH IN ALLES ZU VERWANDELN,
WAS IMMER SIE SICH WÜNSCHEN.

TROUMFRÄSSERLI

Eindrücke der Theatervorführung vom Kindergarten
Wittigkofen 2





Darsteller :
Chaszi, Arian, Ahmed, Amal, Orion, Qamar, Malak,
Ajlin, Declan, Joelle, Yasin, Trim, Lolly, Stefan,
Marie-Lou

Regie :
Gisela Martin und Simone Wälti

Die Landschulwoche der 5w in Adelboden



Vom 25. Juni bis zum 29. Juni war die Klasse 5w zusammen mit der 5a bei schönstem Wetter in der Landschulwoche in Adelboden. Wir wollen euch einen kurzen Erlebnisbericht nicht vorenthalten.

Am Montagmorgen um 9:57 sind wir in Adelboden angekommen. Um zum Lagerhaus hochzuwandern, mussten wir einen langen, anstrengenden Weg nehmen. Oben angekommen, bezogen wir im Lagerhaus die Zimmer. Anschliessend wurden wir in Gruppen aufgeteilt, um verschiedene Hotels und Geschäfte zu besichtigen. Wir haben zum Beispiel eine Luxus-Suite in einem Viersternehotel anschauen dürfen. Daraufhin lernten wir bei einem Foto-OL das Dorf ein bisschen besser kennen.

Am Dienstag wanderten wir in der Cholerenschlucht. Wir mussten viele Wendeltreppen hochsteigen, die in den senkrechten Fels hineingeschlagen waren. Die meisten Kinder hatten Höhenangst. Die Mittagspause verbrachten wir an einem Bergbach, wo wir gegessen und Stau-mauern gebaut haben. Für den Weg zurück zum Lagerhaus teilten wir uns in zwei Gruppen auf: Die Wandervögel nahmen den anstrengenden, aber lohnenswerten Weg über den Alpengarten und die Laufmüden gingen dem Bachverlauf der Engstlige nach. Treffpunkt war unsere Grillstelle beim Lagerhaus. Dort erwartete uns unser Koch mit leckeren Bratwürsten, Grillgemüse und verschiedenen Salaten.

Am Mittwoch wurden die Klassen in zwei Gruppen aufgeteilt. Die einen gingen am Morgen klettern und die anderen durften zwischen verschiedenen Freizeitsaktivitäten wählen. Zuerst lernten wir, wie man mit Seilen Sicherungsknoten knüpft, dann übten wir auf Fallhöhe, ohne Seile zu klettern und schliesslich kletterten wir mit Seilen gesichert die Felswand so hoch hinauf, wie wir konnten. Die Beste schaffte es auf 55 Meter. Am Mittag wechselten die beiden Gruppen. Das Spielangebot am Nachmittag bestand aus Fussball, Federball, Kubb, Tabu und vielen anderen coolen Spielen. Der Höhepunkt des Tages war aber der WM-Match zwischen der Schweiz und Costa Rica, den wir uns zur Belohnung anschauen durften.



Am Donnerstagmorgen sind wir um 2:30 aufgestanden. Wir fuhren mit dem Taxi auf die Bunderalp, um rechtzeitig zum Sonnenaufgang auf dem Bunderspitz zu stehen. Es war sehr dunkel und allen war kalt. Wir wanderten durch Kuhherden, vor welchen einige Angst hatten. Wir wanderten durch Schneefelder und über Bergkämme. Nach etwas mehr als zwei Stunden erreichten wir das Höhenkreuz des Bunderspitzes. Alle waren müde und froren. Aber wir waren auch stolz, es geschafft zu haben und den Sonnenaufgang zu sehen. Zurück auf der Bunderalp gab es Frühstück in einer Alphütte. Wir beobachteten, wie die Sennen Alpkäse herstellten. Nach weiteren anderthalb Stunden kamen wir endlich bei unserem Lagerhaus an. Nach einem lustigen Spielenachmittag fielen wir nach dem Znacht müde ins Bett.



Am Freitagmorgen mussten wir unsere Zimmer aufräumen und putzen. Alles musste sauber sein. Wir putzten die Garderobe, die Küche, die Toiletten und den Essraum. Am Schluss war das ganze Lagerhaus wieder blitzblank. Wir trafen uns ein letztes Mal am Lagerfeuer und erzählten einander, was uns in dieser Woche am Besten und was uns am Schlechtesten gefiel. Danach durften wir uns etwas von den übriggebliebenen Esswaren auslesen. Endlich ging es zurück nach Hause, zuerst mit dem Postauto nach Frutigen und schliesslich mit dem Zug nach Bern.

Uflösig vom Chrützworträtsel i dr Mei Usgab

Lösigswort:

H	A	N	E	B	U	R	G	E	R
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Unter de 24 richtige, vo rund 30 Antworte, si folgendi
Gwinnerin u Gwinner usglost worde:

Gertrud Weber
Urban Metry
Ernst Wysler

Si hei e Ichoufs-Guetschin vo 20 Franke gwunne.
Mir gratuliere hätzlech und danke allne Teilnämende.

d' Redaktion



Dr Bärner Witz / 21, 22

Fritz Hofmann, Benteli Verlag

Man befindet sich auf einer vierzehntägigen Kreuzfahrt, die Stimmung ist gut und es wird viel Unterhaltung geboten. Ein Berner hätte gerne mit einem netten Fräulein angebändelt, weiss aber nicht, wie er das anstellen soll. Endlich – am fünften Tage – fasst er sich ein Herz, und als er in ihrer Nähe ist, spricht er sie an: «Eh, excusez Fröilein, fahret Dir o mit däm Schiff?»



Pfarrer: «Warum machet Dir o so ne Suurnibel, Brächbuehl?»

Berner: «He, will eifach alles e so tüür isch hützutags! Es isch afe nümme schön!»

Pfarrer: «Ja, ja, lueget das macht äbe dr Zwüschehandel!»

Berner, nach einer Weile: «Da heit Dir rächt, Herr Pfarrer, dr Zwüschehandel vertüüred alles. I ha jez o grad überleit wie mängs tuusig Franke mir i dr Gmeind chönnte yschpare, we mir diräkt würde mit em Herrgott verchehre.»



Rundreise Armenien – Georgien vom 16.9. – 26.9.2017

Reisebericht von Gertrud Weber

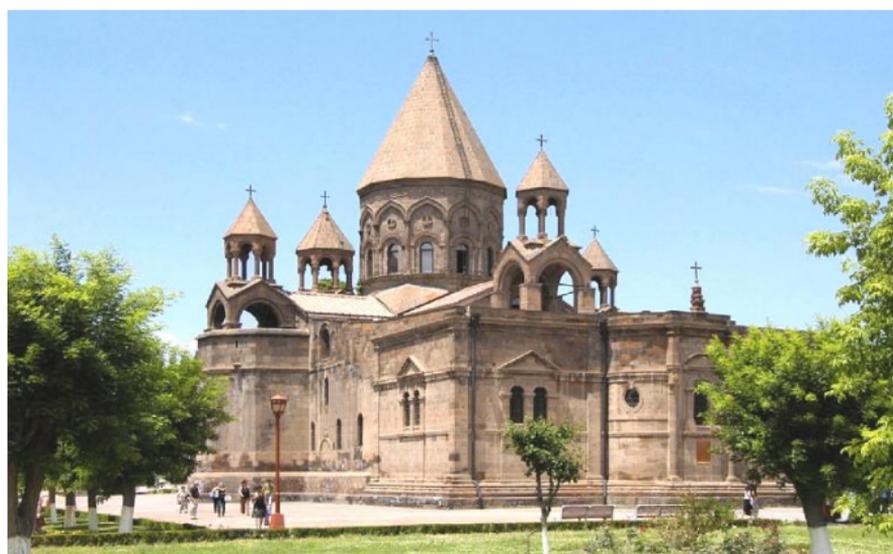
Bei hochsommerlichem Wetter und vielen Erwartungen startete unsere Gruppe die Entdeckungsreise durch die beiden Länder, begleitet von lokalen Führerinnen und versierten Busfahrern. Der Kaukasus war Neuland für mich. Ich wusste nur ganz wenig über diese Gegend.

1. Tag Nachtflug Zürich-Wien-Jerewan.



2. Tag Besichtigung des Komplex zum Gedenken der Opfer des Völkermordes an den Armeniern von 1915. Über eine Mio. Armenier kam ums Leben. Die 300 km lange Grenze mit der Türkei ist wegen des Genozid-Streits immer noch geschlossen.

3. Tag Etschmiadsin mit der imposanten Kathedrale (Bild unten), die als ältester christlicher Ort der Armenier verehrt wird und als religiöses Zentrum des Landes gilt (UNESCO Weltkulturerbe). Der Überlieferung zufolge ist dort der christliche Glaube entstanden. Die wichtigste Person für die Verbreitung des Glaubens war Gregor der Erleuchtete. Wir besuchten auch das originelle Sergei Parajanov Museum, welches dem georgischen Filmdirektor und Künstler gewidmet ist.



4. Tag Dilidschan, die armenische Schweiz, bekannt für reine Luft und reich bewaldete Berghänge. Hier hat man eine atemberaubende Aussicht auf den Vulkan Ararat.

Weiter ging die Reise Richtung Norden über den Selim Pass (2240 m). Dort befindet sich eine gut erhaltene Karawanserei. Ebenfalls sehenswert ist der Sewansee, einer der grössten Hochgebirgsseen der Welt (940 km²). Das nahegelegene Dorf Noraduz ist bekannt für seinen jahrhundertalten Friedhof mit Tausenden von Kreuzsteinen.

5. Tag Besuch des ältesten und am vollständigsten erhaltene Sanahin-Kloster.

Armenien sagt von sich selbst, es habe den Kopf im Osten und das Herz im Westen. Das Land am Ausläufer des Kaukasusgebirges diente lange Zeit als Pufferzone zwischen Orient und Okzident. Seine Lage am Schnittpunkt so bedeutender Reiche wie der Römer, Byzantiner, Perser, Russen und Osmanen machte es zu einem Unruheherd. Es wurde unzählige Male verwüstet, doch mit zäher Ausdauer immer wieder aufgebaut. 1988 wurde das Land durch ein Erdbeben schwer getroffen. Armenien übernahm im Jahr 301 vor allen anderen Nationen das Christentum. Es wurden zahlreiche Kirchen und Klöster errichtet. Viele zählen zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Trotz der geringen Grösse (ca. 30'000 km²), bietet das ausgeprägte Gebirgsland überraschend abwechslungsreiche Landschaften. 90% der Landesfläche liegen über 1000 m. Der Berg Ararat (5137 m) gilt als Nationalsymbol, obwohl er auf türkischem Boden steht.

Die Familie steht im Zentrum des Lebens. Im Vergleich zu Westeuropa sind die Familienbande extrem stark. Traditionell werden ältere Menschen sehr geachtet. Schach ist eine verbreitete "Sportart" und ein obligatorisches Schulfach. Die Industrie ist wenig entwickelt.

Gastfreundschaft wird grossgeschrieben. Einheimische laden Reisende gern zu Mahlzeiten ein. Die armenische Küche kombiniert die Kochkunst mehrerer Länder des östlichen Mittelmeeres. Es werden vorwiegend frische Regionalprodukte verwendet. Zur Vorspeise gibt es immer schmackhafte Salat-Varianten, Linsen, Auberginen mit Nüssen, Ziegenkäse, marinierte Paprika. Als Hauptspeise wird gegrilltes Fleisch serviert. "Lavash" heisst das berühmte Fladenbrot. Es wird in dickwandigen Tongefässen gebacken. Die Teigfladen werden mit wohlberechnetem Schwung an die Innenwand des Ofens geklatscht und kurz gebacken. Anschliessend werden sie mit einem Mozzarella ähnlichen Käse und Kräutern gefüllt und warm gegessen – eine Delikatesse. Diese Spezialität gehört sogar zum immateriellen Kulturgut. Granatäpfel gibt es überall. Ein altes türkisches Rätsel: aussen eins, innen tausend und eins. Was ist das? - Der Granatapfel, er gilt als Sinnbild für Fruchtbarkeit und Fülle.

Die Hauptstadt **Jerewan** (1 Million Einwohner, rund ein Drittel der Landesbevölkerung) ist eine der ältesten der Welt, sie ist sogar 30 Jahre älter als Rom. Etwa 7 Millionen Armenier leben im Ausland. Bekannte Namen: Aznavour, Cher, Kardashian-Familie, Agassi und Sacharow (Nobelpreisträger). Das Historische Museum zeigt den ältesten Lederschuh der Welt. Er wurde 2008 in einer Höhle entdeckt und ist trotz seiner 5500 Jahre noch gut

erhalten. (Vor Kurzem wurde im Greifensee ein 5000-jähriger Bastschuh gefunden!)

Wer erinnert sich noch an das legendäre "Radio Eriwan"? Die satirisch/politischen Fragen und Witze zirkulieren immer noch. Beispiele: Können Pilze aus Tschernobyl gegessen werden? Im Prinzip ja, aber nur einmal. Was ist der Unterschied zwischen einem Optimist und einem Pessimist? Der Optimist lernt Englisch, der Pessimist Russisch. Was ist ein Sowjetisches Musiker-Duo? Ein Quartett nach einer Auslandtournee.

Am 6. Tag überquerten wir in Sadakhlo die Grenze nach **Georgien**.

7. Tag. Die Hauptstadt **Tiflis** ist mit 1,2 Mio. Einwohnern ein Geheimtipp. Eine moderne Stadt mit bekannten Museen, Kirchen und archäologischen Stätten sowie Schwefelbädern. Die engen Gassen der bezaubernden Altstadt mit vielen Cafés laden zum Verweilen ein. Die moderne Friedensbrücke ist besonders nachts eine architektonische Attraktion.

Das Land umfasst ca. 70'000 km² und hat 3,7 Mio. Einwohner. Es ist unabhängig seit 1991 und grenzt an Russland, Aserbaidschan, Armenien und die Türkei. Höchster Berg Schchara 5200 m.

Bei einer einheimischen Familie durften wir Chinkali (Teigtaschen) probieren, eine nationale Spezialität, gefüllt mit Zwiebeln, Kräutern und Hackfleisch. Ein Muss ist der Besuch eines Weingutes. Die klimatischen Bedingungen erlauben, fast überall im Land Wein anzubauen. Von den 4000 in der Welt bekannten Rebarten stammen 500 aus Georgien. Weine werden nach europäischer aber auch einheimischer Methode gekeltert. Die älteste bekannte Weinproduktionsmethode heisst Kvevri. Vor 5000 Jahren verbreitete sich dieses Verfahren über die ganze Welt. Die gefundenen Tonkrüge sind ca. 7000 Jahre alt.

Als eine der ersten Amtshandlungen erklärte Gorbatschow 1985 dem Alkoholismus den Krieg. Als Folge wurden in Georgien ganze Weinberge abgeholzt. Die Weinwirtschaft erlitt Rückschläge und die Absatzmärkte waren verloren. Fälscher und Panscher verdarben das Image. Viele Winzer standen vor dem Aus.

8. Tag Besichtigung von Mzcheta, eines der ältesten Städtchens in Georgien, mit vielen historischen Denkmälern (UNESCO Welterbe). Es war eine der bedeutendsten Handelsstädte zwischen dem Kaspischen und dem Schwarzen Meer, entlang der Seidenstrasse. Weiterfahrt nach Kazbegi, eine Ortschaft auf 1700 m, mit dem beeindruckenden Berg Kasbek. Nach der griechischen Mythologie wurde Prometheus an den Berg gekettet, da er den Göttern das Licht stahl.

9. Tag. In Uplisziche erforschten wir die faszinierende Höhlenstadt, auch "Gottes Festung" genannt. Auf dem Höhepunkt des Wohlstandes sollen dort 20'000 Menschen gelebt haben.

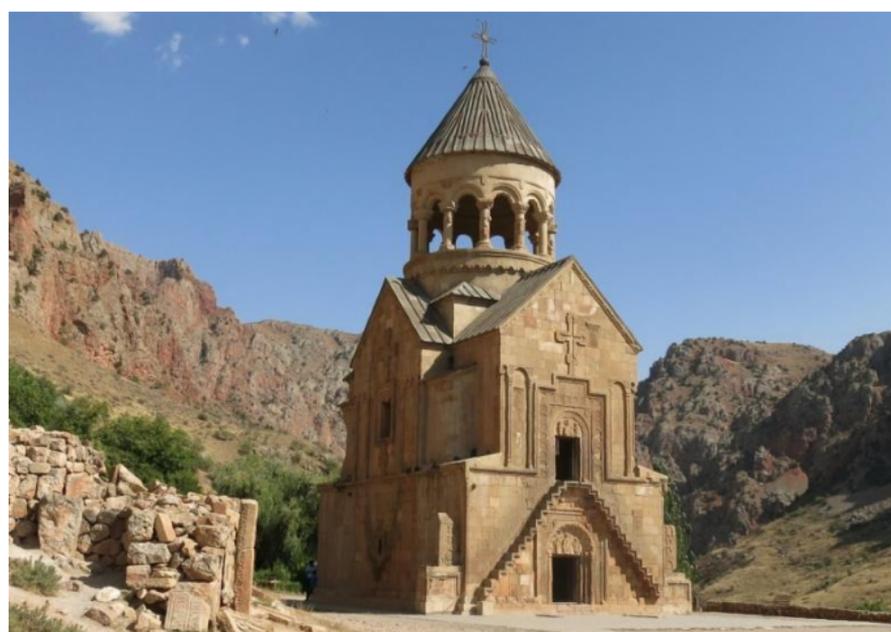
10. Tag Ausflug ins malerische Weinbaugebiet Kachetien am Südhang des Grossen Kaukasus. Im Schuchmanns Wein Chateau degustierten wir georgischen Wein.

Tag 11: Nachtflug via München nach Zürich.

Diese Reise kann ich sehr empfehlen. Für Sportbegeisterte gibt es in Georgien unzählige Möglichkeiten (auch Skifahren).



Alle Fotos von Verena Hadorn



**WIR
ENGAGIEREN
UNS: IMMER,
ÜBERALL,
FÜR ALLE.**

IHRE SPITEX BERN:

031 388 50 50

SPITEX-BERN.CH

Könizstrasse 60, Postfach 450,
3000 Bern 5 | info@spitex-bern.ch

Online-Anmeldung: opanspitex.ch



Überall für alle

SPITEX
Bern

AEROBIC DANCE

JUPITER GYM - FITNESSCENTER BERN



Montag von 19.00 – 20.00 Uhr
Mittwoch von 9.00 – 10.00 Uhr

Ich freue mich auf Dich!

Liebe Grüsse

Elia Dellenbach
Aerobic-Trainerin

Telefon: 031 941 05 35



Hallo Frauen und Männer!



Lust auf eine
neue **Frisur** oder
Haarfarbe?

Trau dich und lass dich überraschen...
Ruf an!

Elia Dellenbach
Diplomierte Coiffeuse
Jupiterstrasse 5/1664
3015 Bern

Telefon 031 941 05 35



Das Einjährige Berufkraut

Weltweit existieren annähernd 400 Arten von Berufskräutern. Sie gehören wie die Gänseblümchen oder die Kamille zu den Korbblütlern. In Mitteleuropa sind neun Arten heimisch. Die restlichen Arten sind auf der Nordhalbkugel verbreitet. Der wissenschaftliche Gattungsname kommt von den griechischen Wörtern *eri* = früh sowie *geron* = Greis und bezieht sich auf die bald nach der Blüte erscheinenden Haare der Früchte. Berufkraut heißt die Pflanze, weil man im Mittelalter glaubte, sie schütze gegen zauberisches "Berufen". Das **Einjährige Berufskraut** (*Erigeron annuus*), auch **Feinstrahl** genannt, wurde als Zierpflanze im 17. Jahrhundert von Nordamerika nach Europa eingeführt und hat sich seither in ganz Europa ausgebreitet.

Seit dem Hitzesommer 2003 hat sich die Art verstärkt auf Magerwiesen, Buntbrachen, Strassen- und Waldrändern und an Bahngeleisen und Gewässern verbreitet und verdrängt zunehmend einheimische Arten, weshalb die Pflanze nun auf der Schwarzen Liste der invasiven Neophyten steht. In der Schweiz ist der Feinstrahl in allen Landesteilen bis 700m Höhe verbreitet. Dass die Pflanze auf der Schwarzen Liste steht, bedeutet, dass die Verbreitung verboten ist und das Vorkommen und die Ausbreitung bekämpft werden müssen.

Der Stängel ist vollständig behaart und erreicht eine Höhe von 30cm bis über 100cm. Die zahlreichen Blüten werden von weitem oft mit Kamille oder mit dem einheimischen Scharfen Berufkraut verwechselt. Die Pflanze bildet im ersten Jahr die Grundblätter (**Bild 1**) und im zweiten Jahr wächst der Stängel mit den Blüten (**Bild 2**). Diese produzieren bis zu 50'000 Flugsamen, die sich über mehrere Kilometer ausbreiten können. Die Samen bleiben bis zu fünf Jahre keimfähig. Nach der Blütezeit im Sommer und Herbst stirbt die Pflanze ab.

Für diese Pionierpflanze ist Trockenheit absolut kein Problem. Bei einem Rückschnitt kann die Pflanze mehrjährig werden. Sie macht dann kürzere Stängel, die im hohen Gras nicht mehr so einfach gefunden werden können. Deshalb ist es wichtig, bei der Bekämpfung die Pflanze mitsamt den Wurzeln auszureissen.

Im Merkblatt von info flora, Liebegg, heisst es: «Die weitere Ausbreitung des Einjährigen Berufkrauts soll möglichst verhindert werden. Besonders wichtig dabei ist die Kontrolle von Pionier- und vegetationsfreien Flächen. In kleineren oder naturnahen Beständen erfolgt die Bekämpfung durch Ausreissen der ganzen Pflanzen (inklusive Wurzeln) vor der Blüte.

Werden die Stängel nur geschnitten blühen sie mehrmals. Die Pflanzenreste müssen fachgerecht entsorgt werden, entweder via professionelle Kompostierungsanlage oder über den Kehrriech. Grössere Bestände, die nicht mehr durch Ausreissen bekämpft werden können, sind regelmässig vor der Blüte zu mähen und das Schnittgut entsprechend zu entsorgen. Eine chemische Bekämpfung ist nicht zugelassen, auch nicht als Einzelstockbehandlung».

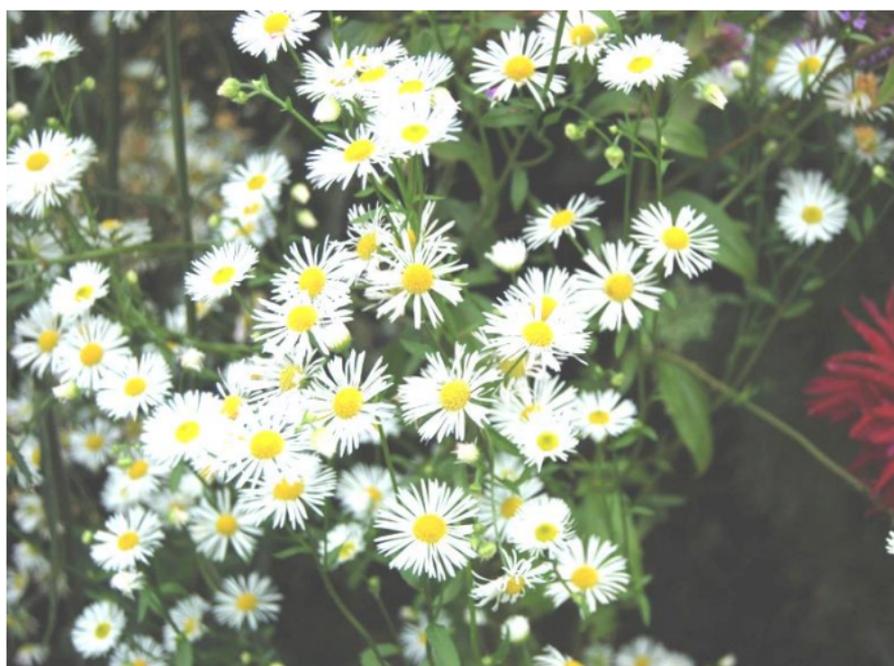
Das Einjährige Berufskraut ist auch eine Heilpflanze! In Europa hat es allerdings noch keine klassische Heilkräuter-Tradition. Die Heilwirkungen des Einjährigen Berufkrauts sind auch so mild, dass es sich als Heilkraut nicht unbedingt aufdrängt. Und da es Europa ursprünglich als Zierpflanze erobert hat, hat man auch kaum nach Heilwirkungen gesucht. In der chinesischen Heilkunde wird die Heilwirkung durchaus erkannt. Auch manche Stämme der amerikanischen Ureinwohner nutzen das einjährige Berufskraut als Heilpflanze. Sie enthält Gerb- und Bitterstoffe und Gerbsäuren. Man bekämpft damit Husten, Erkältungen, Halsentzündungen, Mundschleimhautentzündungen und Fieber. Es hilft bei Rekonvaleszenz, Durchfall, Nierenschwäche, Rheuma, Gicht, Ödeme, Hautentzündungen und Ekzeme (äusserliche Anwendung mit Teeumschlägen). Sie wirkt adstringierend, (führt beim Auftreffen auf Haut oder Schleimhaut durch Eiweissfällung austrocknend, blutstillend und entzündungshemmend) harntreibend, schleimlösend, schweisstreibend, tonisierend, (kräftigend). Dazu wird die ganze blühende Pflanze als Tee aufbereitet. Ausserdem kann man die jungen Blätter als Wildsalat oder als Wildgemüse verwenden.

Im Quartier bekämpfen wir das Berufskraut so gut es geht. Wenn Sie es im Garten haben, lassen Sie es bitte nicht stehen, sondern entfernen Sie es; am besten ernten Sie es für Ihren nächsten Salat!

Reto Zbinden, Betriebszentrale

<https://img.plantis.info> (Bild 1)





<https://www.specialplants.net> (Bild 2)

Quellen: www.wikipedia.org; www.liebegg.ch;
www.infoflora.ch; www.heilkraeuter.de;
www.rohkostwiki.de;
<https://extranet.kvu.ch>

An die geschätzte Leserschaft.

Berücksichtigen Sie bei Ihrem Einkauf oder Arbeitsauftrag die Inserenten unserer Quartierzeitung "dr JUPI"



Altern in Würde.

Danke für Ihre Spende.
Konto PK 30-890-6



PRO
SENECTUTE
REGION BERN

www.pro-senectute-regionbern.ch



**Bären
Taxi AG**

031 371 1111

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

Parabolspiegel.....eine Ära ist zu Ende

Über 31 Jahre standen zwei Parabolspiegel auf dem Dach der Betriebszentrale der UBG. Von weitem gut zu sehen, waren die Antennen ein wichtiger Bestandteil des Fernsehnetzes im Quartier. Wegen begrenzter Leistung der beiden Parabolspiegel, waren diese seit längerer Zeit ausser Betrieb. Das Aufschalten zahlreicher Zusatzsender trug erheblich dazu bei.

Im Zusammenhang mit der zwingend notwendigen Flachdachsanieierung der Betriebszentrale (undichte Stellen/Wassereintritte) wurden diese nun entfernt.

Info: Text und Bilder – UBG Murifeld-Wittgkofen





pflegt und begleitet



heimex - Dienstleistungen zu Hause

Jupiterstrasse 65
3015 Bern

Anmeldung Telefon 031 970 68 68

Grund- und Behandlungspflege
von Krankenkassen anerkannt

Hauswirtschaftliche Leistungen

Kosmetische Fusspflege
bei Ihnen zu Hause oder im Pflegezentrum tilia

Sitz-/Nachtwache
Nach telefonischer Vereinbarung

Beratung Hörmittel
Handhabung, Reinigung, kleinere Reparaturen
Ihres Hörgeräts

heimex@tilia-stiftung.ch / www.tilia-stiftung.ch