

# QuartierMagazin

Holligen-Fischermätteli Weissenstein Mattenhof Monbijou Weissenbühl Schönau-Sandrain Marzili



Christof Berger

Die Skulpturenausstellung «jetzt kunst» im Marzili ist noch bis 19. November zu sehen.

## QUARTIERMITWIRKUNG

**QM3: Projekt Ausserholligen: «Durchblick»** Seite 4

## MENSCHEN IM QUARTIER

**Katrin Ott: Den Lebenszwischenraum mitgestalten** Seite 7

## VILLA STUCKI

**Das Jahr der Freiwilligen: Escuela Latinoamericana** Seite 8

## BREITENSPIEL

**Laufen will gelernt sein**

Seite 16

# Fischermätteli

Wohn- und Pflegezentrum · Bern

## Freiwillige Begleitung unserer Bewohnerinnen und Bewohner



### Sie wollen den Alltag unserer Bewohnerinnen und Bewohner verschönern?

Sie haben Freude am Umgang mit Menschen und Sie können einen Teil Ihrer Freizeit erübrigen. Sie wollen eine gewisse Zeit ältere Menschen in ihrem Alltag begleiten?

Freiwilligenarbeit kann Ihr Leben verändern. Sie erhalten Einblick in andere Lebensarten und können erfahren, wie bereichernd gegenseitige Hilfe ist. Sie können Ihr Wissen und Ihre Lebenserfahrung weitergeben und neue Erkenntnisse und Kompetenzen erwerben.

Auf Wunsch erstellen wir Ihnen für Ihren Einsatz den Sozialzeitausweis. Darin werden Ihre freiwillig geleistete Arbeit und die dabei erworbenen Erfahrungen und Kompetenzen dokumentiert. Nützlich kann dieser Ausweis unter anderem beim beruflichen Wiedereinstieg sein.

Für das Wohn- und Pflegezentrum Fischermätteli in Bern suchen wir Frauen und Männer, die gerne mit älteren Menschen zusammen sind. Die Einsatzmöglichkeiten richten sich nach Ihren Fähigkeiten und Interessen wie zum Beispiel:

■ **Vorlesen** ■ **Spazieren gehen** ■ **Gespräche führen** ■ **spielen** ■ **Ausflüge in der Umgebung und anderes mehr**

Über die Dauer und Häufigkeit der Einsätze entscheiden Sie. Sie werden sorgfältig in Ihre Aufgabe als Freiwillige Mitarbeitende eingeführt und begleitet.

**Sie sind interessiert?** Wenn der Mensch für Sie im Mittelpunkt des Besuchsdienstes steht und Sie Hilfe zur Selbsthilfe leisten möchten, dann melden Sie sich bei Anne Fankhauser, Leiterin Aktivierung, Telefon 031 970 44 00 oder E-Mail [anne.fankhauser@seniocare.ch](mailto:anne.fankhauser@seniocare.ch)

**Auf Ihre Kontaktaufnahme freuen wir uns.**

## Fischermätteli

Wohn- und Pflegezentrum

Könizstrasse 74  
3008 Bern

Tel. +41 (0)31 970 44 00  
Fax +41 (0)31 970 44 01

[fischermaetteli@seniocare.ch](mailto:fischermaetteli@seniocare.ch)  
[www.seniocare.ch](http://www.seniocare.ch)

«Wir bieten Menschen mit  
ihrer Geschichte ein Zuhause.»

**EDITORIAL**

**Neues von Power-Point und Lichtspiel**

Noch keine sechs Monate alt ist das Baby, und bereits hat es sich in der Landschaft der sozialen Institutionen im Raum Bern einen wichtigen Platz erobert. Die Rede ist vom Internetcafé Power-Point, dem Treffpunkt für Erwerbslose und Armutsbetroffene an der Monbijoustrasse 16 in Bern. In Ausgabe 163 vom Mai haben wir ausführlich über die Eröffnung berichtet. Nun hat das kostenlose Computer- und Internetangebot den Sozialpreis von AvenirSocial Bern erhalten. AvenirSocial ist die Dachorganisation für professionelle Sozialarbeit in der Schweiz. Der Preis der Sektion Bern ist mit 1500 Franken dotiert und wird alle zwei Jahre verliehen. Das Internetcafé Power-Point ist das Prestigeprojekt des Komitees für Arbeitslose und Armutsbetroffene Bern (Kabba). Dessen Präsident, Thomas Näf, welcher selbst über kein Einkommen verfügt, hat es praktisch im Alleingang geplant und aufgebaut. Er amtiert auch als Geschäftsführer und betreut das Angebot während der Öffnungszeiten. Dies bisher ohne Gehalt, denn für ein solches reichen die knappen Betriebsgelder noch nicht. Der Preis kommt der jungen Institution sehr gelegen. Aber viel mehr als der berühmte Tropfen auf den heissen Stein ist er nicht. Das Internetcafé Power-Point ist daher auch immer

noch dringend auf Spenden und Unterstützungsbeiträge angewiesen.

Eine andere Institution im Stadtteil wird demnächst umziehen. Die in unserer Zeitung ebenfalls mehrfach mit Berichten erwähnte Kinemathek Lichtspiel muss ihren Standort an der Bahnstrasse aufgeben, um der Wohnüberbauung Warmbächliweg Platz zu machen. Die Überbauung wird die Kehrlichtverbrennungsanlage ersetzen, welche derzeit neu im Bremgartenwald beim Forsthäus an der Murtenstrasse im Entstehen begriffen ist. Verschiedene Organisationen hatten sich vergeblich für den Verbleib dieser einzigartigen Sammlung von Filmen und Kinematographieapparaten und des Kinos im Holligenquartier eingesetzt. Im-

merhin wird die Kinemathek dem Stadtteil erhalten bleiben. Sie wird im nächsten Sommer in der Ryf-Fabrik neben der Dampfzentrale im Marziliquartier neue Räumlichkeiten beziehen. Allerdings; für das kulturelle Angebot von Holligen ist dies ein herber Verlust.

Die Tage werden derzeit rasant kürzer und bereits hat der Weihnachtsrummel in den Läden begonnen. Bald werden zahlreiche Nikoläuse die Strassen und Hausfassaden bevölkern. Die nächste Ausgabe des QuartierMagazin wird im Februar 2012 erscheinen. Wir wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, deshalb bereits jetzt einen harmonischen Jahresausklang, frohe Festtage und ein gutes neues Jahr.

CHRISTOF BERGER



Foto: Jörg Matter

Die Kinemathek Lichtspiel zieht von der Bahnstrasse ins Marzili.

**Inhalt**

- 3 Editorial**
- 4 QM3 – QuartierMitwirkung Stadtteil III**
- 7 Menschen im Quartier: Katrin Ott**
- 8 Villa Stucki**
- 11 Schulkreis Mattenhof-Weissenbühl**
- 12 Quartierverein HFL**
- 12 Evangelische Täufer-gemeinde**
- 13 Kirchen: Friedenskirche, Dreifaltigkeit, Heiliggeist**
- 14 Soziale Arbeit im Stadtteil III**
- 16 Breitensport: Laufen will gelernt sein**

**IMPRESSUM**

**Nr. 166 – 15. November 2011**  
**Herausgeberin:** Verein Quartierzentrum Villa Stucki, Seftigenstr. 11, 3007 Bern, Telefon 031 371 44 40  
 E-Mail: sekretariat@villastucki.ch  
**Auflage:** 20'000 Expl. / Verteilung an 18'985 Haushaltungen im Stadtteil III  
**ISSN:** 1663-3466  
**Druck:** Büchler Grafino, Verteilung AWZ  
**Redaktion:** Christof Berger, Peter Kästli, Jörg Matter, Claudia Luder, Thomas Lüthi, Scarlett Niklaus, Julia Stiefel  
**Layout:** Irene Ehret, graphic@ehret.ch  
**Cartoon:** Chris Ribic  
**Inserate:** asCons GmbH, Annette Stoffel, Wabernstrasse 77, 3007 Bern, Telefon 031 371 40 19, E-Mail: info@ascons.ch  
**Erscheinungsweise:** 5 x jährlich  
**Nächste Ausgabe:** 16. Februar 2012  
 Insertionsschluss 27. Januar 2012



**Für alle Einwohner der Region Bern**  
**sante24: Telefon 044 404 86 86**

**Jederzeit ein medizinischer Rat für eine optimale Behandlung auch im Gesundheitszentrum Bern**

Bei Fragen rund um Ihre Gesundheit erhalten Sie bei der telefonischen Gesundheitsberatung sante24 kompetenten medizinischen Rat. 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr. Für eine optimale Behandlung vereinbart sante24 auf Wunsch kurzfristig Arzttermine, auch im Gesundheitszentrum Bern.

**SWICA Gesundheitszentrum**  
**Schwanengasse 10, 3011 Bern**

FÜR DIE BESTE MEDIZIN. HEUTE UND MORGEN. **SWICA**

## QM3 - QuartierMitwirkung Stadtteil 3

### «Durchblick»: Passerellenprojekt junger Architekten gewinnt

**Projektwettbewerb Langsamverkehrspasserelle Ausserholligen: Die Planung einer attraktiven Verkehrsverbindung zwischen dem Europaplatz und Weyermannshaus Ost nimmt Formen an und wird das Fussgänger- und Veloverkehrsnetz verbessern.**

Eine Passerelle zwischen dem Europaplatz und dem Entwicklungsgebiet Weyermannshaus Ost wird endlich die mangelhafte Verbindung für zu Fuss Gehende und Velo Fahrende verbessern. Anhand einer Machbarkeitsstudie wurden der grobe Verlauf entlang dem Autobahnviadukts und die Anschlusspunkte definiert. Anlässlich des Wettbewerbs wurden 6 Projektstudien eingereicht.

Das Siegerprojekt mit dem Namen



«Durchblick» Aus Beton und Stahl sowie einer Schrägseilbrücke besteht die Passerelle des Siegerteams



Die Passerelle soll entlang des Autobahnviadukts A12 realisiert werden. Die Anschlusspunkte an das bestehende Langsamverkehrsnetz sind als weisse Punkte markiert.

«Durchblick» schlägt eine Balken- und Seilbrücke aus wetterfestem Stahl vor, die auf überzeugende Weise die Randbedingungen, welche durch die bestehenden Verkehrs- und Industriebauten gegeben sind, berücksichtigt. Die Nutzer erhalten einen offenen Verkehrsweg mit durchgehend freier Sicht in die Umgebung. Das Nachwuchsteam aus Basel erhält für den ersten Rang ein Preisgeld und die Arbeit wird vom Preisgericht zur Weiterbearbeitung empfohlen.

### Auffrischung des Strassenraumes der Linie 6 bis ins Fischermätteli

**Die Geleise des Abschnitts ab Brunnmattstrasse bis zur Endstation Fischermätteli sind sanierungsbedürftig. Mit der Sanierung wird auch der umgebende Strassenraum erneuert (Velo Spuren, Haltestellen, Platz-**

**gestaltung) QM3 wurde an einer Arbeitsgruppensitzung über den Stand des Vorprojektes Gleiser-satz informiert.**

Bis im Jahre 2015 müssen die Tramgeleise der Linie 6 ab der Abzweigung Effingerstrasse - Brunnmattstrasse bis zur Endstation Fischermätteli saniert werden. Aus diesem Grund erarbeitet das Stadtplanungsamt in Zusammenarbeit mit einem Planerteam und BERNMOBIL ein Vorprojekt.

Neben der Gleisabnutzung gibt es noch weitere Probleme, die in diesem Zusammenhang bearbeitet werden: Die Gleisabstände sind zu gering, so dass das Kreuzen an gewissen Stellen nicht möglich ist. Weiter gibt es an diversen Stellen Konflikte mit dem Veloverkehr. Die Haltestellen sind nicht behindertengerecht ausgerüstet. Aus städtebaulicher Sicht sind das Fischermätteli und die Brunnmattstrasse (zwischen Effinger- und Schwarz-



Eine Kurve an der Brunnmattstrasse: Es herrschen enge Platzverhältnisse

## QM<sub>3</sub> - QuartierMitwirkung Stadtteil 3

torstrasse) schlecht gestaltet und werden heute nicht als Plätze wahrgenommen.

Ziel des Projektes ist es, den Abschnitt für alle Verkehrsteilnehmer angenehmer zu gestalten und oben genannte Plätze städtebaulich aufzuwerten.

Da es sich um ein umfangreiches Projekt handelt und eine öffentliche Auflage der Pläne voraussichtlich notwendig werden wird, rechnet BERNMOBIL mit mehr als einem Jahr für das Planungs-genehmigungsverfahren. Die Realisierung ist zwischen 2013 und 2015 in Etappen geplant.

Wegen der engen Verhältnisse an der Brunnmatt-/ Pestalozzistrasse, der Steigung und der Kurvenradien sind separate Velostreifen nicht möglich. Die Planer schlagen eine Mischzone Velofahrer und Fussgänger vor. Für die Kreuzung Fischermätteli wurden die Varianten Lichtsignalanlage und Kreisel geprüft. Entschieden wurde für eine optimierte Lichtsignalanlage.

Anfang 2012 wird QM<sub>3</sub> die Möglichkeit haben, Stellung zum Vorprojekt zu nehmen. Die Mitwirkung wird in die weitere Planung einfließen.



Claudia Luder, Leiterin Koordinationsstelle QM<sub>3</sub> a.i.

Biel.

Bei der Familiengründung wurde die Wohnung an der Cäcilienstrasse zu klein. Auf der Suche nach einer grösseren Wohnung war es meinem Mann und mir wichtig, im Quartier zu bleiben. Mir gefallen einerseits die Nähe zur Stadt und andererseits die vielen Möglichkeiten, Zeit in der Natur zu verbringen. Ich selber bewege mich gerne und bin viel zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs.

Inzwischen haben wir drei Buben und sind auf verschiedene Arten

im Quartier verankert. Wir nutzen verschiedene Spielplätze, die zwei älteren Söhne gehen in die Schule und Kindergarten und wir sind aktiv im Verein Träffpunkt Cäcilia.

Nach 8 Jahren, die ich hauptsächlich als Hausfrau und Mutter verbracht habe, freue ich mich nun über eine neue berufliche Herausforderung. Die Stelle als interimistische Leiterin der Koordinationsstelle von QM<sub>3</sub> habe ich im Juli 2011 angetreten. Die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Organisationen im Stadtteil und mit verschiedenen Stellen der Stadt macht mir Freude. Die laufenden Geschäfte und Projekte haben schon einen mehr oder weniger langen Weg hinter sich. Es gilt, das weitere Vorgehen zusammen mit den betroffenen Parteien vorausschauend zu begleiten. Auch konnte ich schon neue Projekte, wie das Spielplatzkonzept der Stadtgärtnerei, mitgestalten. Ich finde es ein Vorrecht, dass wir Bewohner der Stadt Bern das Recht haben, mitzureden.

Mein Ziel ist es, zusammen mit QM<sub>3</sub>, möglichst vielen Quartierbewohner diese Mitwirkung zu ermöglichen.»

### Koordinationsstelle QM<sub>3</sub> hat ein eigenes Büro

Neu können Sie bei QM<sub>3</sub> auch persönlich vorbeikommen. Seit Anfang November 2011 ist QM<sub>3</sub> Teil der Bürogemeinschaft an der Schlossstrasse 87a. In den Räumlichkeiten arbeiten auch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Quartierarbeit Stadtteil III und der Jugendarbeit Bern-Südwest von TOJ.

Das Büro ist am Montag, Mittwoch und Freitag jeweils am Morgen besetzt. Es freut mich, wenn Sie einmal vorbeischauen. QM<sub>3</sub> nimmt Anliegen und Fragen der Quartierbevölkerung entgegen und behandelt diese an ihren Sitzungen. Wir können Sie auch unterstützen, wenn Sie Veränderungen im Quartier fordern, indem wir das notwendige Vorgehen aufzeigen und Sie mit den verantwortlichen Personen vermitteln.

Konsultieren Sie auch unserer Homepage! Aktuelle Themen und geplante Vorhaben werden dort vorgestellt.

### Fast alles neu bei QM<sub>3</sub>

Seit Anfang Juli 2011 hat die QM<sub>3</sub> ein in neues Gesicht. Claudia Luder, Leiterin Koordinationsstelle a.i. stellt sich selber und ihre Arbeit vor:

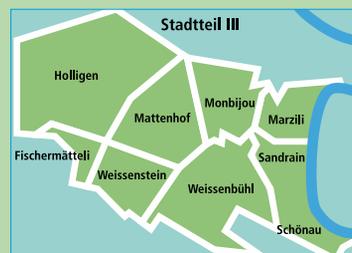
«Seit rund 13 Jahren wohne ich im Stadtteil III. Damals war das keine bewusste Entscheidung für dieses Quartier, ich wollte einfach in der mir sympathischen Stadt Bern wohnen. Aufgewachsen im ländlichen Baselbiet, habe ich die vierjährige Ausbildung zur Hauswirtschaftlichen Betriebsleiterin HHF in Zürich absolviert. In der Praktikumszeit zu dieser Ausbildung lebte ich auch ein Jahr in Bern. Es gefiel mir ausnehmend gut und ich entschied, nach der Ausbildung in Bern zu wohnen. nach der Ausbildung konnte ich Berufserfahrung im fachlichen und kaufmännischen Bereich sammeln. Später leitete ich drei Jahre eine abteilung der Hauswirtschaft im Spitalzentrum

### Mitdenken-Mitreden-Mitgestalten vom Marzili bis nach Ausserholligen

#### Was ist die QM<sub>3</sub>?

Die QM<sub>3</sub> ist ein Zusammenschluss von 29 Organisationen und Parteien im Stadtteil III. Sie ist eine anerkannte Quartierorganisation gemäss Reglement über die politischen Rechte der Stadt Bern und somit offizielles Ansprechorgan für die Stadtverwaltung. Die QM<sub>3</sub> ist als Verein konstituiert und führt in der Regel pro Jahr 6 bis 7 Delegiertenversammlungen durch. Diese sind öffentlich und dienen der Behandlung aktueller Fragen und dem Verabschieden von Stellungnahmen.

Quartieranliegen werden mit den zuständigen Verwaltungsstellen besprochen, Lösungen werden gemeinsam gesucht. Vereinsmitglied können Organisationen werden, welche (in der Regel) seit mindestens zwei Jah-



ren bestehen und in erster Linie eine quartierspezifische Zielsetzung haben.

#### Was macht die QM<sub>3</sub>?

Die QM<sub>3</sub> nimmt folgende Aufgaben wahr:

- Information der Quartiervereine und Quartierbevölkerung über Vorhaben und Aktivitäten der städtischen Behörden, die den Stadtteil III besonders betreffen.
- Stellungnahmen zu Projekten, die den Stadtteil III besonders betreffen.

- Plattform zur Meinungsbildung und zum Informationsaustausch unter den Quartiervereinigungen.
- Entgegennahme und Behandlung von Anliegen der Quartierbevölkerung.
- Durchführen quartierbezogener Projekte und Aktivitäten zur Förderung des Kontakts und Austauschs von Informationen.

Datum der nächsten Delegiertenversammlungen: [www.qm3.ch](http://www.qm3.ch)



#### Kontakt

Koordinationsstelle QM<sub>3</sub>  
Schlossstrasse 87a, 3008 Bern,  
Tel. 031 371 00 23,  
[info@qm3.ch](mailto:info@qm3.ch), [www.qm3.ch](http://www.qm3.ch)

«Wo sich die zukünftigen IT-Professionals treffen»

**Surfen war gestern - Jetzt wird kreierte!!!**

# Swiss Web-School

## WE Certified Webmaster

- International anerkanntes Zertifikat
- Modul 1-3: **Web Online Marketing Manager 1, Web Designer Grade 1, Web Developer Grade 1**
- Modul 4: **Web Administrator Grade 1**

**positive learning!** Ihr CsBe-Ausbildungsteam Auskünfte unter **031 398 98 00** oder **www.csbe.ch**

Computerschule Bern AG, CsBe  
Zieglerstrasse 64, 3000 Bern 14



# QuartierMagazin

Redaktionsschluss  
Ausgabe

27. Jan. 2012  
16. Feb. 2012



## Yoga

(Probelektion gratis)

Montag 18.15–19.45 Uhr  
Donnerstag 18.15–19.45 Uhr  
Freitag 09.15–10.45 Uhr

Die Kurse finden in einem wunderschönen Raum im Dachstock eines Bauernhauses statt.

Auskunft und Anmeldung  
Claudia Greco  
Zinggstrasse 19, 3007 Bern  
031 371 63 73 / 078 710 22 70  
claudia.greco@gmx.ch  
www.koerper-arbeit.ch

**Singe Tanze Musig mache ...**

für Mütter und Väter  
mit ihren 1½ - 4-jährigen Kindern  
Zentrum Bürenpark, Bern

Schnupperlektion gratis 031 371 70 29 www.musikraum-bossard.ch

## JOLIS PIEDS

Fuss- und Handpflege  
Nailkosmetik

Marianne Messerli  
Seftigenstrasse 115A  
3007 Bern  
079 426 54 91

**Domicil**  
MON BIJOU

22.11.2011 - 15.00 Uhr  
Kaffeehausmusik mit Pianistin  
Dessislava Genova

23.11.2011 - 10.00 Uhr  
Ev.-ref. Gottesdienst

07.12.2011 - 10.00 Uhr  
Kath. Gottesdienst

13.12.2011 - 15.00 Uhr  
Die drei Klangnomaden

24.12.2011 - 10.00 Uhr  
Ev.-ref. Weihnachtsgottesdienst

Domicil Mon Bijou,  
Mattenhofstrasse 4,  
3007 Bern, 031 384 30 30,  
www.monbijou.domicilbern.ch

Im Quartier freut sich die

**WEISSENBÜHL-  
APOTHEKE**

auf Ihren Besuch, berät Sie gerne,  
bringt Ihnen Medikamente  
nach Hause.

**Neu:** Mittwoch nachmittags offen!  
Claudine Rentsch & Mitarbeiter  
Seftigenstrasse 43, 3007 Bern  
Tel. 371 33 82

**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. 031 326 61 61  
www.homecare.ch

**shiatsu**

Caroline Scorti  
Belpstr. 16, 3007 Bern  
Telefon 031 302 25 67  
Mobile 079 563 85 47  
www.shiatsu-scorti.ch

- Wohltuende Energie- und Körpertherapie nach TCM für akute und chronische Beschwerden aller Art
- Ideale Schwangerschaftsbegleitung
- Prävention, Rekonvaleszenz

Krankenkassen (Zusatz) und SUVA anerkannt

**ANWALTSBÜRO  
MARTIN DREIFUSS**

Rechtsanwalt und Notar  
3012 Bern, Länggassstrasse 8

**031 305 44 22**

Rechtsberatung und  
Prozessführung

**Pulver Haustechnik**  
Sanitär Heizung Lüftung  
*neu in Köniz!*

**Ulrich Pulver AG**  
Gartenstadtstrasse 4, 3098 Köniz  
Tel. 031/380 86 86 Fax 031/380 86 87  
www.pulver-haustechnik.ch

**Pilates SchnupperKurse  
bei Personal-Line**

Das abwechslungsreiche Training auf der Matte dient dem Ziel, eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur sowie eine bessere Körperhaltung zu erlangen.

Testen Sie **gratis** diese sehr effiziente Trainingsmethode!

Danke für Ihre Anmeldung per Telefon oder auf  
www.personal-line.ch

Besuchen Sie unsere Homepage mit dem neuen Kursprogramm!

**DANKE FÜR DIE  
FROTTEWÄSCHE**

**COSAF:  
COOPERATION  
SWISS AFRIKA**

jozincosaf@gmail.com  
Alino Fundu

**Tel 143**  
Die Dargebotene Hand  
www.143.ch  
PC 60-324928-2

**persona line**  
personal & pilates training  
Gutenbergstrasse 14 • 3011 Bern • 076 400 05 88 • www.personal-line.ch

MENSCHEN IM QUARTIER

# Den Lebenszwischenraum mitgestalten

**Katrin Ott:  
Co-Präsidentin Verein  
Zwischenraum Weis-  
senstein**

«Nachdem ich vor zehn Jahren mit meinem Mann Felix und den drei Kindern ins Weissensteinquartier gezogen bin, habe ich mich sofort nach Partizipationsmöglichkeiten umgesehen. Das gehört zu meinem Wesen, denn bereits in der Lorraine, wo wir zuvor wohnten, hatte ich mich beim Spielplatz Schützenweg und für die Spielgruppe «Rote Zora» engagiert. Ich bin Primar- und Realschullehrerin und habe mich zudem zur Rhythmikerin weitergebildet. Ich arbeite als Musiklehrerin 1. bis 6. Klasse an der Primarschule Rossfeld. Ich habe auch lange Oberstufe und Kleinklasse im Schwabgut unterrichtet und war in der Jugendarbeit und beim Motivationssemester tätig.

Hinter der Weissensteinsiedlung gab es damals dieses phantastische brachliegende Kiesgrubenareal und ich lernte bald Sabine Tschäppeler kennen, welche sich bereits für eine Zwischennutzung dieses Geländes einsetzte. Es entstand die IG Zwischengrün. Wir waren 10 bis 15 Leute, die sich regelmässig zu Sitzungen trafen. Es war ein Riesenglück, ein derart grosses Stück Land mitgestalten

zu können. Als Erstes schnitten wir ein Loch in den Zaun und schmückten den so entstandenen «Eingang» mit farbigen Stoffbändern. Auf dem Gelände setzten wir um, was uns gerade einfiel: Zum Beispiel Ostereier verstecken... oder Neophyten (invasive Pflanzen) jäten. Dazu hatten wir uns einen Wettbewerb ausgedacht, wer den grössten Haufen Neophyten aufgeschichtet hatte, erhielt einen Preis. Aus der Grundidee «Häschen in der Grube» entwickelte sich ein Konzertanlass mit «Stiller Has». Zusammen mit dem Weissenheim organisierten wir ein «Übernachten im Stroh» und in Zusammenarbeit mit der Villa Stucki entstanden Spielnachmittage und ein weiteres Konzert.

Die alte Fussballgarderobe bot sich als Treffpunkt an. Aber wie an dieses Gebäude herankommen? Die Baracke war im Besitz der Stadtbauten Bern und diese wollte nur solvante Mieter. Nach zähem Ringen hatten wir im Juli 2008 die Stadt so weit, dass sie uns das Häuschen zu einem symbolischen Baurechtszins überliess. Nun nutzen wir es: Für ein Sommerfest, die



Christof Berger

die Grenzen der Freiwilligenarbeit, wenn man teilweise mehrmals pro Woche Schlüssel übergeben und anschliessend die Räumlichkeiten wieder abnehmen muss. Nun sind wir am Überlegen, ob wir dafür eine Teilzeitstelle schaffen könnten.

Mit der Überbauung Hardegg und der Mehrzweckturnhalle, welche noch gebaut werden soll, ist von der Kiesgrube nicht mehr viel übriggeblieben. Aus den Restgebieten entstand aber ein schöner Naturpark mit Tümpeln, wo es Frösche und Molche drin hat. Sabine Tschäppeler, welche sich ja von Beginn weg für das Gelände engagiert hatte, ist heute als Mitarbeiterin der Stadtgärtnerei zuständig für diese Oase. Und die Hardeggersiedlung, der wir erst skeptisch entgegensahen, erweist sich jetzt auch als Gewinn. Wir haben bereits gute Kontakte zu den Leuten dort und zudem das grosse Kulturangebot der Vidmarhallen praktisch vor der Haustüre.»

Novembersuppe, das Montagssingen und die Donnerstagsbar. Wir führen Kinderaktivitäten mit der Unterstützung des Dachverbands für offene Arbeit mit Kindern in der Stadt Bern (DOKImpuls) durch, sind Mitglied der VBG und auch in der QM3 vertreten.

Der Raum ist das, was die Leute daraus machen. Er kann auch gemietet werden, zum Beispiel für Taufen, Kindergeburtstage, Familienfeste u.s.w. Wir vermieten sehr oft und das erweist sich inzwischen als echtes Problem. Es sprengt

**Verein Zwischenraum Weissenstein**

c/o Katrin Ott, Kirchbergerstrasse 30, 3008 Bern,  
info@zwischenraum-weissenstein.ch  
www.zwischenraum-weissenstein.ch

«Wir sind seit 47 Jahren ganz in Ihrer Nähe. Wir sind für Sie da.»



Marcel Schneider  
031 376 45 11  
Niederlassung Bern-Eigerplatz

**B E K B | B C B E**

**TREUHAND**  
U. Müller GmbH

www.treuhand-mueller.ch  
info@treuhand-mueller.ch

**Steuererklärungen für Geschäft und privat**  
Beratungen und Buchhaltung für Selbständige, Kleinbetriebe und Non-Profitorganisationen

*Professionell und zu günstigen Konditionen*  
**Tel. 031/371 43 42**

## VILLA STUCKI

### Das Jahr der Freiwilligen

#### Escuela Latinoamericana: eine Erfolgsgeschichte dank freiwilliger Arbeit.

Alles begann 1997 mit 16 Kindern. Heute sind es 82, mehrheitlich binational (90%). Der ausländische Elternteil stammt aus 15 Ländern. Die rasche Entwicklung der Escuela Latinoamericana de Berna (ELB) wäre ohne das ehrenamtliche Engagement nicht möglich gewesen. Freiwilligen leisten etwa 80% der gesamten Arbeit. Seit 1998 findet der Unterricht in der Villa Stucki statt.

«Dieses Projekt ist eine Bereicherung. Ich wollte, dass unsere Kinder der lateinamerikanischen Bruderschaft, jenseits ihrer anderen Heimat, hier erleben», sagt die seit 14 Jahren Bolivianerin Liliana Friedli Gumucio.

Die Anerkennung der eigenen Sprache und Kultur war auch für Monika Kammermann Rodríguez der Impuls sich als Freiwillige zu engagieren. Die gebürtige Peruanerin ist seit der Gründung der

«Da kann ich nur zuhören und sie ermutigen», betont sie.

Schweizer Eltern engagieren sich hier Seite an Seite der Lateinamerikaner. Nicole Pécaut ist eine von ihnen. Sie lebte mit ihrer Familie in Nicaragua. «Damit unsere Tochter Mirjam das Spanisch nicht vergisst, haben wir sie nach unserer Rückkehr in der ELB angemeldet». Seit 6 Jahren betreut Nicole die Website der ELB. «Es freut mich, dass ich hier meine professionelle Arbeit optimal einbringen kann, und dass ich die Möglichkeit habe, eine Sache zu unterstützen, die mir am Herzen liegt».

Auch die Schweizerin Ruth Calderón engagiert sich mit Leib und Seele. Seit 1998 arbeitet sie in der einen oder anderen Weise mit. «Als Mutter zweier Söhne lebe ich in einer binationalen Familie. Als Pädagogin faszinieren mich auch die Möglichkeiten der bikulturellen Erziehung», erklärt sie. «Diese Kinder kennen von klein auf verschiedene Welten, Realitäten und Wertsysteme. Deshalb ist es wichtig, dass sie einen positiven Umgang mit ihrer Zwei- und Mehr-



ELB aktiv, sei es als Vorstandmitglied, als Vertreterin zu der Erziehungsdirektion des Kantons, als Kontaktperson mit anderen Institutionen oder als Beraterin. Oft erhält sie Anrufer außerhalb der Bürozeiten. Dabei geht nicht alles um die ELB, sondern um Fragen wie, wo das nächste Fiesta Latina stattfindet. Andere erzählen über Ehe- oder Arbeitsprobleme.

sprachigkeit erleben, dass sie gegenseitigen Respekt vor dem Anderen und die Vielfalt der Kulturen schätzen lernen», fügt sie an.

Und der Peruaner Marko Vega, der die ELB hie und da seit 2005 unterstützt, ist überzeugt, dass ein solches Projekt nur mit Teamarbeit möglich ist, denn Einigkeit macht stark.

**ROSA AMELIA FIERRO**

### Die HAB in der Villa Stucki



Die HAB – Homosexuelle Arbeitsgruppen Bern, 1972 gegründet, sind der grösste schwullesbische Verein im Kanton Bern. Seit Ende 2007 befinden sie sich in der Villa Stucki. Sie bieten einen professionellen Beratungsdienst für Schwule und Lesben an und setzen sich für deren Anliegen in der Politik ein. Der Verein publiziert die gay-Agenda, ein monatliches Ausgehmagazin für Schwule und Lesben in Bern, sowie die Homepage gaybern.ch. Die Webseite ha-bern.ch, ein Newsletter und das viermal jährlich neu elektronisch erscheinende Mitgliederheft habInfo informieren über Anlässe und weitere Vereinsaktivitäten. Mittwochs findet ab 19.30 Uhr in der Villa Stucki der 3gang statt, der für alle offen steht. Das Abendessen wird in lockerer Reihenfolge von kulturellen Häppchen begleitet. Im Rahmen des 3gang ist auch die Schwubibliothek zugänglich, in der über 1000 Bücher und 200 DVDs zur Ausleihe bereit stehen. Jeden zweiten Montagabend trifft sich die Jugendgruppe comingInn in der Villa Stucki. Die HAB veranstalten darüber hinaus kulturelle Anlässe wie Lesungen, Konzerte, Podien, Ausflüge und vieles mehr. Gerne begrüßen wir Sie/Dich demnächst am 3gang.

**FABIAN JEKER, HAB-VERTRETER  
IM VILLA STUCKI VORSTAND**

### Edita – unsere Lernende

Edita macht seit gut zwei Jahren ihre Lehre als Kauffrau in unserem Sekretariat. Kauffrau war und ist ihr Wunschberuf. Schon in der

Schulzeit war sie zu Hause oft am PC, lernte das 10-Finger-System und freute sich an den unendlichen Möglichkeiten, die ein PC bietet. Vielleicht noch wichtiger für sie war, dass dies der einzige Beruf war, den in ihrer Familie niemand gelernt hatte. In Mazedonien (der Heimat ihrer Eltern) ist es üblich, dass man seinen Beruf gemäss der Familientradition auswählt. Edita aber wollte ausbrechen und nicht an alte Zöpfe anknüpfen.



«Mazedonien kenne ich von Ferien. Eigentlich fühle ich mich dort als Touristin. Die Schweiz ist meine Heimat.» Auf die Frage nach Unterschieden gegenüber Schweizer-Jugendlichen meint sie, es sei für sie nicht so einfach, weil ihre Eltern dort aufgewachsen sind. Sie denken und handeln nicht gleich wie Schweizerinnen (dies nicht, weil sie Edita nicht trauen, sondern um Gerede im Bekanntenkreis über ihre Tochter zu verhindern). Ihre Kolleginnen verstehen manchmal nicht, dass sie aus Rücksicht auf ihre Familie nicht an jede Party mitgeht.

Auch im dritten Lehrjahr sagt Edita: «Ich liebe die Ausbildung! Es gefällt mir viel besser als am Anfang, damals wusste ich gar nicht, wozu ich mich entschieden hatte, heute schon!»

Und was bedeutet ihr die Villa? «Die Villa ist inzwischen mein zweites Zuhause. Ich bin jetzt schon traurig, dass ich im Sommer 2012 gehen werde. Obwohl ich einsehe, dass es gut ist etwas Neues kennen zu lernen, würde ich doch lieber noch bleiben...»

## Injera – Neu in der Länggasse

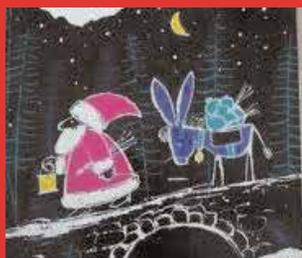
Vor zwölf Jahren begann Awraris Girma im Quartierzentrum Villa Stucki an den Dienstagabenden einen äthiopischen Treff mit äthiopischem Essen zu veranstalten. Es kamen Menschen aus Äthiopien, Eritrea, der Schweiz und anderen

afrikanischen Ländern. Das Angebot fand bald ein weiteres Echo und der Treff entwickelte sich zu einer richtigen afrikanischen Kulturoase. Heute empfangen Awraris und seine Frau Claudia Badisin Sie täglich im neu eröffneten Injera Restaurant an der Gesellschaftsstrasse 38, 076 387 47 95, [www.injera-restaurant.ch](http://www.injera-restaurant.ch).



## Der Samichlous zu Besuch in der Villa Stucki!

Hast du Lust eine Geschichte zu hören und dem Samichlous selber etwas zu erzählen, vorzusingen, mitzubringen oder ihn einfach nur zu sehen. Dann komm am 6. Dezember um 17:30 Uhr ins Wäldli der Villa Stucki.



Bitte um eine Anmeldung bis am 2. Dezember an [sekretariat@villastucki.ch](mailto:sekretariat@villastucki.ch) oder 031 371 44 40

Villa Stucki, Seftigenstrasse 11, 3007 Bern

## VERANSTALTUNGSKALENDER

### November

- 16 Krabbelgruppe, 15:00 – 17:00
- 17 Villa Singen 20:00
- 19 Entrecafé, lateinamerikanisch-schweizerischer Treffpunkt im Villa-Beizli, Kinder- und Jugendbibliothek in Spanisch, 10:15 – 12:45
- 19 Wellauers Tanzplatz, ab 21:00
- 20 Fami Brunch, 09:00 – 14:00
- 21 PEKiP Kurs, Babys geboren Mai bis Aug. 13:00 – 15:00  
Babys geboren Jan. bis April, 15:30 – 17:00
- 21 ComingInn, ab 20:00
- 22 Yoga mit Susanna Marti, 18:30 – 22:00
- 23 Lesezirkel, 19:00
- 24 Story Telling in der Villa Stucki, um 19:30
- 28 PEKiP Kurs, Babys geboren Mai bis Aug. 13:00 – 15:00  
Babys geboren Jan. bis April, 15:30 – 17:00
- 29 Yoga mit Susanna Marti, 18:30 – 22:00
- 30 Krabbelgruppe, 15:00 – 17:00

### Dezember

- 02 Disco Frühschicht ab 20:00
- 06 Samichlous im «Wäldli» der Villa, 17:30
- 06 Yoga mit Susanna Marti, 18:30 – 22:00
- 11 Fami Brunch, 09:00 – 14:00
- 13 Yoga mit Susanna Marti, 18:30 – 22:00
- 14 Krabbelgruppe, 15:00 – 17:00
- 15 Villa Singen, 20:00
- 17 Wellauers Tanzplatz, ab 21:00

- 19 ComingInn, ab 20:00
- 21 Lesezirkel, 19:00
- 31 Frühschicht Silvesterparty, Buffet ab 20:00, Disco ab 22:00
- 23. Dez. 2011 bis 8. Jan. 2012 Betriebsferien Schatzkammer**
- 24. Dez. 2011 bis 1. Jan. 2012 Betriebsferien Sekretariat Villa Stucki**

### Januar

- 03 Yoga mit Susanna Marti, 18:30 – 22:00
- 09 PEKiP Kurs, Babys geboren Mai bis Aug. 13:00 – 15:00  
Babys geboren Jan. bis April, 15:30 – 17:00
- 10 Yoga mit Susanna Marti, 18:30 – 22:00
- 13 Disco Frühschicht ab 20:00
- 14 Entrecafé, lateinamerikanisch-schweizerischer Treffpunkt im Villa-Beizli, Kinder- und Jugendbibliothek in Spanisch, 10:15 – 12:45
- 16 PEKiP Kurs, Babys geboren Mai bis Aug. 13:00 – 15:00  
Babys geboren Jan. bis April, 15:30 – 17:00
- 17 Yoga mit Susanna Marti, 18:30 – 22:00
- 19 Villa Singen, 20:00
- 21 Wellauers Tanzplatz, ab 21:00
- 22 Fami Brunch, 09:00 – 14:00
- 23 PEKiP Kurs, Babys geboren Mai bis Aug. 13:00 – 15:00  
Babys geboren Jan. bis April, 15:30 – 17:00
- 24 Yoga mit Susanna Marti, 18:30 – 22:00

## Abendbeizlis

in der Villa Stucki  
jeweils ab 18.30 Uhr:

### Montag

in den geraden Wochen  
**femmeuses Dinieren**  
nur für Frauen

### Mittwoch

[3gang.ch](http://3gang.ch)  
**Menue für Schwule, Lesben,  
Freunde und Freundinnen**

### Donnerstag

**tamilisch-indisches Essen**

## Quartierzentrum Villa Stucki

Seftigenstrasse 11, 3007 Bern  
[www.villastucki.ch](http://www.villastucki.ch)

### Info-Stelle

Auskünfte, Vermietungen, Reservationen und Verkauf SBB-Tageskarten  
Mo bis Fr: 8-11.30 Uhr und 14-17 Uhr  
Tel: 031 371 44 40  
[sekretariat@villastucki.ch](mailto:sekretariat@villastucki.ch)

**Schatzkammer (Beizli):** 031 371 45 36

**TAGI:** 031 372 32 16

**Quartierarbeit Stadtteil III:**

031 371 21 22

**Beratungsstelle Fragile Suisse**

Vereinigung für hirnerkrankte Menschen, 031 376 21 02,  
[bern@fragile.ch](mailto:bern@fragile.ch)

**Wohin auch immer.**  
Ferien und Reisen  
buchen Sie am  
besten bei uns.

## **BLS Reisezentrum im Bahnhof Weissenbühl**

Telefon 058 327 21 13  
E-Mail [weissenbuehl@bls.ch](mailto:weissenbuehl@bls.ch)

Offen:

Mo – Fr      9.00 – 12.30 Uhr  
                  13.30 – 18.00 Uhr

**bls.Reisezentren**



### **Herzliche Einladung zur Adventsausstellung**

Freitag, 25. November 2011 15.00 - 20.00 Uhr  
Samstag, 26. November 2011 9.00 - 18.00 Uhr  
Sonntag, 27. November 2011 10.00 - 17.00 Uhr

### **Bodega Peninsula - Ihr Laden für den Wein und das Buch**



**Bodega Peninsula** Weine | Bücher | Anlässe  
Seftigenstrasse 23, 3007 Bern  
Tel. +41 (0)31 371 64 10, Fax +41 (0)31 371 64 11  
[info@bodega-peninsula.ch](mailto:info@bodega-peninsula.ch), [www.bodega-peninsula.ch](http://www.bodega-peninsula.ch)



Ab in den

# Süder

031 371 57 67 – [www.restaurant-sueder.ch](http://www.restaurant-sueder.ch)

*Sich wohlfühlen ist wichtig!*

gesund sein   Körper und Geist   flexibel   Bewegung   lebendig   inspirieren   Körperspannung   Kontrolle   **Lebensqualität**   fit sein

Bei uns erwartet Sie:

- Persönliche Beratung
- Individueller Trainingsplan
- 120 m<sup>2</sup> Trainingsraum
- 7 Tage die Woche
- 7.00 Uhr bis 21.00 Uhr
- Diplomierte Trainer
- Jahresabonnement Fr. 650.-.

**Fitness & Training  
Fischermätteli**  
Hans Vermin



**GRATIS PROBETRAINING!**

Auf Voranmeldung können Sie Angebote der **Physio- und Manualtherapie**, 031 311 50 66, nutzen sowie persönliche Körper- und Gesundheitsberatungen.

Das Fitness & Training Fischermätteli ist jeweils Montag bis Freitag für **3 Stunden pro Tag betreut**.

**Jung und Alt** sind herzlich willkommen.

*Wir freuen uns auf Sie!*

Fitness & Training Fischermätteli Hans Vermin, Könizstrasse 74, 3008 Bern, Tel. 077 483 72 44, [hv@bluemail.ch](mailto:hv@bluemail.ch), [www.vermin.ch](http://www.vermin.ch)

**SCHULKREIS MATTENHOF-WEISSENBÜHL**

# Neue Medien – Fluch oder Segen?

**Ein Tatsachenbericht**

«Ummm... ich weiß nicht so recht, wie ich anfangen soll. Am Montag kam in der ARD ja ein Film zum Thema Mobbing, der bei mir selbst einiges wieder aufgewühlt hat.

In der Grundschule gab es eine Gruppe Jungs, die mich als ihr Opfer auserkoren hatten. Vielleicht weil ich ein bisschen dicker war als die anderen. Ich war nicht fett oder so, aber halt noch mit Babyspeck versehen. Auf dem Nachhauseweg verfolgten sie mich, traten auf mich ein und einmal benutzen sie eine Fahrradkette, um mich zu schlagen.

In der Oberstufe wurde das alles ein klein wenig subtiler. Vermutlich jemand aus meiner Klasse stellte ein computerbearbeitetes Bild von mir her, das mich dicker und hässlicher zeigte und darunter stand, dass ich in der Schlachthausgasse 1 bis 113 wohne (weil ich ja so dick bin, dass ich mehrere Häuser benötige) und Schlachthaus wohl, weil ich so viel fressen muss. Alle konnten dieses Bild auf Facebook sehen!

Ich begann mich selbst zu schneiden und ich sage schneiden, weil ich genau das meine. Ritzen konnte man das nicht nennen. Ich verbrannte mir die Arme mit Zigaretten und brachte mich selbst zum Erbrechen. Ich habe das alles im Stillen getan...»

**Cyber-Mobbing – was ist das?**

Unter Cyber-Mobbing (hier wird der Begriff synonym zu Cyber-Bullying, E-Mobbing u.Ä. verwendet) versteht man als absichtliche Beleidigung, Bedrohung, Blossstellung oder Belästigung Anderer mit Hilfe Neuer Medien – meist über längere Zeit.

Es findet im Internet, z.B. auf Facebook, per Handy mit lästigen

SMS oder durch Hochladen von Filmchen auf YouTube statt – oft anonym, so dass das Opfer nicht weiss, von wem die Angriffe stammen.

**Cyber-Mobbing in der Schule**

Der Missbrauch von Medien – wie z.B. Cyber-Mobbing – ist kein Problem, das sich auf das Privatleben beschränkt. Immer häufiger wird auch die Schule zum Schauplatz.

Wir haben in letzter Zeit im Schulstandort Marzili/Sulgenbach (KG – 6. Klasse) mehrere solcher Vorkommnisse «bearbeiten» müssen. Ich gehe davon aus, dass wir nicht alle aufgedeckt haben und zukünftig auch nicht werden. Ich weiss zudem, dass sich nicht nur unsere Schule dieser neuen Herausforderung stellen muss.

Die Schüler/innen verfügen bereits früh über ein breites Wissen im Umgang mit Neuen Medien – oft ein grösseres als die Erwachsenen. Die Kinder wissen jedoch häufig nicht, welchen Schaden sie mit einer veröffentlichten Bild- oder Video-Montage im Internet anrichten können. Andererseits hat die Schule allgemein die Verpflichtung, einen ICT-Lehrplan umzusetzen (ICT = «Information and Communication Technology»).

**Unsere Ziele im Umgang mit Neuen Medien:**

- Unsere Schüler/innen sollen über das Ausmass von Cyber-Mobbing informiert sein und auch Sanktionen bei Missbrauch kennen.
- Eltern und Lehrpersonen sind in die Verantwortung im Umgang mit Neuen Medien eingebunden.
- Wir wollen weiterhin die Neuen Medien gezielt einsetzen können, um positives und erfolgreiches Lernen zu unterstützen

und es flexibler, kreativer und greifbarer zu machen.

Wie können wir in der Schule präventiv aktiv sein und unsere Ziele erreichen?

Herr Musy und Herr Däppen von der Kantonspolizei Bern, Abteilung Prävention, instruierten alle unsere Schüler/innen der 4. – 6. Klassen über den Umgang mit Neuen Medien. Während je zwei Lektionen berichteten sie über «Fit im Umgang mit dem Internet», «Spu-ren im Netz», «Gratis Musik herunterladen» und vieles mehr. Die Schüler/innen wiederum hatten die Möglichkeit, Fragen zu stellen und ihr persönliches Wissen aufzuzeigen. Ein grosses Anliegen war den beiden Polizisten, dass die Kinder bei der Benutzung der Neuen Medien immer wieder

die Eltern mit einbeziehen. Sie baten eindringlich: «Schaut es mit euren Eltern an!»

Wir werden noch in diesem Jahr unter Einbezug unserer Schüler/innen einen Verhaltenskodex (Schulordnung) erarbeiten. Er wird das Verbot der privaten Nutzung von Handy und Handykamera in Unterricht und Pause beinhalten und schliesst auch das Mobbing über das Internet und Handy aus. Am 01.11.11 fand ein Anlass für alle Eltern und Lehrpersonen zusammen mit der Kantonspolizei Bern statt mit dem Ziel, dass Eltern das Internet sinnvoll nutzen und ihre Kinder vor den Gefahren der Neuen Medien schützen können.

FÜR DEN SCHULSTANDORT  
MARZILI/SULGENBACH,  
FRANZISKA FIECHTER, SCHULLEITERIN

**Das ideale Geschenk**

**031 3711111**  
sicher von Tür zu Tür

Gutscheine à CHF 50.- und 100.-

**Bären Taxi AG**  
Gratisanruf 0800 55 42 32

**10% Rabatt**

beim Kauf von Gutscheineffekten im Wert von CHF 100.- (gültig bis 31. Dezember)  
Bestellen oder abholen – Tag und Nacht:  
Taxi- und Kleinbusbetrieb  
Weissenbühlweg 6, 3007 Bern  
031 371 11 11, [www.baerentaxi.ch](http://www.baerentaxi.ch)

**Homöopathie-Notdienst**

An Wochenenden + Feiertagen  
immer für Sie da!

**031 311 89 89**  
[www.hom-notdienst.ch](http://www.hom-notdienst.ch)

## QUARTIERVEREIN HOLLIGEN-FISCHERMÄTTELI

### Herbstlich Bunt auf dem Loryplatz

Am Samstag, 29. Oktober, fand auf dem Loryplatz erstmals ein Herbstmärit statt. Initiiert wurde das gesellige Event vom Quar-

ten Gegenakzent zum ansonsten vorwiegend kommerziell ausgerichteten Angebot der Marktanbieter.



tierverein Holligen-Fischermätteli (HFL) und der Interessengemeinschaft (IG) Loryplatz. Die organisatorische Hauptarbeit leisteten dankenswerterweise die drei HFL-Vorstandsmitglieder Annemarie Flückiger, Nigar Turna und Urs Emch.

Die Idee zur Durchführung eines Saisonmarktes – im vergangenen Frühjahr gab es übrigens bereits einen Ostermärit – entspringt den Bemühungen des HFL, den Loryplatz nach dem Wegzug der Migros als Quartiertreffpunkt zu erhalten und zu pflegen.

Neben den anliegenden Geschäften trugen auch auswärtige Standbetreiber zum bunt gemischten Angebot des ersten Herbstmärits bei: Essbare Köstlichkeiten reiheten sich an kunstvolle Handwerksarbeiten, Bekleidungsstücke an Antiquitäten. Der Blick in die Werkstatt von RuediSport oder das Entstehen floraler Arrangements beim Rosenkavalier reizte kleine und grosse Zuschauer gleichermaßen; am Flohmarkt für Kinder beteiligten sich, zum Teil mit originellen Verkaufsstrategien wie selbst gebastelten Bauchläden, verschiedene Familien.

Mit Informationen zu ihren Aktivitäten setzten die Turmstiftung Schloss Holligen, die Friedenskirchgemeinde Bern und natürlich der Quartierverein einen gelunge-

Neben den engagierten Standbetreibern und den zahlreichen freiwilligen Helfern trug auch das sonnige, milde Wetter zum Gelingen des ersten Herbstmärits bei und lockte nicht nur Anwohnerinnen und Anwohner, sondern auch zahlreiche Auswärtige an.

Es bleibt zu hoffen, dass sich auch für den nächsten Saisonmarkt an Ostern wieder genügend Mitwirkende finden lassen, um den Loryplatz mit farbig-frohem Treiben in einen Ort der Begegnung und des Austauschs zu verwandeln.

**EDITH KELLER, VORSTANDSMITGLIED QUARTIERVEREIN HOLLIGEN-FISCHERMÄTTELI**

Möchten Sie sich am nächsten Ostermarkt beteiligen oder interessieren Sie sich für den Wochenmarkt (Dienstag, Freitag)? Nähere Auskünfte erhalten Sie unter den folgenden Adressen:

- info@holligen.ch
- Quartierverein HFL, Postfach 297, 3000 Bern 5
- Annemarie Flückiger, 031 371 81 29 (Anrufbeantworter)



**Quartierverein Holligen-Fischermätteli**  
Der Verein, der sich fürs Quartier einsetzt  
HFL, Postfach 297  
3000 Bern 5  
admin@holligen.ch  
www.holligen.ch

## EVANGELISCHE TÄUFERGEMEINDE BERN

### DIE FREIKIRCHE IM QUARTIER



#### Jeden Sonntag Gottesdienst von 10.15 – 11.30 Uhr

Am ersten, zweiten und dritten Sonntag im Monat sind alle zum Mittagessen eingeladen (ohne Anmeldung, kostenlos).

**Erwachsene:** Der Gottesdienst findet in der Kapelle statt.

**Kleinkinder:** Eltern mit Babys können den Gottesdienst in einem mit Glas abgetrennten Raum mitverfolgen



#### Kinder und Teenager:

Sie feiern ihren Gottesdienst in stufengerechten Gruppen.

#### Familiengottesdienst

um 10.30 Uhr  
22. Januar, 26. Februar

#### Lobpreis/Anbetung

um 20.00 Uhr  
13. Dezember



#### Sonntagabendgottesdienst von 19.30 – 21.00 Uhr

28. Januar, 25. Februar



#### Jugendgruppe CUBE 21

(Ab 14 Jahren)  
um 19.30 Uhr  
02. Dezember  
Homecamp 29.1. – 03.02.2012

www.etg-bern.ch/cube21/



**Evangelische Täufergemeinde Bern**  
Konsumstrasse 21, 3007 Bern  
031 384 80 90, info@etg-bern.ch  
www.etg-bern.ch  
Das Büro ist am Dienstag, Donnerstag und Freitag geöffnet

### Für Ihr Wohlbefinden

#### FUSSPFLEGE

Könizstrasse 74, 3008 Bern  
031 371 12 56 / 079 244 13 63  
jsakalch@bluewin.ch



Jsabelle Kalchofner

## DHD Die Praxis in Ihrer Nähe für Dentalhygiene und Bleaching!

### Dentalhygienepraxis Manuela Dürig

Effingerstr. 17, 3008 Bern info@dentalhygiene-duerig.ch  
Tel. 031 381 68 68 www.dentalhygiene-duerig.ch



#### Körperarbeit/Shiatsu

(Krankenkassenanerkannt)

Schmerzen, Verspannungen, Beschwerden, körperliches oder psychisches Unwohlsein sind deutliche Warnsignale unseres Körpers.

Wenn wir diese Signale ernstnehmen, bietet Körperarbeit die Möglichkeit auf eine ganzheitliche, sanfte Art unsere Lebensqualität zu verbessern.

Die Praxis befindet sich in einem wunderschönen Raum im Dachstock eines Bauernhauses.

Auskunft und Anmeldung für Einzelsitzungen  
Claudia Greco, Zinggstrasse 19, 3007 Bern  
031 371 63 73 claudia.greco@gmx.ch  
078 710 22 70 www.koerper-arbeit.ch

## QuartierMagazin

27. Januar 2012

nächster Redaktionsschluss

16. Februar 2012

nächste Ausgabe

Musikschule Köniz  
Schwarzenburgstrasse 287

Donnerstag 24. Nov. 20 Uhr  
**KLAVIERKONZERT**  
Véronique Gobet  
spielt Chopin

Eintritt frei, Kollekte

**KIRCHEN**

**FRIEDENSKIRCH GEMEINDE**

■ **Kerzenziehen im Kirchgemein-dehaus Steigerhubel**

14. 11. – 10.12.11

Mi, Do, Fr 14 – 17 Uhr,  
Mi 17 – 20 Uhr, Sa 10 – 16 Uhr  
Vormittage: Schulen/Gruppen auf  
Anmeldung. Information: B. Ber-  
ner 031 381 59 06,

■ **Quartierzmorge im Kirchge-meindehaus Steigerhubel**

23.11.11, 9 Uhr

«Zmorge» zusammen mit einer Un-  
terstufenklasse aus der Steiger-  
hubel-Schule. Eine Anmeldung ist  
nicht nötig. Infos bei B. Berner, 031  
381 59 06.

■ **Weihnachtsgeschichte in fünf Szenen**

Die beliebte weihnächtliche Dar-  
stellung wird in diesem Jahr in  
der Friedenskirche vom **23.11.11 –**  
**10.01.12** aufgestellt.

Am 12.12.11 findet von 18.00-18.30  
Uhr der Anlass «Text, Musik und  
offenes Singen» statt.

■ **Adventsfenster**

**2. 12.11 von 17 – 19 Uhr, Friedens-  
kirche**

Im Café «Veielihubel» servieren  
wir Ihnen gerne Getränke und et-  
was zum «Knabbern».

Von **17.45 – 18.15 Uhr** stellt der  
Künstler Markus Vogt das Ad-  
ventsfenster über der Krippe in der  
Friedenskirche vor. Mit Musik, Text  
und offenem Singen.

**8. 12.11 von 17.30 – 19.30 Uhr, Kirchgemein-dehaus Steigerhubel**

Alle sind eingeladen, die Stim-  
mung zu geniessen, eine Ge-  
schichte zu hören, ein Glas Tee zu  
trinken, sich auf die Festtage ein-  
zustimmen.

**Weihnachtskonzert** an der Frie-  
denskirche, **Sonntag 18. 12.11, 17  
Uhr.**

Musik der deutschen Romantik,  
u.a. Werke von Mendelssohn, Wol-  
frum und Karg-Elert.

Aufführende: Verena Krause, So-  
pran; Simon Heggendorf, Violine;  
Andreas Jud, Orgel; Singkreis der  
Friedenskirche Bern. Ekaterina Ko-

**PFARREI DREIFALTIGKEIT**

**Feierabend!**

Meditative Klänge & Improvisati-  
onsmusik.

Begegnung ist das Leitmotiv der  
Konzertreihe mit François Berdat,  
Christoph Schär, Didier Limat,  
Frédéric Güntensperger und ihren  
Musikerfreunden. Künstlerper-  
sönlichkeiten begegnen sich, mal  
respektvoll oder herausfordernd,  
aber auf jeden Fall inspirierend!

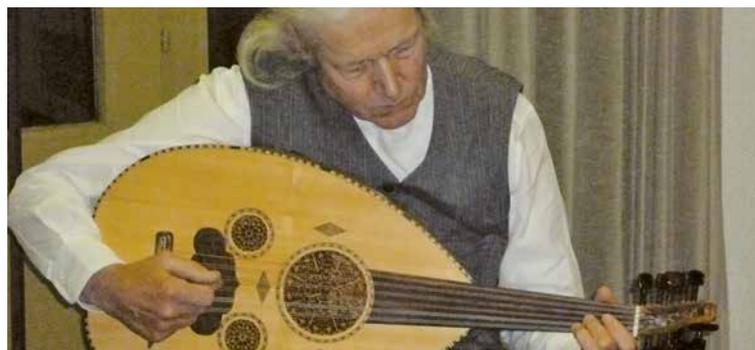
Die Musiker bringen orientalische  
und abendländische, kuriose bis  
selten mehr gehörte Instrumente  
mit für unvermutete Klangerleb-  
nisse.

Freitags: 16. Dez. und 20. Jan.

Musik: 18.45 & 20.00 Uhr

Suppe & Brot: ab 18.30 Uhr

Altes Pfarrhaus, Taubenstrasse 4  
im UG, Eintritt frei/Kollekte



**Neuer Eltern/Kind Treff**

Mitten in der Stadt Bern ein Tref-  
funkt mit Garten: Mütter, Väter  
oder Grosseltern haben die Mög-  
lichkeit sich mit andern über Erzie-  
hungs- und Lebensfragen auszu-  
tauschen. Den Kindern zwischen  
0-4 Jahre stehen verschiedene  
Räume und der Innenhof zur Ver-  
fügung zum spielen oder andere  
Kinder kennen zu lernen.

Öffnungszeiten:

Mo. 14.30 – 17, Di. 8:30 – 11:00

Beitrag Fr 2.— pro Besuch

Fr. 11:00 – 15:00 mit Mittagstisch

Beitrag Fr. 5.— Anmeldung 078  
893 87 87

**Eltern für Eltern**

Möchten Sie von Eltern für Eltern  
etwas anbieten? Vielleicht haben  
Sie ein Projekt oder eine Veranstat-  
tungsidee? Die Räume des Eltern/  
Kind Treffs können auch gemietet  
werden und wir unterstützen Sie  
bei der Durchführung. Kontakt:  
Regina Schmid, 078 893 87 87

**Aufbruch und Rückkehr**

Sinn-Parcours für Männer

Als Männer +- 60 sind wir schon  
einen recht langen Weg gegangen.  
Rückblickend erinnern wir uns  
vielleicht an grosse Pläne, die wir  
einst hatten, an Erfolge, die uns  
vergönnt waren, aber wohl auch  
an Ziele, die zu erreichen uns ver-  
sagt blieben.

Auf unserm Parcours fragen wir,  
welche Sinnfragen uns auf den  
bisherigen Stationen beschäftigt  
haben, und welche Herausforde-  
rungen auf der kommenden Weg-  
strecke noch auf uns zukommen  
könnten. Mit Andreas Borter,  
Theologe und Organisationsbera-  
ter

Do. 24. November, 18.30 -20.30,  
Kirchgemein-dehaus Paulus, Frei-  
estrasse 20, 3012 Bern. Anmel-

**KIRCHGEMEINDE HEILIGGEIST**

**Angebote in der Advents- und Weihnachtszeit**

**KIRCHLICHES ZENTRUM BÜREN-PARK:**

■ **«Dr Stärnebaum»**, spielst du  
auch mit im Weihnachtstheater?  
Proben 26. Nov. 3. und 10. Dez.  
jeweils 14 bis 17 Uhr

Auskunft: M. Pfäffli, 031 370 15 63

■ **Mittwoch, 7. Dez. 14.30 Uhr**

**«Dr Kasperli geit uf Reise»**

Ab 4 Jahren, Dauer 60 Min.

Puppenbühne Urania

■ **Samstag, 17. Dez. 17 Uhr**

**Gemein-deweihnachtsfeier**

Mit Worten, Theater und Musik er-  
zählen Kinder die berührende Ge-  
schichte des **«Stärnebaum»**.

Das gemeinsame Singen und Es-  
sen wird nicht fehlen.

■ **Samstag, 24. Dez. 17.30 Uhr**

**Heiligabend im Bürenpark**

Für QuartierbewohnerInnen – Äl-  
tere, Jüngere, Familien und Al-  
leinstehende. Gemeinsam mit der  
Friedenskirch-gemeinde feiern wir  
den Heiligabend bei einem feinen  
Nachtessen, geschmücktem Tan-  
nenbaum, Kerzenlicht, Geschich-  
ten, Musik und Singen.

Wir freuen und auf Sie!

Maja Agyemang, 031 371 05 61

Barbara Berner, 031 381 59 06

**HEILIGGEISTKIRCHE:**

■ **Sonntag, 4. Dez. 17 Uhr**

**Offenes Adventssingen**

mit I. Zurkinder und J. Brunner

■ **Samstag 11. Dez. 17 Uhr**

Die Abendkirche

**«Sprecht lauter, schreit – ich bin  
taub!»** Beethoven in seinen Brie-  
fen / Pfr. Hansueli Egli

Musik von L. van Beethoven,

J.-S. Bach und A. Pärt

D. Linth, Cello; K. Egli, Klavier; M.

Reber, Lesung

Anschliessend wird Pfr. Egli mit ei-  
ner kleinen Feier bei einem Apéro

verabschiedet.

■ **Weihnachtsprogramm unter:**

www.heiliggeistkirche.ch

**Friedenskirch  
Gemeinde**

Sekretariat:  
Friedensstr. 9, 3007 Bern  
Tel. 031 371 64 34  
rutishauser.kathrin@friedenskirche-  
bern.ch / www.frieden.gkgbe.ch

**pfarrei dreifaltigkeit**

Taubenstrasse 12  
3011 Bern  
031 313 03 03  
dreifaltigkeit.bern@kathbern.ch  
www.dreifaltigkeit.ch

**Kirch-gemeinde  
Heiliggeist**

**Evangelisch-reformierte Kirch-gemein-de Bern-Heiliggeist**  
Bürenstrasse 8, 3007 Bern  
Telefon 031 372 22 02  
manfred.stuber@heiliggeistkirche.ch  
www.heiliggeistkirche.ch

## SOZIALE ARBEIT IM STADTTEIL

### Wer macht mit beim Adventsfenster in Holligen?

Auch in diesem Jahr findet in Holligen wieder die Adventsfensteraktion statt! Interessierte melden sich bitte bis zum 20. November bei Valérie Lendi, 031 372 65 94 oder per Email an [valerie.lendi@gmx.net](mailto:valerie.lendi@gmx.net).

Eine Liste mit allen Adventsfenstern wird anschliessend im Quartier veröffentlicht. Es besteht die Möglichkeit am jeweiligen Abend zum gemütlichen Beisammensein einzuladen.



### NOVEMBERSUPPE IM WEISSENSTEIN

einladung am sonntag 27.11.2011 ab 17 uhr  
im zwischenraum bei der alten garderobe weissenstein  
feuer machen \* essen und plaudern \* es het solangs het

mitbringen: brot \* geschirr \* kuchen \* sonstige extras  
die letzte servelat im gefrierfach

wir süppeln bei jedem wetter und freuen uns auf viele  
bekannte und neue gesichter

weitere Infos: [www.zwischenraum-weissenstein.ch](http://www.zwischenraum-weissenstein.ch)

### Quartierbüro Holligen

Info- & Anlaufstelle  
Kopier- und Internetangebot

Schlossstrasse 87a  
3008 Bern  
Tel. 031 371 21 22  
[info@sozialinfo-holligen.ch](mailto:info@sozialinfo-holligen.ch)  
[www.sozialinfo-holligen.ch](http://www.sozialinfo-holligen.ch)  
[www.vbgbern.ch](http://www.vbgbern.ch)

### JUGENDARBEIT BERN SÜDWEST

Happy End Party 2012 im  
Gaskessel



Nach dem schönen und erfolgreichen Anlass vom letzten Jahr sind wir stolz, die Happy End Party wieder in Zusammenarbeit mit den Schulen Brunnmatt und Munzinger durchführen zu können. Im Gaskessel geht diese Veranstaltung am Freitag den 27. Januar zum bereits zehnten Mal über die Bühne. Es gibt also ein Jubiläum zu feiern! Deshalb wird es die eine oder andere Überraschung geben. Den

Hauptteil des Programms bestreiten wie üblich rund ein Dutzend Schüler- und Schülerinnenbands aus dem Quartier, die so ihre im Musikunterricht eingeübten Songs ihren Altersgenossen und hoffentlich möglichst vielen Angehörigen präsentieren können. Nebst viel Musik gibt es zudem einen tollen, von Schülern und Schülerinnen betriebenen Kiosk. Wir freuen uns auf alle, die den Anlass mit ihrem Besuch unterstützen.

### Stellvertretung in der Jugendarbeit

Jugendarbeiterin Mareike Hubertus freut sich, bald ein neues Familienmitglied auf der Welt willkommen zu heissen. Natürlich ist es uns wichtig, unser Angebot für die Jugendlichen jederzeit in der gewohnten Form anbieten zu können. Während Mareikes Abwesenheit von Januar bis Juni freuen wir uns, dass eine kompetente Kollegin (siehe Bild) während dieser Zeit die Stellvertretung über-



nimmt:  
«Ich heisse Adelita Besic. Von Beruf bin ich dipl. Sozialpädagogin und arbeite seit neun Jahren mit Kindern und Jugendlichen. Besonders gerne arbeite ich mit Mädchen und jungen Frauen. Meine Freizeit verbringe ich mit Tanzen, Joggen, Lesen und mit meiner Familie. Ich freue mich auf die Zeit im

### Jugendarbeit Stadtteil III

Schlossstrasse 87a, 3008 Bern  
Mi + Fr 15 – 17 Uhr  
031 382 56 40  
079 572 48 00/01  
[jugendarbeit.stadtteil3@toj.ch](mailto:jugendarbeit.stadtteil3@toj.ch)  
[www.toj.ch](http://www.toj.ch)

### Chinderchübu

Kappellenstrasse 22, Bern, 031 382 05 10  
[www.spieleninbern.ch](http://www.spieleninbern.ch)  
jeweils Mi., Do., Fr. von 13.30 bis 17.30 Uhr



Nov. 2011 - Feb. 2012

Geschenkpapier  
und Karten gestalten  
16-18., 23.-25. November



Weihnachtsgeschenke  
basteln

30.Nov.-2. Dez.  
7.-9., 23.-25. Dez.



Freies Spielen

21.-23. Dezember



Kerzenziehen im  
Monbijoupark

1.-3., 6.-10., 13.-17., 20.-22. Dez.  
jeweils vom 13.30 bis 17.00 Uhr



Januar und Februar 2012

Diverse Aktivitäten und Spiele,  
jeweils Mi., Do. und Fr. von  
13.30 bis 17.30 Uhr ab 11. Januar

Genaueres Programm siehe  
[www.spieleninbern.ch](http://www.spieleninbern.ch)

### Chinderchübu und Chinderchübu mobil

Kapellenstrasse 22, 3011 Bern  
Tel: 031 382 05 10  
[chinderchuebu@spieleninbern.ch](mailto:chinderchuebu@spieleninbern.ch)  
Öffnungszeiten: Mi, Do, Fr 13.30-17.30h  
[www.spieleninbern.ch](http://www.spieleninbern.ch)

**DOMICIL – WOHNEN UND LEBEN IM ALTER**

# Eine Prise Gelassenheit

**Das Leben in einem Altersheim ist nicht immer Friede, Freude, Eierkuchen. Deshalb steht im Leitbild von Domicil neben Verlässlichkeit, Wertschätzung, Achtsamkeit und Ehrlichkeit als fünfter Wert festgeschrieben: „Heitere Gelassenheit hilft uns, auch schwierige Situationen im Alltag zu meistern“.**

Der Pflegeberuf – ganz speziell die Betreuung und die Pflege von älteren Menschen ist fordernd und die tägliche Auseinandersetzung mit Sterben und Tod belastend. Die Arbeit zum Wohle der Bewohnerinnen und Bewohner von Altersheimen verlangt von den Mitarbeitenden physische und psychische Höchstleistungen. Bei jungen Menschen ist die Arbeit in einem Altersheim wenig „sexy“ und bei Freunden und Freundinnen kann man sich damit wenig Anerkennung holen.

Die negativen Pressemeldungen über Alters- und Pflegeheime, wie sie in den vergangenen Wochen und Monaten zu lesen waren, tragen zur Belastung bei. Pflegendes geben tagtäglich ihr Bestes und erleben trotzdem häufig verallgemeinernde Anschuldigungen, Verunglimpfungen und oft wenig Wertschätzung. Diesen Belastungen tritt Domicil seit jeher entgegen.

## Wertschätzung

Domicil ist das Zuhause für ältere Menschen. Es ist Lebens- und Wohnraum an 16 Standorten in Bern und Umgebung für 1'300 Seniorinnen und Senioren und bietet Arbeitsplätze für über 1'000 qualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Was tun wir als Institution, damit es unseren Mitarbeitenden gut geht? Was tun wir, damit wir unseren Mitarbeitenden ein Arbeitsumfeld und einen Rahmen bieten, der fordert und fördert, aber auch stützt und unterstützt, der motiviert, der anerkennt, der wertschätzt?

Wertschätzung ist für unser Kader und unsere Mitarbeitenden keine



Professionell, heiter und gelassen ...

Foto: Adrian Moser

Worthülse. Sie ist integrierter Bestandteil unserer Zielsetzungen und unserer Führungsgrundsätze und wird bewusst und immer wieder thematisiert – im Umgang mit Bewohnerinnen und Bewohnern und im Umgang mit Kolleginnen und Kollegen.

Mit zur Wertschätzung gehören ein guter Lohn, gute Sozialleistungen und mindestens fünf Wochen Ferien. Ein umfassendes internes Weiterbildungsprogramm soll unsere Mitarbeitenden befähigen, ihre Arbeit „leichter“ zu bewältigen und mit zusätzlichem Können und Wissen auch Berufschancen wahrzunehmen.

Die Gesundheit unserer Mitarbeitenden ist uns ebenso wichtig: Angebote rund um die psychische und physische Gesundheit werden in allen Häusern kostenlos angeboten: vom Yogakurs, über Thai Chi bis hin zur entspannenden Rückenmassage.

Zufriedene Mitarbeitende arbeiten besser und motivierter – das ist

nicht neu. Sich als Bewohner und Bewohnerin bei Domicil wohlfühlen heisst deshalb: umgeben sein von motivierten und engagierten Mitarbeitenden.

## Heitere Gelassenheit

Im Alter sind die Menschen fragiler, das Leben wird beschwerlicher, auf schöne Tage folgen schwierige Tage, auf freudige Ereignisse traurige.

Domicil Mitarbeitende lassen Seniorinnen und Senioren erfahren, dass sie ihnen nicht nur mit Professionalität, sondern auch mit viel Lebenserfahrung und mit innerer Ruhe in schwierigen Situationen begegnen, dass sie ihre Probleme mittragen und sie nicht in Schwermut versinken lassen. Dafür setzen sie sich täglich ein – professionell, wertschätzend und oft mit einer Prise heiterer Gelassenheit.

**Esther Flückiger**  
Direktorin  
Marketing+Kommunikation Domicil



Domicil bietet Lebens- und Wohnraum für Seniorinnen und Senioren.

Den persönlichen Wohn- und Betreuungsbedürfnissen tragen wir mit unterschiedlichen Angeboten an 16 verschiedenen Standorten in der Stadt Bern und in Hinterkappelen Rechnung.

Möchten Sie mehr über die Angebote bei Domicil erfahren? Frau Regula Roth berät Sie gerne und freut sich auf Ihren Anruf.

**Domicil Infocenter**  
Neuengass-Passage 3  
3011 Bern  
Tel. 031 307 20 65  
infocenter@domicilbern.ch  
www.domicilbern.ch

## BREITENSPORT

# Laufen will gelernt sein

Nordic Walking und Joggen werden immer populärer, wie un schwer an den vielen Walkerinnen und Läufern erkennbar ist, die sich in den Wäldern rund um Bern und an der Aare tummeln. Kein Wunder, laufen kann ja jeder, sollte man meinen, und es ist erst noch kostenlos. Allerdings kann man beim Lauftraining auch Fehler machen, die sich später durch gesundheitliche Schäden bemerkbar machen. Besser also, man geht die Sache gleich richtig an. Der ST Bern bietet dazu die Gelegenheit in der Sportanlage Schönau.

«Laufen ist nicht gleich laufen.» sagt Markus Reber von STBern Running. Er ist beim ST Bern Leichtathletik verantwortlich für den Breitensport. «Bei einem ausgewogenen, gesunden Lauftraining werden Beweglichkeit, Ausdauer, Lauftechnik, Stehvermögen, Kraft, Schnelligkeit, Psyche und Gesundheit gestärkt. Es ist ganz wichtig, beim Lauftraining darauf zu achten, dass all diese Elemente richtig gefördert werden und im richtigen Verhältnis zueinander stehen. Wer nur läuft und dabei das Krafttraining vernachlässigt, kann sich dadurch irreversible gesundheitliche Probleme durch Fehlbelastungen einhandeln.» Die Gesundheit hat immer Priorität.

## Laufgruppen für Einsteiger, Fortgeschrittene und Leistungsorientierte

Spass und Geselligkeit sollen dabei nicht zu kurz kommen. Bei ST Bern Running gibt es derzeit zehn Laufgruppen (ab 2012 werden es noch neun sein). Bei den drei Einsteigergruppen stehen Fitness, Plausch und das freie Laufen im Vordergrund. In den fünf Laufgruppen der Perspektivgruppe machen ambitionierte Hobbyläuferinnen und -läufer mit. Die beiden höchsten Gruppen stehen den leistungsorientierten Männern und Frauen offen. Nach Absprache werden auch gemeinsame Trainings unterschiedlicher Gruppen abgehalten. Alle Gruppen sind jeweils nach



Foto: ZVG

Leistungsniveaus zusammengestellt und bunt gemischt. Es gibt zwar grobe Richtwerte (Laufzeiten GP Bern, 10 km und 5 km) für die Einteilung in Leistungsniveaus, aber die Mitglieder entscheiden aufgrund der Selbsteinschätzung und persönlicher Präferenzen selber, in welcher Gruppe sie mitmachen wollen. Selbstverständlich kann man die Gruppe jederzeit auch wechseln.

Jede Gruppe wird von einer/einem ausgebildeten LauftrainerIn betreut. Der Trainingsraster ist – bei unterschiedlicher Intensität – in allen Laufgruppen identisch aufgebaut. Für Neulinge, welche noch überhaupt keine Lauferfahrungen

haben, gibt es spezielle Einstiegsprogramme.

Markus Reber betont jedoch, dass trotz dieser unterschiedlichen Laufgruppen das gemeinsame Trainingserlebnis aller Mitglieder

im Vordergrund stehe. Deshalb bietet der ST Bern auch Trainings-Weekends für alle im Schwarzwald und im Winter ein Skiwochenende an.

## KUNST IM ÖFFENTLICHEN RAUM



## STBern RUNNING

Trainings: Di und Do, jeweils 18.15 bis 19.30 Uhr in der Sportanlage Schönau, Spezialtrainings vor Wettkämpfen auch Sa. InteressentInnen sind jederzeit herzlich willkommen, um Schnuppertraining mitzumachen.

Mitgliedschaft: CHF 190 pro Jahr (inbegriffen Gratisstart beim GP Bern!)

Mehr Informationen:  
[www.stb-la.ch/running](http://www.stb-la.ch/running)