

QuartierMagazin

Holligen-Fischermätteli Weissenstein Mattenhof Monbijou Weissenbühl Schönausandrain Marzili



Prof. Dr. med. Petra Stute, leitende Ärztin und Stv. Chefärztin Universitätsklinik für Frauenheilkunde, Inselspital Bern, im Gespräch mit dem QuartierMagazin – Seite 6
(Bild: Thorsten Maas Photography)

FOODSAVE

**Ein Gemüsegarten
im Quartier**

Seite 9

SPAZIERGANG

**Und wieder lockt die
Nacht ...**

Seite 14

LETZTE

**Zweithöchster Anteil
an Airbnbs**

Seite 20



quartiermagazin.ch

FDP
Die Liberalen

HIT

2x auf die Liste
Kandidaten-Nr. 06.02.5

**Berger für Bern,
weil nicht alles
mit links geht.**

Oliver Berger am 29. März 2026
in den Grossen Rat.

✕ @berger_bern oliverberger.ch

**Gross- und Regierungsratswahlen
vom 29. März 2026**

SP Frauen wählen!

BISHER

Lena Allenspach Evi Allemann Vera Zotter

www.spsbern.ch

Pilates

vitaswiss
bewegt Menschen

Jahreskurse im Schulhaus Steigerhubel Bern

Das sanfte Ganzkörpertraining fördert Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer, Körperhaltung und -wahrnehmung sowie eine bewusste Atmung.

Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr (Turnhalle 2)
Donnerstag, 08.30 – 09.30 Uhr (Turnhalle 3)

Der Einstieg ist jederzeit möglich.
Kosten CHF 385.-/Jahr

Infos & Anmeldung:
bern@vitaswiss.ch oder 078 305 52 72

SOLIDARISCH.
FEMINISTISCH. GRÜN.

RAHEL RUCH | ANNA LEISSING | SARAH RUBIN
LEA BILL | JELENA FILIPOVIC | SERAINA PATZEN

GRÜNE
GRÜNES BÜNDNIS BERN

Am
29. März
GB Liste 10
wählen!

EDITORIAL

Wechseljahre sind ein medizinisches, wirtschaftliches, gesellschaftliches und gleichstellungspolitisches Thema.

Wechseljahre sind ein medizinisches, wirtschaftliches, gesellschaftliches und gleichstellungspolitisches Thema. Unsere Titelseite (s.S. 6, Interview mit Prof. Dr. med. Petra Stute) umreist ein Thema, das jeden zweiten Menschen auf der ganzen Welt betrifft. Allein in der Schweiz stehen über 1,5 Millionen Frauen im Alter zwischen 40 und 65 Jahren potenziell in der Peri- oder Postmenopause, trotzdem wird in Unternehmen kaum über das Thema gesprochen.

Wechseljahre sind nicht nur ein medizinisches, sondern auch ein wirtschaftliches, gesellschaftliches und gleichstellungspolitisches Thema. Gemäss einer im 2025 von The Women Circle durchgeführten, schweizweiten Befragung zum Thema Wechseljahre am Arbeitsplatz *«erleben viele Frauen die Wechseljahre als Tabuthema im Job. Symptome bleiben unerkannt, unterschätzt oder werden verschwiegen, aus Angst vor Stigmatisierung oder Karriereeinbussen.»* Beschwerden treten auf der physischen, psychischen und mentalen Ebene auf. *«Sie können Monate bis Jahre andauern und das mitten im Be-*

rufsleben. Trotzdem gibt es kaum Programme zur betrieblichen Unterstützung, weder für Betroffene noch für Führungskräfte.»

Prof. Dr. med. Petra Stute, medizinische Leiterin der Umfrage, spricht im Interview von einer *«strukturellen Unterversorgung»*, wünscht sich mehr politische Verbindlichkeit und stellt fest, dass die Folgen von hormonellen Beschwerden gesellschaftspolitisch nicht wegzudiskutieren sind. Auch die wirtschaftliche Seite von Frauengesundheit, oder generell von Frausein, müssen wir thematisieren; wenn nämlich die Hälfte der Bevölkerung +/- 5% weniger verdient als die andere, dann hat dies nicht nur einen beträchtlichen Einfluss auf die Lohnsumme im hier und jetzt; es beeinflusst auch die Altersvorsorge. Weniger Lohn führt in jedem Fall zu tieferen Beträgen in der ersten und zweiten Säule. Berechnet man Zins und Zinseszins dazu, wird die Differenz nach der Pensionierung nicht kleiner, sondern grösser.

Lohndiskriminierung hört also nicht auf mit der Pensionierung – im Gegenteil, sie fängt dann erst so richtig an.

Frausein hat also einen Einfluss auf die Altersvorsorge. Es ist anzunehmen, dass auch Frauengesundheit einen Einfluss auf die Altersvorsorge hat.

Die zweite Säule ist eine privatwirtschaftliche Versicherung aus dem 19. Jahrhundert, geschaffen in einer Zeit, in der Frauen kaum studiert und noch weniger einen Beruf erlernt oder einer wirtschaftlichen Tätigkeit nachgegangen sind. Die letzten hundert Jahre wurde die private Vorsorge einigen Reformprozessen unterzogen, die Frage ist einfach, mit welchem Fokus; denn aktuell ist es so, dass die Abzüge in der zweiten Säule genau dann am höchsten sind, wenn sich schätzungsweise 3.6 Millionen Frauen in den Wechseljahren befinden und Beschwerden haben deswegen. Aus Sicht einer Frau, die selbst in den Wechseljahren steckt und rein deswegen ihr Arbeitspensum reduzieren musste, ist die Frage daher angebracht und naheliegend, ob die zweite Säule Menschen aufgrund ihres Geschlechts diskriminiert.

Aktuell ist es so, dass alle Frauen die finanziellen Ausfälle, die sie aufgrund ihres Geschlechts und ihrer geschlechtsspezifischen Gesundheit erleiden, selbst tragen und einfach abschreiben müssen. Die Einführung einer Menopausenversicherung, die z.B. die Hälfte des Lohnausfalls und die gesamten Ausfälle der Sozialversicherungsbeiträge übernehmen würde, wäre eine Idee, hier entgegenzuwirken.

Früher oder später muss sich unser Land einigen unbequemen und unangenehmen Fragen stel-

len. Und hoffentlich baldmöglichst Antworten finden darauf. Sollte die zweite Säule tatsächlich Menschen aufgrund ihres Geschlechts diskriminieren, wäre dies nämlich ein Skandal. Es ist höchste Zeit, die finanzielle Seite von geschlechtsbasierter Lohndiskriminierung in der Altersvorsorge genauer unter die Lupe zu nehmen, und zwar jenseits von Prozentzahlen. Jahrzehntelange, geschlechterbasierte Lohndiskriminierung einer ganzen Bevölkerungshälfte führt gesamtwirtschaftlich zu Ausfällen in Milliardenhöhe.

Diskriminierung ist nie gratis, sondern immer mit einem Preisetikett versehen. Fast jede Frau ist mit einem solchen Etikett ausgestattet. Wir hätten nun allzu gerne gewusst, welche spezifische Zahl da draufsteht. Es dürfte allen klar sein, dass Rentenbeiträge nicht in Prozenten ausbezahlt werden.

SARA JUNKER

Zitat aus MenoSupport Suisse – The Women Circle – Faktenblatt: Wechseljahre am Arbeitsplatz.
thewomencircle.ch

Dreiblättriges Kleeblatt (Mutter, Vater, Kind) sucht EIGENHEIM

Wir suchen ab sofort o.n.V. ein Haus oder eine Wohnung zu einem bezahlbaren Kaufpreis – idealerweise im Raum Mattenhof/Sulgenau/Monbijou oder alternativ in Köniz, Wabern oder Bern (Stadtquartier). Unser Heim hat mindestens 4 Zimmer sowie Garten, Balkon oder Terrasse.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme: eigenheim.kleeblatt@gmail.com
078 754 18 84

Impressum

Nr. 237 – 26. Februar 2026

Herausgeberin: Verein Villa Stucki, Seftigenstrasse 11, 3007 Bern, www.quartiermagazin.ch

ISSN: 1673-3466

Redaktion: Carola Androwski, Christof Berger, Patricia Fridrich, David Marquis, Sara Junker, Patrick Krebs, Daniel Schär, Reto Störi

Kontakt: redaktion@quartiermagazin.ch

Inserate: asCons GmbH, Annette Stoffel, Monbijoustrasse 130, 3007 Bern, inserate@quartiermagazin.ch, Telefon 031 371 40 19

Grafik/Layout: Irene Ehret | Cartoon: Chris Ribic

Auflage: 20'000 Expl. / Verteilung an Haushaltungen im Stadtteil 3

Druck: DZB Druckzentrum Bern AG / Für unsere Zeitung verwenden wir Papier mit einem hohen Altpapieranteil.

Verteilung: Quickmail und SAH

Erscheinungsweise: 5 x jährlich

Nächste Ausgabe: 23.04.2026 | Insertionsschluss: 07.04.2026

Haftungsausschluss: Das QuartierMagazin Stadtteil 3 Bern übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der in dieser Ausgabe zur Verfügung gestellten Inhalte, Links und QR-Codes. Die von uns verwendeten Links und QR-Codes enthielten zum Zeitpunkt der Druckfreigabe keine rechtswidrigen Inhalte.



ETCETERA
SOZIALE ARBEITSVERMITTLUNG
Monbijoustrasse 32 | 3001 Bern
031 331 04 03
etcetera.bern@sah-be.ch

**REINIGUNGEN,
HAUSHALT,
MITHILFE BEI UMZÜGEN, RÄUMUNGEN
UND GARTENARBEITEN
ETCETERA**



QM3 – QUARTIERMITWIRKUNG STADTTEIL 3

Zustupf für quartierbezogene Projekte und Aktivitäten auch 2026

Die QM3 hat Ende 2025 im dritten Jahr in Folge in ihrem Budget finanzielle Mittel für quartierbezogene Projekte und Aktivitäten bereitgestellt. Das Angebot wurde 2025 rege in Anspruch genommen. Fünf von sieben der eingereichten Gesuche wurden vom QM3-Vorstand genehmigt und mit insgesamt 2330 Franken unterstützt.

Genehmigte Gesuche

2025 wurden fünf quartierbezogene Projekte und Aktivitäten mit insgesamt 2330 Franken unterstützt: Das Mittsommerfest in der Villa Stucki erhielt 500 Franken, die Sanierung des Quartiertreffs Cäcilia wurde mit 600 Franken unterstützt, die Quartier-Plaudelei konnte mit den gesprochenen 500 Franken ihre Events bekannter machen, dem Marzili-Cup wurde die Rasenmiete von 230 Franken bezahlt und das Ciné Social bekam 500 Franken.

Abgelehnte Gesuche

Ein Gesuch vom Gaskessel wurde abgelehnt, Der Vorstand genehmigte den Antrag nicht, da er zu generell war. Es wurde darin nicht klar, wofür das Geld verwendet würde. Er würde künftig aber gerne konkrete, quartierspezifische Projekte unterstützen, die vom Gaskessel organisiert werden.

Ein Gesuch vom Verein Raum Huber wurde ebenso abgelehnt. Der Vorstand genehmigte den Antrag nicht. Die Begründung lautet, dass die Verflechtung zwischen der Genossenschaft CAFE HUEBER, die die Cafébar führt und den Sitzungsraum vermietet, und dem Verein RAUM HUEBER, der das Veranstaltungsprogramm organisiert, unklar ist. Zudem genehmigt der Vorstand in der Regel nur einen Teil der anfallenden Kosten und nicht die Gesamtkosten.



Das Mittsommerfest in der Villa Stucki war gut besucht. (Foto: Villa Stucki)

Ausblick 2026

Ab Januar 2026 können wiederum Anträge gestellt werden für Projekte und Aktivitäten im Stadtteil 3, die 2026 stattfinden (Formular auf www.qm3.ch). Für Rückfragen steht die QM3-Geschäftsstelle gerne zur Verfügung: 031 371 00 23 oder info@qm3.ch. Am Montag, 15. Dezember 2025 wurden an der QM3-Delegiertenversammlung insgesamt 4000 Franken mittels Budgetbeschluss dazu bereitgestellt.

Zweites Schulhausprovisorium auf dem Schulareal Steigerhubel

Seit geraumer Zeit sucht die Stadtverwaltung nach Möglichkeiten, um auf dem Steigerhubelareal mehr Schulraum zur Verfügung zu stellen. Bei den Turnhallen wurde bereits ein provi-

sorischer Modulbau erstellt und das Kirchgemeindehaus (KGH) wurde übernommen. Da dies aber immer noch nicht ausreicht und sich eine mögliche Übernahme des gibb-Gebäudes vom Kanton verzögert, will die Stadt in der Nähe der Bushaltestelle Holligen einen zweiten provisorischen Modulbau erstellen.

Ausgangslage

Um den gestiegenen und weiter zunehmenden Schulraumbedarf im Gebiet Steigerhubel abzudecken, plante die Stadt Bern, die bestehenden Schulbauten zu sanieren und mit einem Erweiterungsneubau zu ergänzen. Nun zeichnet sich eine Alternativlösung ab, die es ermöglichen würde, auf einen Erweiterungsneubau zu verzichten und den Aussenraum einschliesslich des heutigen Allwetterplatzes zu erhalten: Die Stadt Bern strebt die Übernahme des angrenzenden Schulgebäudes an der Steigerhubelstrasse 49 an, welches heute dem Kanton Bern gehört und von der Berufsfachschule Bern (gibb) genutzt wird.

Da eine Übernahme dieser Liegenschaft nach heutiger Einschätzung frühestens in zehn Jahren in Frage kommt, soll der dringend benötigte Schulraum bis dahin mittels eines zweiten Modulbaus sichergestellt werden. Dieser wird in seiner Bauweise aus Holzmodulen dem ersten Provisorium entsprechen, das seit 2024 westlich der Turnhallen steht.

Das zweite Provisorium

Für das zweite Provisorium wurde eine Machbarkeitsprüfung an diversen Standorten auf dem Areal durchgeführt. Als beste Lage wurde der Standort am Hang neben der Freiburgstrasse erkoren - direkt neben der Bushaltestelle Holligen. Dieser Raum östlich der beiden Kindergärten wird heute weder durch die Schule noch durch die Öffentlichkeit genutzt. Im dreigeschossigen Bau aus Holz können insgesamt fünf Unterrichtsräume mit den zugehörigen Gruppenräumen sowie ein Mehrzweckraum, Arbeitsplätze für Lehrpersonen und die dazugehörigen Betriebs- und Technikräume bereitgestellt werden. Die Bauarbeiten sollen voraussichtlich im Herbst 2026 starten und bis Sommer 2027 dauern.

Einbau der Tagesbetreuung ins KGH

Der Einbau der Tagesbetreuung ins KGH ist ein weiteres Projekt auf dem Areal der Volksschule und dient der Optimierung des Bestandes. Da alle Gebäude der Schule und der Aussenraum denkmalgeschützt sind, sowie der Druck auf die Schule wegen steigender Schüler:innen-Zahlen wächst, wächst auch der Druck auf die Tagesschule. Die Kapazitäten in den bestehenden Pavillons sind begrenzt. Zudem bedeutet die Dezentralität auch, dass es lange Wege und ineffiziente Betriebsabläufe für die Schule und die Tagesschule gibt.



So könnte der zweite Modulbau auf dem Schulareal Steigerhubel aussehen. (Grafik: Blumer-Lehmann AG)

QM3 – QUARTIERMITWIRKUNG STADTTEIL 3

Somit macht ein zentraler Betrieb der Tagesbetreuung im KGH Sinn. Die Baueingabe dazu soll im ersten Quartal 2026 erfolgen – ebenso die Abholung des Projektierungs- und Baukredites beim Gemeinderat. Der Baubeginn ist im dritten Quartal 2027 vorgesehen, so dass die Übergabe an den Betrieb im dritten Quartal 2028 über die Bühne gehen kann.

Siegerprojekt für Neubau an der Freiburgstrasse 139e steht fest

Der Projektwettbewerb für den Neubau an der Freiburgstrasse 139e ist abgeschlossen. Auf der stadteigenen Parzelle im Quartier Ausserholligen sollen rund 30 preisgünstige Wohnungen sowie ergänzende Nutzungen im Erdgeschoss entstehen. Die Arbeitsgemeinschaft Notari Architetto & Pagano Architektur aus Zürich hat den Wettbewerb mit dem Projekt «The Matrix» gewonnen.

Wettbewerb mit QM3-Beteiligung

Auf der Parzelle im Quartier Ausserholligen im Westen von Bern plant der städtische Fonds für Boden- und Wohnbaupolitik einen Neubau mit preisgünstigen Wohnungen und ergänzenden Nutzungen im Erdgeschoss. Hochbau Stadt Bern führte dazu 2025



Visualisierung des Siegerprojekts «The Matrix». (Grafik: Notari Architetto & Pagano Architektur)

einen Projektwettbewerb für Planungsteams im offenen Verfahren durch. Die QM3 war in der Jury mit einer Expertin ohne Stimmrecht vertreten. Der im April 2025 publizierte Wettbewerb, in welchem Ende 2025 insgesamt 69 Projekteingaben bewertet worden sind, ist nun abgeschlossen. Das Siegerprojekt «The Matrix» stammt von der Arbeitsgemeinschaft Notari Architetto & Pagano Architektur aus Zürich. Es sieht einen Holzbau mit einem innova-

tiven Grundrisslayout für ein flächeneffizientes und gleichzeitig grosszügiges Wohnen vor. Damit werden die Voraussetzungen für rund 30 attraktive, preisgünstige Wohnungen geschaffen. Sie zeichnen sich durch einen geringen ökologischen Fussabdruck, hohe Wohnqualität und eine effiziente Belegungsdichte aus.

Zusätzlicher preisgünstiger Wohnraum

Für die Realisierung tritt der

Fonds für Boden- und Wohnbaupolitik als Bauherr auf. Durch einen breiten Wohnungsmix soll sich das neue städtische Wohnangebot an unterschiedliche Haushaltsformen richten. Sämtliche Wohnungen werden zur Kostenmiete vermietet, wobei mindestens 20 Prozent dem Mietsegment «Günstiger Wohnraum mit Vermietungskriterien – Neubau und Sanierungen» zugeordnet werden sollen. Nach aktueller Planung soll der Neubau voraussichtlich bis 2030 fertiggestellt werden.

PATRICK KREBS, GESCHÄFTSLEITER QM3

Öffentliche QM3-Sitzungen 2026

Delegiertenversammlungen 19:30, Kirchgemeinde Frieden (Grosser Saal, Friedensstr. 9)

Montag, 23. März 2026

Montag, 18. Mai 2026

Montag, 29. Juni 2026

Montag, 14. September 2026

Montag, 09. November 2026

Montag, 14. Dezember 2026

Arbeitsgruppensitzungen 19:30, Pavillon Eigerplatz (Mühlemattstrasse 50)

Montag, 27. April 2026

Montag, 01. Juni 2026

Montag, 17. August 2026

Montag, 12. Oktober 2026

Montag, 16. November 2026

Kommen Sie vorbei und reden Sie mit!

QM3 steht für den Verein «Quartiermitwirkung Stadtteil 3», dem Organisationen wie Quartiervereine, IGs, Institutionen oder politische Parteien, welche im Stadtteil 3 tätig sind, angehören. QM3 ist der offizielle Ansprechpartner für die Stadtverwaltung.

■ QM3 informiert über die Vorhaben der städtischen Behörden im Stadtteil 3

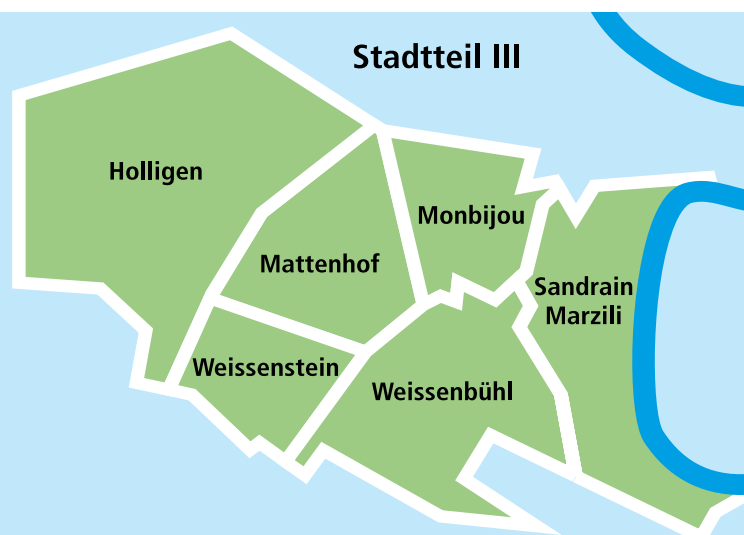
■ QM3 nimmt Stellung zu Projekten, die den Stadtteil 3 betreffen

■ Der Verein wirkt als Plattform für Informationen sowie zur Meinungsbildung und fördert zu diesem Zweck Aktivitäten im Quartier

■ QM3 hat ein offenes Ohr und nimmt Anliegen der Quartierbevölkerung gerne entgegen



Quartiermitwirkung Stadtteil 3
Geschäftsstelle QM3, Patrick Krebs
Schlossstrasse 87a, 3008 Bern
Tel. 031 371 00 23
info@qm3.ch, www.qm3.ch



INTERVIEW

Forschung im Bereich Menopause muss gefördert werden

Frau Prof. Dr. med. Stute, wieso haben Sie sich für die Fachrichtung Gynäkologie entschieden?

Die Gynäkologie ist für mich eines der vielseitigsten Fächer überhaupt: Sie verbindet Prävention, Akutmedizin, langfristige Begleitung und sehr unterschiedliche Lebensphasen – von der reproduktiven Gesundheit bis zur Menopause. Gerade die gynäkologische Endokrinologie zeigt, wie stark Hormone Körper und Psyche beeinflussen können und wie viel Lebensqualität man mit guter Aufklärung und passgenauer Therapie zurückgeben kann. Dass diese Themen lange zu wenig Gewicht in Ausbildung und Versorgung hatten, hat mich zusätzlich motiviert, mich hier zu spezialisieren und Wissen aus Forschung konsequent in die Praxis zu bringen.

Das Inselspital führt die Universitätsklinik für Frauenheilkunde. Seit wann gibt es dieses Institut? Können Sie den Begriff Frauenheilkunde in kurzen Worten umschreiben?

Frauenheilkunde ist im Kern die Medizin rund um die Gesundheit von Frauen über alle Lebensphasen hinweg. Dazu gehören Geburtshilfe, Gynäkologie, gynäkologische Onkologie – und eben auch die gynäkologische Endokrinologie, also die Lehre der Frauenhormone und ihre Auswirkungen auf Körper, Psyche und Gesundheit im Lauf des Lebens.

Wo steht die Forschung hinsichtlich Menopause Ihrem Eindruck nach – bei 20%, bei 50%, bei 80%? Mit welchem Tempo ist die Forschung hier unterwegs?

Wenn ich es in dieser Logik einordnen müsste, sind wir eher im Mittelfeld: Es gibt sehr gute Evidenz zu zentralen Symptomen und zu wirksamen Therapien – gleichzeitig sind grosse Lücken sichtbar, gerade dort, wo Menopause «in der Realität» stattfindet, zum Beispiel am Arbeits-

platz. International sehen wir viele Bestandesaufnahmen, aber noch zu wenig solide Interventionsstudien, die konkret zeigen, welche Massnahmen im Arbeitsumfeld wirklich helfen – und wie stark. Dieses Tempo müsste deutlich höher sein, weil es hier um Versorgung, Produktivität, Gleichstellung und Lebensqualität geht.

«Hormonelle Beschwerden beeinflussen die Leistungsfähigkeit von Frauen im Arbeitsleben.»

Kennen Sie die neusten Zahlen dazu, wie viele Frauen prozentual von Menopausen-Beschwerden betroffen sind? Gibt es aktuelle Forschungen, die sich mit dem Thema auseinandersetzen?

Bei den klassischen vasomotorischen Symptomen – also Hitzewallungen und Nachtschweiss – zeigen grosse Übersichtsarbeiten, dass bis zu 80% der Frauen im Übergang in die Menopause solche Beschwerden erleben. Das ist eine Grössenordnung, die hilft, das Thema gesellschaftlich einzuordnen: Es ist kein Randphänomen.

Gleichzeitig ist wichtig: Die Symptome sind vielfältig, und die Belastung ist individuell sehr unterschiedlich. Neben internationalen klinischen Daten gibt es zunehmend auch Forschung, die den Alltag und die Arbeitswelt beleuchtet – etwa die schweizweite Befragung «MenoSupport Suisse», in der 2259 berufstätige Frauen befragt wurden.

Denken Sie, dass hormonelle Beschwerden die Leistungsfähigkeit von Frauen in der Arbeitswelt beeinflussen?

Ja – und zwar häufig ganz konkret im Alltag: Viele menopausale Beschwerden wirken direkt auf Schlaf, Energie, Stimmung und Konzentration. Das betrifft nicht

die Leistungsfähigkeit von Frauen im generellen Sinn, sondern die situative Arbeitsfähigkeit unter Symptomen – und damit auch Präsenz, Produktivität und Karriereentscheidungen.

Genau das zeigt unsere erste schweizweite Befragung «MenoSupport Suisse», die wir im vergangenen Sommer abgeschlossen haben: Untersucht wurden die Erfahrungen von mehr als 2259 berufstätigen Frauen in der Schweiz im Arbeitskontext. Ziel war, den Einfluss der Wechseljahre auf Arbeitsfähigkeit und Karriereentscheidungen zu evaluieren und Unternehmen eine Grundlage zu geben, um Massnahmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement zu entwickeln.

Die Studie beschreibt zudem, dass die Symptome von Hitzewallungen und Schlafstörungen bis zu Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen reichen – und dass viele Betroffene aus Angst vor Stigmatisierung und Benachteiligung am Arbeitsplatz nicht über ihre Symptome sprechen. Das ist für die Leistungsfähigkeit zentral, weil fehlende Kommunikation und fehlende Unterstützung die Belastung zusätzlich verstärken können.

Sind hormonelle Beschwerden und die allfälligen damit verbundenen finanziellen Ausfälle eine private Angelegenheit oder ein gesellschaftspolitisches Thema?

Beides – aber die Auswirkungen sind klar gesellschaftlich. Wenn eine Lebensphase, die etwa die Hälfte der Bevölkerung betrifft, in der Versorgung, in der Ausbildung und am Arbeitsplatz zu wenig adressiert wird, entstehen Folgen: unnötiger Leidensdruck, Produktivitätsverlust, Karrierestagnation und in Einzelfällen existenzielle finanzielle Konsequenzen, wenn Frauen ihr Pensum reduzieren oder aussteigen, ohne dass vorher Lösungen am Arbeitsplatz diskutiert wurden.

Denken Sie, dass Frauen, die ihr Arbeitspensum aufgrund von Menopausen-Beschwerden reduzieren, ein Anrecht auf Entschädigung haben, z.B. in der Form einer «Menopausenversicherung»?

Neue Versicherungsmodelle sind auch eine gesellschaftspolitische und finanzielle Fragen die ich als Medizinerin nicht zu beurteilen habe. Aufgrund meiner klinischen Erfahrung dürfte wirksame, pragmatische Unterstützung den Frauen mehr bringen als langwierige Debatten: Also Sensibilisierung, gute Kommunikation, flexible Arbeitsgestaltung dort, wo es möglich ist, und medizinische Abklärung mit passenden Therapieoptionen – denn Beschwerden sind oft gut behandelbar.

«Bis zu 80% aller Frauen haben Beschwerden im Übergang in die Menopause.»

Wünschen Sie sich ein grösseres politisches Engagement hinsichtlich dieses Themas oder sind wir im grünen Bereich angelangt?

Es besteht weiterhin eine strukturelle Unterversorgung. Was es braucht, ist mehr Verbindlichkeit bei Aufklärung und Ausbildung sowie mehr Förderung von Forschung, die direkt in den Alltag wirkt – insbesondere Interventionsstudien im Kontext Arbeitswelt. Gleichzeitig muss das Thema aus der Tabuzone heraus: Viele Frauen können Symptome nicht zuordnen, und selbst in der ärztlichen Ausbildung hat das Thema historisch nicht den Stellenwert, den es verdient.

SARA JUNKER

Links:

frauenheilkunde.insel.ch
menoqueens.com
thewomencircle.ch

HAUS DER RELIGIONEN

Freiwilligenarbeit – das Fundament des «Haus der Religionen – Dialog der Kulturen»

Wussten Sie, dass die Religionsgemeinschaften im Haus der Religionen Jugendarbeit leisten, Religions-, Kultur- und Sprachunterricht anbieten, Seelsorge in Spitälern, Kasernen und Gefängnissen übernehmen – sowie bei bürokratischen Angelegenheiten wie dem Ausfüllen der Steuererklärung helfen? Ihre Arbeit wird nicht bezahlt, da Hindus, Alevit:innen, äthiopisch-orthodoxe Kirchgemeinden, Muslim:innen und Buddhist:innen nicht öffentlich-rechtlich anerkannt sind. Dennoch unterstützen sie Menschen, ihre Gemeinschaften und die Gesellschaft, insbesondere Personen, die aufgrund ihres Migrationshintergrunds oder rassistischer Zuschreibungen häufig mit Vorurteilen und struktureller Diskriminierung konfrontiert sind. Die Religionsgemeinschaften fangen Menschen auf, geben Halt, Orientierung und Solidarität – dort, wo gesellschaftliche Anerkennung und institutionelle Unterstützung oft fehlen. Religion wird hier als Quelle von Sinn, gesellschaftlicher Integration und Motivation erlebbar. Das Haus der Religionen ist ein Ort des inklusiven Miteinanders auf Augenhöhe. Dank positiv und aktiv gelebter kultureller und religiöser Vielfalt.

Doch nicht nur die gelebte Gemeinschaft prägt das Haus – auch seine Architektur erzählt Geschichten. Tagtäglich bewegen wir uns in unterschiedlichen Räumen, doch wie beeinflusst Religion den Bau und die Wirkung eines Raumes? Das neue **Rundgang-Angebot «Bau und Architektur im Haus der Religionen»** erzählt Architekturbesesserten und interessierten Gruppen die Entstehungsgeschichte. Wie wurde Sakrales und Praktisches miteinander verknüpft, welche Aha-Erlebnisse gab es und welche logistischen Herausforderungen galt es zu überwinden?

Dialog geht durch den Magen!

Austausch und Begegnung machen hungrig: Das **Restaurant Vanakam** bietet unter der Wo-



Brunch Interkulturell (Bild: Saadet Türkmen)

che ein köstliches vegetarisches Reis-und-Curry an. An Samstagen kann man einen abwechslungsreichen **«Brunch Interkulturell»** geniessen. Die internationalen Köch:innen wirken in einem Lernprojekt mit, das den Austausch, die deutsche Sprache und interkulturelle Kompetenz stärkt.

«Welt. Wasser. Wir alle. – Weltwassertag 2026 interreligiös»

22. März 2026, 10.00 – 15.30 Uhr
Wasser ist Lebensgrundlage und Menschenrecht. Am Weltwassertag 2026 stehen seine interreligiös-spirituelle Bedeutung sowie lokale und globale Wasserfragen im Zentrum. Workshops, Inputs, Rituale und Texte laden zu einem verantwortungsvollen sozialen und ökologischen Umgang mit Wasser ein. Als besonderer Gast spricht Pedro Arrojo-Agudo, UNO-Sonderberichterstatter für Wasser. Auch Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren sind herzlich zu Wasser-Aktivitäten eingeladen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich freiwillig bei uns engagieren?

Kontaktieren Sie uns – wir freuen uns auf Ihre Nachricht:

info@haus-der-religionen.ch

Haus der Religionen – Dialog der Kulturen

Europaplatz 1, 3008 Bern
Di – Sa von 9.00 – 17.00 Uhr
Bei Veranstaltungen gelten erweiterte Öffnungszeiten.

WÖCHENTLICHE ANGEBOTE

Di – Fr 11.30 – 14.00 ayurvedisch-koscheres Mittagsbuffet

Di 18.00 – 18.45 | Inter-Buddhistischer Verein: Vipassana-Meditation

Mi 12.15 – 12.35 | Kirche: Aufatmen am Mittag

Sa ab 10.00 | Brunch Interkulturell: März – Philippinisch | April – Tamilisch

FEBRUAR 2026

28. Februar | Öffentlicher Rundgang

MÄRZ 2026

4. März | Inter-Buddhistischer Verein: Keine Panik! Mit Vertrauen dem Sterben täglich begegnen.

5. März | Kirche: Unfassbar verschwenderisch – Astronomische Psalmen von Arnold Benz

10. März | Bahá'í-Gemeinschaft: Bahá'í-Andacht

22. März | Welt. Wasser. Wir alle. – Weltwassertag 2026 interreligiös

28. März | Inter-Buddhistischer Verein: Meditatives Mantra-Singen mit Hsing-Chuen Schmuziger-Chen

28. März | Öffentlicher Rundgang

APRIL 2026

14. April | Bahá'í-Gemeinschaft: Bahá'í-Andacht

22. April | Inter-Buddhistischer Verein: Buddhistisch sterben – Wie will ich sterben?

MAI 2026

2. Mai | Öffentlicher Rundgang

12. Mai | Bahá'í-Gemeinschaft: Bahá'í-Andacht

20. + 27. Mai | Kirche: Die Kunst des Übersetzens

Weitere Informationen finden

Sie unter www.haus-der-religionen.ch





Bisher
Philip Kohli

Bisher
Milena Daphinoff

Liste 4

Wieder in den Grossen Rat.

Freiheit. Solidarität.
Verantwortung.

Die Mitte




Stadt Bern
Direktion für Bildung
Soziales und Sport

**Am 5.3.26 öffnen wir
von 18.00 bis 19.00 Uhr
unsere Türen!**

Besuchen Sie unsere Infoveranstaltung
mit Besichtigung: Entdecken Sie unsere Räume,
lernen Sie uns kennen und erfahren Sie, wie wir
Kinder spielerisch fördern und begleiten.

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich –
wir freuen uns auf Sie!**



Mehr Infos:



Kita Weissenstein
Weberstrasse 15
3007 Bern

AM 29. MÄRZ 2026
WIDDERWAL ist
WIEDERWAHL ist
WIDMERWAHL

AUS DEM QUARTIER FÜR QUARTIER, STADT UND KANTON.




GRÜNE | freie
liste

2x auf jede Liste

Manuel C. Widmer (GFL)

LEHRER, GROSSRAT, DJ
ERSTE WAHL FÜR KLIMA, BILDUNG, KULTUR UND NACHT- & LEBEN

LISTE 9 GRÜNE FREIE LISTE GFL | Kandidat Nr. 09.02.4

BISHER



**Stadtgrün
Stadt Bern**

Bärner Biodiversitätsbörse

Donnerstag	23. April 17-20 Uhr
Freitag	24. April 15-20 Uhr
Samstag	25. April 10-16 Uhr

Warmbächliareal Holligerhof 7, 3008 Bern

Ausstellung und Verkauf von diverser
Material zur Förderung der Biodiversität
wie Nisthilfen, Wurzelstrünke, Wannen
für Miniteiche, Igeldurchgänge und
vieles mehr.

Beratung zur Förderung von Biodiversität
in Gärten und auf Balkonen.

Informationen
www.bern.ch/biodivboerse




FOODSAVE

Ein Gemüsegarten im Quartier

Inmitten von Arztpraxen und Altbauwohnungen, versteckt in einem Hinterhof im Monbijou, hat sich seit 2023 ein besonderer Ort etabliert: der «gmüesgarte». Nicht ein Beet mit Gemüse zum selber Anbauen, aber dafür ein Laden, um frisches Obst und Gemüse aus nächster Nähe zu kaufen – direkt von kleinen, lokalen Betrieben – und damit gleichzeitig einen Beitrag gegen Food Waste zu leisten.

Die Idee zum «gmüesgarte» ist dabei nicht ganz neu. 2017 wurde der Laden zunächst an der Marktgasse eröffnet, in einem Kellergebäude mitten in der Innenstadt. Doch mit der Pandemie kamen die Schwierigkeiten. Umsatzeinbussen und ausbleibende Kundschaft machten dem «gmüesgarte» wie vielen Geschäften auch in den Folgejahren zu schaffen. «2022 wurden wir von unserer heutigen Vermieterin, einer Genossenschaft, angefragt, ob wir nicht in der alten Garage an der Kapellenstrasse einen Quartierladen eröffnen wollten. Das passte gut zu unseren damaligen Überlegung, dass wir uns ins Quartier verlagern wollen, weil wir den Eindruck hatten, dass die Leute zusehends eher in ihrer Nähe einkaufen gehen als in der Innenstadt,» erklären Franziska und Manuela vom Vorstand des «gmüesgarte», wie es zu der Eröffnung in der Kapellenstrasse kam. Die Entscheidung bereuen sie nicht. «Wir sind zwar viel kleiner, dafür haben wir eine sehr treue Stammkundschaft.»

Zu der Kundschaft zählen auch Abonnent:innen, die das Angebot schätzen, von ein- bis viermal im Monat Gemüse und Früchtekörbe zusammengestellt zu bekommen, die aus Foodsave-Bestand zusammengestellt werden. Auch Eier und Käse können im Abo gebucht werden. Unter foodsave&solidarisch engagiert sich der «gmüesgarte» zudem gemeinnützig, durch die Finanzierung von Gemüseabos für armutsbetroffene Menschen in Bern. «Wir arbeiten dafür mit dem



Gregor, Lily, Franziska, Manuela, Daniela und Geo bilden den Vorstand von «gmüesgarte – Der Verein»

Sozialdienst der Reformierten Kirche Bümpliz zusammen, der die Personen vermittelt, die ein Abo erhalten,» erklärt Franziska. Pausenkörbe für Unternehmen und Gemüsehandel für Restaurants sind ebenfalls Teil des Programms.

Doch auch Gelegenheitseinkäufer werden im Laden in der Kapellenstrasse fündig und können die Ware eigenhändig aussuchen, wägen und per Twint bezahlen – selbst, wenn im Laden einmal niemand stehen sollte.

Das besondere dabei?

Im Laden gibt es eigentlich nichts, was liegen bleibt. «Das gibt es bei uns nicht, dass wir Lebensmittel nicht verkaufen können. Wir planen eher knapp, bei uns geht auch mal etwas aus. Wir machen das lieber so, als dass wir Lebensmittel entsorgen müssten. Vor Feiertagen kann es mal sein, dass noch etwas übrig ist – dann spenden wir es an karitative Organisationen,» erklären Franziska und Manuela.

Ein zentrales Anliegen des «gmüesgarte» ist dabei der sorgfältige Umgang mit Lebensmitteln. «Chrumm & frusch» lautet hier die Devise. Verkauft wird, was saisonal anfällt – auch dann, wenn eine Karotte krumm ist oder ein Apfel einen Makel hat. Rund zehn Prozent der Lebensmittelverluste in der Schweiz entstehen bereits in der Landwirtschaft, oft weil Produkte nicht den gängigen Schönheitsnormen entsprechen, erfährt man auf der Website des «gmüesgarte».

«Was es bei uns natürlich auch gibt, sind Gemüse/Früchte mit faulen Stellen; diese kommen ins Biogas. Wir achten sehr darauf, dass die Lebensmittel im Kreislauf bleiben und möglichst auf dem Teller landen. Das gelingt uns mit den genannten Massnahmen gut,» so Franziska und Manuela weiter. Und natürlich spielen die Partnerbetriebe dabei eine wichtige Rolle. «Ohne unsere Partnerbetriebe würde es den «gmüesgarte» nicht geben. Wir arbeiten mit ca. 40 Landwirtschaftsbetrieben zusam-

men über das ganze Jahr gesehen. Einige sind nur saisonal, z.B. für Spargel, bei anderen beziehen wir jede Woche Lebensmittel, die sonst nicht in den Kreislauf gelangt wären. Darauf sind wir stolz – dass das Netzwerk mittlerweile so gross ist.»

Um die Zukunft zu sichern, wurde 2025 ein Verein gegründet, der heute die Trägerschaft übernimmt. Wie viele kleine, unabhängige Betriebe spürt auch der «gmüesgarte» steigende Kosten, etwa für Miete, Energie oder Infrastruktur. Umso wichtiger ist die Unterstützung aus dem Quartier – sei es als Mitglied, beim Mithelfen im Laden oder im Hintergrund.

Wer den «gmüesgarte» unterstützen möchte, findet auf der Website nähere Informationen zu den verschiedenen Möglichkeiten: gmuesgarte.ch

Die Adresse für einen Einkauf vor Ort lautet: **Kapellenstrasse 18, 3011 Bern**

PATRICIA FRIDRICH

VILLA STUCKI

Der Verein ...

...lebt eine Willkommens- und Mitwirkungskultur für Quartierideen und ermöglicht das Realisieren von Quartierprojekten.
 ...schafft für gesellige, neugierige und kreative Quartierbewohner:innen einen lebendigen und vielseitigen Begegnungsort.
 ...lädt alle ein, teilzunehmen und sich im Verein und im Quartiertreff einzubringen.

PARTIZIPATION in unserem Verein:

Möchtest du im Quartiertreff ein Angebot aufbauen? Sende uns deine Idee für ein Quartierangebot, das du gerne durchführen möchtest (z.B. eine Wander-, Yoga-, Jassgruppe...). Wir sind der Verein, der dies ermöglicht. Die Mithilfe bei uns ist eine Bereicherung und Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen. Schreibe uns, welche Interessen ihr habt, wenn ihr thematisch mit-helfen möchtet oder mehr über unser Wirken und uns erfahren möchtet (z. B. bei den Konzerten). Kontakt: quartiertreff@villastucki.ch

Auch mit deiner Mitgliedschaft kannst du uns unterstützen:

Einzelmitglied 35.–,
 Familienmitglied 45.–,
 Gönnerin oder Gönner 90.–.
 Per Twint oder Konto PostFinance IBAN CH59 0900 0000 3001 3231 3 überweisen.



RAUMANGEBOT

Wir bieten einen vielseitigen Begegnungsort und vermieten unsere Räume:

Partyraum im UG: 50 Personen, Miete ab 350.–. Mitglieder erhalten 100.– Ermässigung. Er eignet sich für Geburtstagsfeste, Disco und kleinere Konzerte. Es hat Küche, Bartheke, Musikanlage und Töggelikasten.

Räume Ahorn und Linde im 1. OG: 10 bis 20 Personen, Miete ab

70.–. Sie eignen sich für Treffen, Workshops, Sitzungen, Informationsveranstaltungen und Spielnachmittage/-abende. Es hat Tische, Stühle, Pinnwände, Flipchart, Beamer und Kaffeemaschine.

Freiwillig kann zusätzlich zur Miete gerne ein Solibetrag eingezahlt werden, was andere Aktivitäten unterstützt.

Für ehrenamtlich durchgeführte Veranstaltungen, die für alle zugänglich sind, können wir die Infrastruktur auch kostenlos zur Verfügung stellen, Publikation auf unseren Kanälen inbegriffen.

Bistro-News



Von November 25 bis Januar 26 hat das MIDAS unserem Bistro Leben eingehaucht, viele unterschiedliche Menschen angezogen und sich super ins Gefüge der Villa eingebettet. Ein grosser Dank an dieser Stelle an Nico, Alex und ihr Team! Die vom Quartiertreff initiierte und koordinierte Zwischennutzung der Gastoräumlichkeiten ist damit um ein Kapitel reicher. Nach einer Pause im Februar eröffnet Ende März ein erfahrenes Team aus der Berner Gastroszene ihre temporäre Beiz für 2 Monate – das Restaurant01. Ab Juni übernehmen Anya und Maura (Bistro AYNA) wieder und beleben den Sommer mit Kulinarik und Kultur.

Vom 26. März bis 30. Mai Restaurant 01 chez Villa Stucki

Wir servieren Essen in Schüsseln, Essen auf Tellern und Essen zum

selber Portionieren. Davon servieren wir vier Gänge, ausgewählt ganz nach dem Interesse der Küchencrew. Bewegen tun sich Leon, Lorenz und Nino zwischen Landgasthof, Trattoria, Grotto und Taverne. Dennis und Selina kümmern sich derweilen um das Trinkbare. Ob ein Krug Hauswein, Bier aus der Einliterflasche oder eine Limonade - sie oder der Weinkühlschrank werden sicher etwas passendes zum Essbaren bieten. Reserviert gerne, bringt viel Zeit mit und wir kümmern uns um den Rest.

Do – Sa 17:00 – 23:30

Spezial: Osterwochenende nur Sonntags geöffnet
 Jeweils 4-Gang-Menü für 65.-
 Fleisch oder Vegi (ohne Getränke)
 Reservation:
restaurant01@villastucki.ch

Neue Angebote entstehen

RUND UM BÜCHER

Gleich zweimal hat sich die Villa Stucki im Januar zu einem Treffpunkt für Leseratten verwandelt. Am 21. Januar hat sich der Buchclub zu einem ersten Kennenlernen und Brainstormen getroffen, am 28. Januar fand ein Silent Reading bei Kaffi und Schoggi zusammen mit Midas statt.

Falls auch ihr gerne Bücher lest: die nächsten Treffen des Buchclubs finden am 11. März und am 8. April statt. Weitere Infos via patricia.fridrich@gmail.com oder auf Instagram:

@thesuissebooktraveller für den Buchclub und @soft____hours für Silent Reading.



QUARTIERWERKSTATT

In der Garage der Villa Stucki entsteht eine offene Holz- und Velowerkstatt. Voraussichtlich ab Frühling 2026 wird es möglich, eigene Projekte vor Ort umzusetzen. Wenn du dich zusammen mit uns für die Quartierwerkstatt engagieren willst oder Material spenden möchtest, melde dich bitte bei jonas.zihlmann@hotmail.com oder 079 832 02 55

Anlässe im Quartiertreff

MONTAGSCAFÉ

2. März 2026, 15 – 17 Uhr

ab 15 Uhr: Kaffee, Kuchen und Kontakt

ab 16 Uhr: Deutsch-Rede-Tisch, offen für alle Levels
 Es gibt Kuchen, Getränke, Kinderprogramm und gratis Rechtsberatung. Lerne neue Leute kennen! Alle Angebote sind kostenlos. Immer am ersten Montag des Monats.

Weitere Daten:

6. April 2026 (Ostermontag)

4. Mai 2026

Das Montagscafé ist eine Zusammenarbeit der Berner Rechtsberatungsstelle für Menschen in Not und dem Team Trallala.

MÄRCHEN mit Martin

Durch die ganze Wintersaison erzählte Martin Frey im Quartiertreff monatlich zwei Grimm-Märchen. Die Märchen der Brüder Grimm sind wie alle Märchen Bilder einer inneren Welt, der psychischen Welt, die nahe an der Traumwelt ist, deshalb geht es so fern aller äusseren Logik quer durch Gut und Böse.

Am Mittwoch 18. März könnt ihr die zwei letzten Märchen dieser Wintersaison hören.

DENKBAR

Jeder Abend beginnt mit einem kurzen Input und führt weiter in ein philosophisch moderiertes Gespräch. Gemeinsam denken wir über die Fragen des Lebens nach und tauschen Gedanken aus. Omar und Karin freuen sich auf Euch – es sind keine philosophischen Vorkenntnisse erforderlich. Die Veranstaltungen finden jeweils von 19 bis 21 Uhr statt. Ein

VILLA STUCKI



Apéro in der Bar rundet den Anlass ab und lädt zu weiterführenden Gesprächen ein.

Mehr Infos und Ticket über [eventfrog](#) (QR-Code)



Konzerte im Quartiertreff

Im März und April ist in der Villa musikalisch der Bär los: Wir beginnen am **6. März** mit «**Judy Birdland**», einem Quintett, das sphärische Jazz-, Folk- und Blues-Elemente mit Popmusik verbindet. Am **11. März** geben sich «**Will Orchard & Jess Kerber**» (Nashville), mit wunderschönen Indie-Kompositionen die Ehre. Weiter geht es am **20. März** mit «**Jack's Kettle**», mit jungem, irischen Folk-Rock (St. Patrick's Day Afterparty).



Jack's Kettle

Am **3. April** treiben wir mit «**Voodoo Child's**» psychedelisch-soulig-funkigem Bluesrock, die bö-

sen Geister aus. Und am **30. April** verzaubert «**Katy O.**», mit ihrer markanten Stimme, ausdrucksstarken Bühnenpräsenz und ihrem mächtigem Songmaterial zwischen Jazz, Indie und Singer & Songwriting.

Bärenstutz@Villa Stucki

Klassische Musik gilt vielen als verstaubt – das Bärenstutz Ensemble beweist am **1. April** in der Villa Stucki das Gegenteil. Preisgekrönte Kammermusiker:innen präsentieren ein kurzweiliges Kurz-Konzert mit bekannten und unbekannten Werken der klassischen Musik und suchen dabei bewusst den Dialog mit einem jungen Publikum.

Kein Aprilscherz, kein steifer Konzertabend, darum kommt am **1. April** um 19 Uhr in die Villa Stucki! Musiker:innen: Erika Schutter, Violine / Sylvia Zucker, Viola / Flurin Cuonz, Violoncello – Werke von W.A. Mozart, Z. Kodaly, L. Weiner, J.S. Bach
Moderation: Hannah Steinfels
www.baerenstutz.ch

Bei den regelmässigen Konzerten sind wir angewiesen auf zuverlässige Unterstützung. Wer von Euch möchte gern wissen, was vor und nach Konzerten zu machen ist, dann hoffentlich auch Teil von den Macher:innen zu werden. Dann melde DICH! Das ist die einmalige Chance, Teil einer topmotivierten Gruppe zu werden und die Musiker:innen noch näher erleben wird. Kontakt: konzerte@villastucki.ch

HELGA!

Feierabendtanz in der Villa Stucki

Helga macht vor keiner Musikrichtung halt. Ist aber immer mit Stil und Würde bei der Sache. Endorphine spüren und tanzen. So geht das!

Da der erste Feierabendtanz am 29. Januar allen viel Spass gemacht hat und gut besucht wurde, gibt es am **Gründonnerstag, 2. April** bereits den zweiten Feierabendtanz. Ab 19.00 Uhr wird wieder getanzt.

Dieser Anlass ist eine Kooperation zwischen dem Quartiertreff Villa Stucki und Helga! Tanzt.

AGENDA

Die gedruckte Agenda ist eine Momentaufnahme der heute bereits bekannten Anlässe des Quartiertreffs Villa Stucki.

REGELMÄSSIGE ANLÄSSE

SPRACHEN-CAFÉ...

Das Sprachen-Café ist die Gelegenheit sich sprachlich in einer Gruppe auszutauschen und zu lernen.

Spanisch: Mo, 18:00 – 19:00

alle 14 Tage in den **ungeraden** Kalenderwochen

Anmeldung an Christian Vargas:

cafe-espanol-berna@gmx.ch

Italienisch: Di, 18.15 – 19.15

in den **geraden** Kalenderwochen

Anmeldung an: Francine Stricos
francestri@gmail.com

Deutsch: Mi, 17:00 – 18:00 in den **geraden** Kalenderwochen, mit Anmeldung

Schweizerdeutsch: Mi, 18:00 – 19:00 in den **geraden** Kalenderwochen, Anmeldung an: Eva Merz,
eva.merz@bluewin.ch

Französisch: Mi, 19:00 – 20:00 in den **geraden** Kalenderwochen
Anmeldung an: Denise Plattner,
denise.plattner@bluewin.ch

NÄHTREFF

findet am letzten Sonntag im Monat statt.

Du willst deine Kleider flicken, ein Strick-/Häkelprojekt fortsetzen, mit Gleichgesinnten nähen? Komm mit deinem Textilprojekt vorbei!

Bei Interesse Nachricht an Hélène:
078 741 62 78

MÄRZ 2026

MONTAGSCAFÉ

Montag, 2. März, ab 15.00
(Kaffee, Kuchen und Kontakt)
ab 16.00 (Deutsch Rede Tisch)

DENKBAR – Freundschaft

Donnerstag, 5. März
19.00 – 21.00 / Ahorn und Linde 1. OG
Anmeldung erforderlich unter:
eventfrog.ch/denkbar

KONZERT – Judy Birdland

Freitag, 6. März
Türöffnung ab 19.30 / Konzertbeginn 20.00, Partyraum UG / Barbetrieb
Konzert auf Hutkollekte

KONZERT – Will Orchard & Jess Kerber (singer & songwriter special)

Mittwoch, 11. März
Türöffnung ab 19.30 / Konzertbeginn 20.00, Partyraum UG / Barbetrieb, Konzert auf Hutkollekte

MÄRCHEN mit Martin – Rumpelstilzchen + Rotkäppchen

für Kinder ab 4 bis 10 Jahren und Eltern
Mittwoch, 18. März
15.30 – ca. 17.00, Partyraum im UG

KONZERT – Jack's Kettle (Folk-Rock – St. Patrick's Day «afterparty»)

Freitag, 20. März
Türöffnung ab 19.30 / Konzertbeginn 20.00, Partyraum UG / Barbetrieb
Konzert auf Hutkollekte

APRIL 2026

KONZERT – Bärenstutz Ensemble

Mittwoch, 1. April
Konzertbeginn 19.00 / Eingangsbeitrag EG

HELGA! Feierabendtanz in der Villa Stucki

Donnerstag, 2. April
19.00 – 22.00 Uhr / Eingangsbeitrag EG / Barbetrieb
Hutkollekte – Richtpreis 20.-

KONZERT – Voodoo Child

Freitag, 3. April
Türöffnung ab 19.30 / Konzertbeginn 20.00, Partyraum UG / Barbetrieb
Konzert auf Hutkollekte

MONTAGSCAFÉ

Montag, 6. April, ab 15.00
(Kaffee, Kuchen und Kontakt)
ab 16.00 (Deutsch Rede Tisch)

FAUNABERNA – Offene Vereinssitzung

Dienstag, 14. April
19.00 – 21.00 / Partyraum im UG

DENKBAR – Verlust

Donnerstag, 16. April
19.00 – 21.00 / Ahorn und Linde 1. OG
Anmeldung erforderlich unter:
eventfrog.ch/denkbar

KONZERT – Katie O (piano solo)

Donnerstag, 30. April
Türöffnung ab 19.30 / Konzertbeginn 20.00, Partyraum UG / Barbetrieb
Konzert auf Hutkollekte



Wir ergreifen Partei

FÜR EINEN SOZIALEN KANTON BERN.

AM 29.3.
SP
WÄHLEN

**BARBARA
KELLER**

**FABIO
PETER**

**EDITH
SIEGENTHALER**

BISHER

**HANS
HILTBRUNNER**

SP

LISTE 1 & 2



**Suchen Sie eine
Haushaltshilfe?**
proper job macht's
legal & fair.

proper job | fairness at work gmbh
Neubrückstrasse 65 | 3012 Bern
031 305 10 30 | www.proper-job.ch



BENÖTIGEN SIE PHYSIO- ODER ERGOTHERAPIE?



Unsere Fachfrauen sind **spezialisiert auf die Behandlung und Therapie von chronischen Schmerzen und rheumatischen Erkrankungen.**

Auf der Geschäftsstelle bieten wir zudem

- Beratung und Verkauf von Hilfsmitteln
- Infos rund ums Thema Rheuma
- Sozialberatung

Holzikofenweg 22, 3007 Bern
Tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be


Rheumaliga Bern
und Oberwallis
Bewusst bewegt

 **GRÜNE** | freie
liste

GRÜN.

SOZIAL. LIBERAL.

AM 29. MÄRZ GRÜNE FREIE LISTE WÄHLEN.



SOZIALE ARBEIT IM STADTTEIL 3

Spielerische Frühförderung mit
«schritt:weise»

Die Primano Quartierkoordination im Stadtteil 3 unterstützt Eltern und ihre Kinder beim Zugang zu Frühförderangeboten wie Kitas, Spielgruppen und weiteren Angeboten, welche ergänzend auch zuhause stattfinden. Dazu gehört auch das präventive Spiel- und Lernprogramm «schritt:weise». Das Programm richtet sich an Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren und dauert 18 Monate. Eltern und ihre Kinder werden wöchentlich von einer Hausbesucherin begleitet. Die Kinder werden dabei in ihrer Entwicklung spielerisch gefördert.



Bild: Marco Zanoni

Da das Programm die ganze Familie miteinbezieht, erhalten auch die Eltern eine bedarfsorientierte Begleitung und Beratung, um situativ Entlastungsmöglichkeiten für Familien angehen zu können. Da die Begleitung auf dem «Peer zu Peer»-Ansatz beruht und in der Regel in der eigenen Muttersprache stattfindet, gelingt der Vertrauensaufbau in der Regel sehr gut. Die Eltern fühlen sich bestärkt, wenn sie wissen, wie sie

ihre Kinder altersgerecht spielerisch fördern und begleiten können.

Das Programm umfasst auch vierzehntägliche Gruppentreffen, wo sich die Familien auf Deutsch austauschen können. Es geht in den Treffen um diverse Themen wie z.B. Erziehung und Gesundheit. Dank dem Programm wird eine gesunde Entwicklung der Kleinkinder gesichert, welche ihnen später einen positiven Start in den Kindergarten ermöglicht. Zudem lernen sie Angebote im Quartier kennen.

Programmstart: 2. März. Interessierte können sich bei der Primano Kontaktstelle zu den Öffnungszeiten melden, sowie per Mail oder Telefon.

Anmeldungen werden auch später entgegengenommen.

Die Teilnahme kostet pro Familie monatlich Fr. 10.-.



**Quartierbüro Holligen
primano Quartierkoordination**

Schlossstrasse 87a, 3008 Bern
031 371 21 22 / 077 417 33 64
nina.fauser@vbgbern.ch

Team des Jugendraums Holliger

Wir freuen uns, euch unser Team im Jugendtreff Holliger vorzustellen. Im Holligerhof 8 sind alle Jugendlichen zwischen 12 und 22 während den Öffnungszeiten willkommen. Nina, Vidushanth und Samir werden zusammen mit Evelyne den neuen Standort betreuen. Die Öffnungszeiten sind: Mittwoch 14:00 – 20:00 (inkl. Infothek von 14:00 – 16:30), Donnerstag 17:00 – 20:00 und Freitag 17:00 – 20:00. Wir eruieren den Bedarf bei den Jugendlichen und setzen partizipativ neue Formate um, deshalb könnten die Öffnungszeiten noch angepasst werden.



Vidushanth, Nina und Samir

Nina hat im TOJ-Team Bern West ihre Ausbildung zur Gemeindefachkraft abgeschlossen, in welcher sie bereits Berührungspunkte mit dem Warmbächli hatte. Nun ist sie mit Samir zusammen verantwortlich für den Jugendraum Holliger. Sie wird von Mittwoch bis Freitag zu den Öffnungszeiten vor Ort sein.

Vidushanth hat 2022 im TOJ angefangen. Er wirkte zuerst im damaligen Standort an der Schlossstrasse und arbeitet mittlerweile vorwiegend im Stadtteil 2 auf der Engehalbinsel im Jugendtreff Primano. Er wird jeweils am Mittwoch im Holliger sein.

Samir hat ebenfalls 2022 im TOJ angefangen und arbeitete an der Schlossstrasse mit dem Schwerpunkt Infothek. Dieses Angebot wird es am Mittwochnachmittag im Holliger ebenfalls geben. In der Infothek können die Jugendlichen Beratungen erhalten, bekommen Hilfe bei Schulaufträgen, bei der Lehrstellensuchen und bei administrativen Aufgaben.

**TOJ – Team Bern Mitte
(Stadtteile 2 und 3)**

www.toj.ch

Instagram: @toj_mitte

Mail: jugendarbeit.bern-mitte@toj.ch

Die tagesaktuellen Öffnungszeiten & Angebote findet man auf unserem Instagram-Profil @toj_mitte



**PIZZA
PLAUSCH**

**Chinder
chöbul**

♥ VEREINSTAG ♥

FR 27. MÄRZ 2026

14:30 - 21:30

WIR PUTZEN UNSER HAUS UND TANZEN ZUSAMMEN
IN DEN FRÜHLING UND AUF DAS LEBEN

AUCH SCHNUPPERIS UND NEUMITGLIEDER HERZLICH WILLKOMMEN

SPAZIERGANG IM QUARTIER

Und wieder lockt die Nacht ...

Medizinsammlung Inselspital, Berner Fachhochschule Wirtschaft, die Mobiliar, die Dreifaltigkeitskirche und das Lichtspiel – das ist der Stadtteil 3 am 20. März an der Museumsnacht 2026!

Der Stadtteil 3 ist nicht gerade als Museumsstandort bekannt. Von den vierzig Institutionen, die bei der Museumsnacht 2026 mitmachen, sind die Hälfte in der Altstadt und zwölf im Kirchenfeld mit seinem sog. Museumsquartier zu finden. Aber dann folgt schon unser Stadtteil mit den fünf oben aufgezählten Teilnehmenden! Der Breitenrain und die Länggasse mit drei, bzw. zwei Institutionen liegen dahinter und Bümpliz hat mit Null andere Stärken.

Museumsnacht zum Frühlingsanfang

Der Frühling beginnt dieses Jahr am 20. März um 15.45h. Er ist also erst zweieinviertel Stunden alt, wenn die Berner Museumsnacht um 18.00h startet. Die Sonne geht dann um 18.45h unter und die Dämmerung dauert noch eine halbe Stunde.

Der hier vorgeschlagene Spaziergang kann natürlich jederzeit stattfinden, nur dürfte er dann viel weniger attraktiv sein als in der Museumsnacht, weil nicht nur Museen mitmachen, sondern auch Gastinstitutionen, die im restlichen Jahr keinen Publikumsverkehr kennen. Alles Weitere dazu finden Sie übersichtlich und ausführlich auf www.museumsnacht-bern.ch.

Wir werden deshalb dem Spaziergang, dem Weg, Beachtung schenken und weniger den Sammlungen, resp. den Veranstaltungen, die zu resümieren auf ein reines Abschreiben der Homepage hinauslaufen müsste.

Ein Juwel an der Murtenstrasse

Zugegeben: Die **Medizinsammlung der Insel** ist nichts für schwache Nerven. Wer sich aber für das Thema interessiert und es sich



Bild: Museumsnacht, Buchli Fotografie

zutraut, dem sei ein Start in die Museumsnacht von der Murtenstrasse 42 aus empfohlen. Entweder Sie nehmen das Postauto 101 bis Bremgartenfriedhof oder den Zwölfer bis Inselplatz. Das Postauto hält direkt neben der Sammlung und gleichzeitig vor dem architektonischen Highlight dieses ganzen Abschnittes der Murtenstrasse, dem sog. Lobhaus. Wir alle kennen es, haben es aber vielleicht nie sorgfältig angeschaut. Der Pferdehändler Eduard Lob hat dieses Gebäude 1909 im Heimatstil erbauen lassen. Eine Rampe führt rechts tief unter das Gebäude, wo Lob eine Reithalle von 16 x 24 Metern errichten liess (heute ist hier das «Bocciodromo»). Darüber befanden sich Stallungen für fünfzig Pferde. Im Mittelteil des aufwändig und mit verschiedenen Materialien gestalteten Gebäudes befand sich die Wohnung des Principals, nach links folgte der Scheuneneingang und ein Lastenaufzug. Ganz links schliesslich die Mitarbeiterwohnung. Eine in sich geschlossene Arbeits- und Lebenswelt. Man kann sich das Geschäftsmodell gut vorstellen, das diesem Bau zu Grunde lag, denn Fuhrwerke waren 1909 noch ganz normal und Reiten lernen offenbar auch.

Aber wie stellte sich Eduard Lob die Zukunft seines Geschäftes vor, zumal hinter seinem Haus ja schon lange die Eisenbahn vorbeidampfte und auch schon erste Autos über die Murtenstrasse fahren?

Auf dem Weg zurück zum Inselplatz lässt sich an den Gebäuden ablesen, wie sich die Welt seitdem entwickelt hat. Zudem wird einem bewusst, dass die ganze Strasse heute bereits im weiteren Sinne zur Insel, resp. zur Uni und zum Gesundheitswesen gehört. Nun gehen wir die Zieglerstrasse hinunter, bis zur Kreuzung mit der Effingerstrasse. Im Eckgebäude mit der Nummer 47 befindet sich die **Abteilung Wirtschaft der Fachhochschule Bern**. Sie ist so ein «Gast», der über keine museale Sammlung (etwa zum Thema «Wirtschaftsgeschichte») verfügt, sondern ein für die Museumsnacht erarbeitetes Programm anbietet, bestehend aus Vorträgen, Filmen, Diskussionsrunden, Experimenten, etc.

Die Mobiliar feiert ihr Zweihundertjähriges!

Weiter geht's die Effingerstrasse stadteinwärts bis zum Hirschengraben. Der **Mobiliar** geht es bei ihrer regelmässigen Teilnahme an

der Museumsnacht meist nicht um ihre Kunstsammlung, sondern ebenfalls um Publikumsveranstaltungen mit Vorträgen und Diskussionen. Die grosse Versicherungsgenossenschaft wird heuer 200 Jahre alt, so dass man auf ein spezielles Festprogramm gespannt sein darf – oder auf die nächste objektive Schadensskizze!

Bern hat doch einen Bischof!

Praktisch um die Ecke liegt unsere nächste Station, die **Dreifaltigkeitskirche**. Sie war 1898 erst der zweite katholische Kirchenbau seit der Reformation im Kanton Bern (1528). Der erste war, gut dreissig Jahre zuvor, die Kirche St. Peter und Paul (1864) am Rathausplatz, die im Rahmen des Kulturkampfes schon bald den Christkatholiken überlassen wurde und diesen bis heute als Bischofskirche dient. Um von der Mobiliar zur Dreifaltigkeit zu gelangen, gibt es zwei Möglichkeiten: «Klassisch» um den mächtigen Verwaltungsbau der Stadt herum, der einst die Generaldirektion der Mobiliar beherbergt hat. Die für Berner Verhältnisse ungewöhnlich opulente Hauptfassade des Gebäudes schaut Richtung Park und liegt noch an einem Stummel der Schwanengasse. Erst



Bild: Lichtspiel

an der Gebäudeecke geht es dann mit der Taubenstrasse weiter zur Dreifaltigkeit.

Wir empfehlen aber ein schmales Gässchen, das gleich nach dem neuen Mobiliar-Gebäude rechts hinunter führt. Auf diesem Weg gibt es ein Stück erhaltener Stadtmauer und einen der vielen Berner Brunnen zu sehen. Zudem einen Hinweis auf die geomantische Bedeutung dieses Ortes.

Auch die **Dreifaltigkeitskirche** ist eine Gastinstitution an der Museumsnacht. Stündlich ab 18.30h startet ein ca. 25-minütiges Acapella-Programm mit fünf professionellen Stimmen, alle von Bühnen Bern. Die Kirchenleitung schreibt dazu: «Wie jedes Jahr ist unser Programm eher ruhig – perfekt, um die Seele baumeln zu lassen und sich wegzuträumen». Die Kirchenleitung schreibt offenbar auch Werbetexte für Hotelplan!

Dem Stadtteil 3 treu geblieben

Von der Dreifaltigkeit aus gehen wir die Sulgeneckstrasse hinun-

ter. Hier hätte praktisch jedes Gebäude einen Kommentar verdient, wozu uns aber leider der Platz fehlt. Nach der Residenz des Französischen Botschafters geht es dann steil hinunter, bis wir auf dem sog. Ryff-Areal auf das **Lichtspiel** stossen. Dieses war früher an der Bahnstrasse zu Hause, in einem Industriebau, der der Überbauung Holliger weichen musste. Übrigens bekommt auch das QuartierMagazin, das Sie gerade in den Händen halten, hier seine druckfertige Gestalt durch die Grafikerin Irene Ehret; sie und ihr Mann Klaus Ehret (verantwortlich für die Finanzen des QM) führen dort zusammen ein Kommunikationsbüro.

Für den Heimweg empfehlen wir den Lift im (Monbijou)-Brückenneifeiler und weiter zu Fuss bis Tramhalt Sulgenau. Oder man geht Richtung Marzili weiter und entscheidet sich zwischen Altstadt und Kirchenfeld für den Rest der Museumsnacht, die bekanntlich bis zwei Uhr morgens dauert.

RETO STÖRI



Bild: Museumsnacht, Buchli Fotografie

BÜHNEN BERN

Theaterprojekt mit Jugendlichen

Nach dem grossen Erfolg der Regisseurin Joanna Praml mit «Frühlings Erwachen» im letzten Jahr, erwartet uns in diesem Herbst die Neuinszenierung einer klassischen Novelle: «Michael Kohlhaas» von Heinrich v. Kleist aus dem Jahre 1810.

Theaterbegeisterte Jugendliche zwischen 16 und 20 Jahren können sich bei Bühnen Bern zu einem **Infoanlass am 27. Februar** im Vidmar1 melden oder am 28. Mai online ihre Fragen stellen. Ende Mai findet dann ein Auswahlworkshop statt, in dem die teilnehmenden Schauspieler:innen ermittelt werden und dann geht es auch schon los...

als Resultat sein ganzes Leben zerstört.

In Gesprächen und Improvisationen setzen sich die Jugendlichen mit diesen Themen auseinander. Im Anschluss ziehen sich Praml und ihre Dramaturgin zurück und schreiben die Novelle neu, wobei sie die Inputs der Jugendlichen integrieren. In dieser Form wird es dann auch mit den Jugendlichen erarbeitet und für Oktober auf die Bühne der Vidmarhalle gebracht. Die Jugendlichen können hier eine einmalige Erfahrung machen: Sie erleben den Theaterbetrieb aus nächster Nähe, können sich selber in ihm erfahren und festigen ihre eigene Haltung zu



Bild: Annette Boutellier, BühnenBern

Joanna Praml entwickelt bereits seit Jahren Theaterstücke mit Jugendlichen, wobei sie nach einem aussergewöhnlichen Muster vorgeht: In der ersten Phase der Probenarbeit diskutieren die Jugendlichen mit externen Fachleuten die Inhalte des Stücks und ihre Bedeutung für die heutige Zeit.

Im Fall von «Michael Kohlhaas» werden Themen wie Recht und Gerechtigkeit, Widerstand und Gewalt, ziviler Ungehorsam und Zivilcourage diskutiert, die sich aus dem Leben des beschriebenen Pferdehändlers ergeben, der wegen eines erlittenen Unrechts in blinde Rachsucht verfällt und

den gesellschaftlichen Fragen. Die Zuschauer auf der anderen Seite werden mit einer ungewöhnten Perspektive des klassischen Stoffs konfrontiert und der Antwort darauf, was Jugendliche dazu zu sagen haben.

CAROLA ANDROWSKI

Infos

Fragen: an Theaterpädagogin Fabienne Biever: fabienne.biever@buehnen-bern.ch

Ausschreibung: QR-Code nebenstehend



REPARIEREN

«Pretty good»: reparieren statt wegwerfen

Wir leben in einer Zeit, in der Umweltschutz und Nachhaltigkeit stark im Fokus stehen. Ökologische Abfallbewirtschaftung und die Reduktion von Abfall sind wichtige Kernpfeiler, wenn es um die Erhaltung unserer natürlichen Ressourcen und den Schutz unseres Planeten geht.

Abfalltrennung und -verminderung ist auch in Bern immer wieder ein Thema (Farbsacktrennsystem, Umgang mit Foodwaste, Depot-Gebühr bei Anlässen...). Die Energiezentrale Forsthaus zum Beispiel hat ihre Kehrlichtverwertungsanlage in den letzten Jahrzehnten ständig auf den neusten technischen Stand gebracht. Mit den gewählten Verfahren können Metalle im Kehrlicht recycelt werden. Pro Jahr werden so beispielsweise 50 Kilogramm Quecksilber, 1,5 Tonnen Blei, 60 Tonnen Zink und 1 Tonne Cadmium zurückgewonnen.

Das FlickWerk

Es wäre natürlich «pretty good», wenn diese Materialien erst gar nicht im Abfall landen würden. Genau hier setzt das FlickWerk mit dem Grundsatz «Reparieren statt wegwerfen» an. Denn die Idee, defekte Gegenstände zu reparieren und wiederzuverwenden, ist nicht nur sinnvoll, sondern auch nachhaltig. Und wenn Lieblingsobjekte kaputt sind, ist es hilfreich zu wissen, dass Möglichkeiten bestehen, das Gerät flicken zu lassen.

Die Kosten für die Reparaturen werden durch eine freiwillige Kollekte abgedeckt – ein freiwilliger Beitrag oder eine Spende wird gerne entgegengenommen. Etwaige Ersatzteile, die für die Reparatur benötigt werden, müssen in Rechnung gestellt werden. Grossgeräte wie Waschmaschinen oder Kaffee-Vollautomaten, Nähmaschinen, Fahrräder oder Computer mit Software-Problemen können nicht repariert werden. Im

Zweifelsfall ist ein Besuch vor Ort oder eine Anfrage via Formular die beste Lösung.

Das FlickWerk hat am 28. Oktober 2024 seine Tore geöffnet. Seitdem konnten bereits um die 400 Gegenstände zur Reparatur entgegengenommen werden, von denen fast 90% erfolgreich repariert wurden. Die Werkstatt befindet sich im Zwischenraum an der Sinnerstrasse 8 im Weissenstein (bei den Sportplätzen), und ist jeweils an Montagen geöffnet. Die genauen Daten sind auf der Homepage aufgeführt.

Das Öko-Info-Mobil

Nicht mehr funktionsfähige Gerätschaften können gratis oder für wenig Geld dem Öko-Info-Mobil, oder im Entsorgungshof abgegeben werden.

Neuerdings können funktionstaugliche Geräte auch gespendet werden.

Neuerdings können auch funktionstaugliche Geräte gespendet werden. Die Geräte werden dann dem Unternehmen «pretty good» weitergegeben. Dort wird das Produkt von einem Netzwerk aus Arbeitsintegrationsorganisationen und Reparaturpartnern aufbereitet und wenn nötig repariert. Danach kommt es wieder in den Verkauf oder wird an gemeinnützige Organisationen abgegeben. (S)

Links:

- flickwerk-zwischenraum.ch
- bern.ch/themen/abfall/oekoinformobil
- prettygood.repair

STRASSENBAUPROJEKT

Neugestaltung Morillon-Sandrain: Strassenbauprojekt wird öffentlich aufgelegt

In einer Medienmitteilung vom 10. Februar haben der Kanton Bern und die Gemeinden Bern, Köniz sowie Bernmobil über das Projekt «Neugestaltung Morillon-Sandrain» informiert, dass zum Teil auch unser Quartier tangiert. Das Projekt zielt darauf ab, die Bedingungen für den Veloverkehr und die Fussgänger:innen auf der Seftigenstrasse in Bern und Köniz zu verbessern. Gleichzeitig wird die Kapazität für das Tram und den motorisierten Individualverkehr aufrechterhalten.

Im Rahmen der anstehenden Erneuerung der Tramgleise entlang der Seftigenstrasse wird auch der Strassenraum neugestaltet. Auf beiden Seiten der Strasse sind abgesetzte Velowege geplant, die den Velofahrenden mehr Sicherheit bieten. Zudem wird die Situation für die Fussgänger:innen verbessert.

Morillon-Schöneegg: Tram im Mischverkehr

Um Platz für den Veloverkehr und die Fussgänger:innen zu schaffen, wird das Tram in Richtung Stadt neu im Mischverkehr mit dem motorisierten Individualverkehr geführt. Dank einer modernen, verkehrsabhängigen Ampelsteuerung können die Kapazitäten für Tram und Individualverkehr beibehalten werden. Zudem wird im gesamten Abschnitt eine Geschwindigkeitsbegrenzung von 30 km/h eingeführt, basierend auf den Ergebnissen der Lärmschutz-Massnahmenprüfung. Dies ermöglicht zudem den Gewinn von Platz, um auf beiden Seiten der Strasse breite und abgesetzte Velowege zu errich-



ten. Um den Zugang für alle Nutzer:innen zu erleichtern, werden die Haltestellen «Schöneegg» und «Sandrain» hindernisfrei gestaltet.

Zwischen der Haltestelle «Schöneegg» und «Sandrain» wird das Tram auf einem Eigentrassee geführt. Auch hier werden breite und abgesetzte Velowege geschaffen. Bei der Haltestelle «Sandrain» wird eine Betriebswendeschleife für das Tram eingerichtet; dank dieser kann der ÖV-Betrieb auch bei Störungen aufrechterhalten werden. Die Fussverbindung erfolgt neu entlang der parallel verlaufenden Bondelistrasse.

Das Projekt wird frühestens ab 2029 realisiert. Es ist eng koordiniert mit den Projekten «Tram Kleinwabern» und «Sanierung Zentrum Wabern». Die Auflage-Dokumente liegen im Bauinspektorat der Stadt Bern auf oder können unter www.seftigenstrasse.be/auflage eingesehen werden.

Die Öffentlichkeit hat vom 2. März bis zum 1. April 2026 die Möglichkeit, sich über das Vorhaben zu informieren. Am Montag, dem 2. März 2026 findet im Hotel Ambassador an der Seftigenstrasse 99 in 3007 Bern von 18:30 – 20:30 Uhr eine Informationsveranstaltung statt. (S)



KIRCHGEMEINDE FRIEDEN HEILIGGEIST

Alle Anlässe finden Sie auf
www.friedenheiliggeist.refbern.ch

Anlässe im Kirchlichen Zentrum Bürenpark Bürenstrasse 8

KINDERWOCHE

«In 16 Tagen um die Welt»

Di-Fr, 14. – 17. April

Für Kinder von 4 bis 12 Jahren, mit jugendlichen Leiterinnen und Leitern. Infos und Anmeldung: <https://tinyurl.com/Kinderwoche26> oder via QR-Code:



Anmeldeschluss: 29.03.2026

GENERATIONEN-GOSPELCHOR

Frühjahr 26

Sa, 10 – 12 Uhr am

28. Februar, 7. / 14. / 28. März

Auftritt, 29. März

Würden Sie gerne singen, haben aber keine Zeit für regelmässige Chorproben? Kommen Sie zum Gospelchorprojekt und singen Sie mit. Angebot für alle Alter [4-99]. Anmeldung: andrea.zysset@refbern.ch

WANDER-AUSSTELLUNG

«Da stuunsch!» bis 31. August

Der letztjährige grosse Kinder- und Jugendkunsttag hat viele kre-



Die Kinderwoche steht in diesem Jahr unter dem Motto «In 16 Tagen um die Welt».

ative Arbeiten hervorgebracht. Aktuell ist das Gesamtkunstwerk in unserm Haus zu Gast. Besuchen und bestaunen Sie das gezeigte künstlerische Schaffen der jungen Generation!

OLDIES-DISCO

Mi, 4. März, 15 – 18 Uhr

Day-Dance mit DJ Leo und seinen Vinyl-Perlen: Eine musikalische Reise von Blues und Soul über Rock'n Roll, Disco, Funk, Ska, u.a. bis hin zu Tango, Mambo und Salsa. Let's dance!

Eintritt: Fr. 10.– (inkl. Getränk). Kontakt: Regula Rhyner, 076 248 54 26, regula.rhyner@refbern.ch

Anlässe im Holligerhof, 8

ABSCHLUSS ZIRKUSSHOW

im Quartierraum Holliger

Fr, 10. April, 15.30 Uhr

Freu Dich auf Zirkus-Akrobatik mit dem Künstler:innen-Duo SI-

LUCIRC, Laura Perez und Silvan Schmid!

OLDIES-BRUNCH im DOCK8

Fr., 20. März, ab 9 Uhr

Gemeinsam brunchen, ins Gespräch kommen und neue Kontakte knüpfen. Im gemütlichen Restaurant vom Dock8 sind Sie zu einem feinen Brunch eingeladen. Unkostenbeitrag: Fr. 10.– Kontakt: Regula Rhyner, 076 248 54 26, regula.rhyner@refbern.ch

Anlässe an verschiedenen Orten

THEATERGRUPPE

Stück «Ellen Babić» von Marius von Mayenburg

Theater an der Effingerstrasse 14 Gesprächsabend am Mi, 15. April, 19 Uhr

Gemeinsamer Theaterbesuch am Mi, 22. April, 19 Uhr

Anmeldung bis 6.4. an
silvia.stohr@refbern.ch

MUSIK – POTZ-TUUSIG!

Benefizkonzert zugunsten des Schwellwerk-Orgelprojektes der Heiliggeistkirche: Glory Pipes und Brass of Praise

Fr, 27. Februar, 19.30 Uhr und

Sa, 7. März, 18 Uhr

Heiliggeistkirche

Eintritt frei, Kollekte. Infos:

www.bernerorgelfreunde.ch

WANDERGRUPPE 18

Haben Sie Lust, in Gesellschaft zu wandern? Freiwillige der Kirchgemeinde organisieren Wanderausflüge mit ca. 2.5-3 Stunden Marschzeit (Lauftempo ca. 4.5 km/h) und einem gemeinsamen Mittagessen.

Nächste Daten:

Mi, 18. März: Rundwanderung Hasle-Rüegsau

Sa, 18. April: Weier i.E. bis Burgdorf

Mo, 18. Mai: Lobsiger Höhle Infos und Anmeldung: Susanne Keller, 079 293 22 20, sune.keller@vtxmail.ch

Kirchgemeinde Frieden Heiliggeist

Ev.-ref. Kirchgemeinde
Frieden Heiliggeist

Bürenstrasse 8, 3007 Bern

Telefon: 031 371 64 34

sekretariat.friedenheiliggeist@refbern.ch

www.friedenheiliggeist.refbern.ch

Veranstaltungssperlen 2026 im DOCK8

Neues Jahr, neue Veranstaltungsreihen:

Seit Januar findet jeweils dienstags das **Theater Atelier** statt, wo Teilnehmende gemeinsam die Welt des Theaters, des Tanzes, der Musik oder der Kunst entdecken.

Menschen, die lieber textil gestalten, können ihrer Kreativität einmal monatlich im **Strick Café** (19.02/19.03.) freien Lauf lassen.

Wer hingegen praktische Unterstützung beim Erledigen des persönlichen Papierkrams sucht, ist im **Support Café** bestens aufgehoben.

Jeden zweiten Mittwoch wird hier neben gratis Kaffee und Kuchen **Hilfe bei vielfältigen administrativen Belangen** geboten, so mit Korrespon-

denz mit Ämtern, beim Schreiben von Briefen und Mails oder mit kleineren IT-Problemen.

Ebenso wird 2026 Altbewährtes fortgesetzt, bspw. mit der Kinoserie **«Films to open our eyes»**, die am 5. März das bewegende Portrait «Nathalie» zeigt.

Ebenso bewährt hat sich die **Steuerberatung**, die auch dieses Jahr am 11./12. März wieder angeboten wird. Wer sich anmeldet (an sarah.halter@refbern.ch) erhält die Möglichkeit, seine Fragen zur Steuererklärung mit einer Rechtsberatung zu klären.

Diese und weitere Veranstaltungssperlen unter dock8.ch/kultur

DOCK8
Restaurant · Beratung · Kultur

Schauen Sie vorbei oder reservieren Sie einen Tisch unter:

Tel. 031 312 55 44 oder
restaurantdock8@wohnenbern.ch

Öffnungszeiten:

Montag – Mittwoch 9-17 Uhr
Donnerstag + Freitag 9-22 Uhr

Adresse: Holligerhof 8, Bern
(Zugang über Freiburgstrasse,
Bahnstrasse oder Güterstrasse)



Praxis Zhu & Hu GmbH

für Traditionelle Chinesische Medizin



Ihre Gesundheit – Unser Ziel

Wir sind spezialisiert auf die Technik der originalen chinesischen Akupunktur, Tuina-Massage, Kräutertherapie und Schröpfen.



Wir haben:

- über 46 Jahre Erfahrung in der Traditionellen Chinesischen Medizin.
- über 28 Jahre Erfahrung in der Schweiz.
- gute Deutschkenntnisse.

Unsere Spezialgebiete:

- Schmerzen aller Art (Migräne, Arthrose, Rheuma, Kopf-, Nacken-, Schulter-, Rücken- und Beinschmerzen)
- Depressionen, Schlafstörungen, Nervosität, Erschöpfungszustände
- Husten, Asthma, Heuschnupfen, Sinusitis
- Hauterkrankungen (Neurodermitis, Akne, Psoriasis)
- Magen- und Darmleiden
- Menstruationsbeschwerden, Wechseljahrsbeschwerden, Unfruchtbarkeit
- Blasen- und Nierenerkrankungen, Prostataprobleme
- Bluthochdruck, Herzrhythmusstörung, Tinnitus

Kommen Sie vorbei – Wir beraten Sie gerne!
Wir freuen uns auf Sie!

Die Kosten übernimmt die Zusatzversicherung Ihrer Krankenkasse.

Mühlemattstr. 53, 3007 Bern, Tel. 031 371 68 68, www.tcm-gesundheit.ch

FDP
Die Liberalen

Bern wählt
Kultur



2x auf
jede Liste

Liste 6

Christoph Zimmerli

damit Bern ein hauptstadt-
würdiges Museum erhält.

#WahIBE26

christophzimmerli.ch

*Enthält Spuren von KI

EVP **Grossratswahlen 29. März 2026**

Liste 13

MATTHIAS DEBORA
STÜRMER ALDER-GASSER

TABEA
KRYEMADHI

STEFAN
ETTER

Team Sunneschyn AG

Wir suchen **Mitarbeitende mit guten Deutschkenntnissen** –
zur **Unterstützung älterer Menschen im Alltag.**

Flexible Einsatzzeiten. Stundenlohn.

Telefon 031 335 18 19

www.team-sunneschyn.ch

Wir ergreifen Partei

FÜR EIN SOZIALES HOLLIGEN.



HELIN GENIS
01.10.4

LAURA BRECHBÜHLER
01.09.1

FUAT KÖÇER
02.08.9

DOMINIK FITZE
02.05.4

JULIA MEIER
01.15.5

HALUA PINTO DE MAGALHÃES
02.17.8

Grossratswahlen Kanton Bern | 29. März 2026

spholligen.ch

QUARTIER

Trauungen im Turm Schloss Holligen

Das Schloss Holligen, bekannt durch seine im August stattfindenden «Kultur-Festivals» oder das «Holligenfest», stellt sich ab April 2027 auch offiziell als Ort für Ziviltrauungen zur Verfügung. Das in seinen Ursprüngen auf das 15. Jahrhundert zurückgehende Schloss Holligen bietet einen feierlich-historischen Rahmen für Ziviltrauungen.

Die Trauungen finden in der warmen Jahreszeit im 1. Stock des historischen Turms statt. Wer seine Trauung im Anschluss stilvoll abschliessen möchte, kann sein Aperó im romantischen Garten des alten Gebäudes durchführen. Buchungen können nur über das Zivilstandsamt erfolgen und sollten frühzeitig vorgenommen werden, da die Nachfrage hoch ist!

Weitere Neuigkeiten aus dem Schloss Holligen: Fredy Zaugg,



langjähriger Verantwortlicher für die Veranstaltungen im Schloss Holligen, hat diese an Giulia v. Erlich abgegeben. In der nächsten Ausgabe des QuartierMagazins berichten wir mehr.

CAROLA ANDROWSKI

**Trauungsort
Schloss Holligen**
QR-Code Webseite



Webgruppe sucht neue Räumlichkeiten

Im vergangenen Jahr hat die Schule den «Steigi» übernommen und dem Gemeindedienst die Räume der Webstube und des Kerzenateliers gekündigt.

Wir suchen dringend Räume für die Webstube und das Kerzenatelier um diese beiden Angebote weiterhin betreiben zu können!

ca. 40 m² mit Strom- und Wasseranschlüssen, Toilettenzugang

Der Gemeindedienst der Kirchgemeinde Frieden (heute Frieden Heiliggeist) ist ein Frauenverein innerhalb der Kirchgemeinde. Er konnte 2023 seinen 90. Geburtstag feiern.

Was früher ein diakonischer Verein war, der arme Familien mit Kleidern, Schuhen, Flickarbeiten etc. unterstützte, hat sich im Lauf der Jahrzehnte zu einem Verein entwickelt, in welchem verschiedene Gruppen (zB Handarbeitsgruppe, Café littéraire, Webgruppe, Turngruppe, Kerzenteam) wirken.

Die Webgruppe entstand 1965. Aus einem Legat erstand der Gemeindedienst zwei Webstühle und konnte sie ins Kellergeschoss des Kirchgemeindehauses Steigerhubel stellen. Unzählige Frauen haben seither unter kundiger Leitung dieses kreative Handwerk erlernen dürfen.



Das Kerzenziehen wurde nicht nur von der Öffentlichkeit sehr rege genutzt, auch die Schule wusste das Angebot zu schätzen. In der Vorweihnachtszeit haben 18 Klassen mit grosser Freude Kerzen gezogen. (AF)

QUARTIERVEREIN QVHF

«Krähenschreck» sichert Märli

Seit der zweiten Februar-Woche halten sie wieder Wache über dem Loryplatz: Drei Uhu-Attrappen, welche Stadtgrün in der obersten Etage der Platanen-Bäume angebracht hat. Das ist genau dort, wo Saatkrähen früher ihre Nester gebaut haben. Dank den Plastic-Uhus haben die Krähen in den letzten Jahren andere Nistplätze gesucht, der Loryplatz blieb von Lärm und Krähenkot verschont. Damit das funktioniert, müssen die Uhus aber am Morgen und am Abend über Drahtkabel zum Flattern gebracht werden. Vielen Dank an die Helferinnen und Helfer, die das jeweils besorgen, vor allem an die Mitarbeitenden der Schlossapotheke.

Die Wache der Plastic-Uhus ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, dass wir am **2. Mai** ungestört unseren traditionellen **Frühlingsmärli** auf dem Loryplatz durchführen können. Das neue OK-Team mit Maria Kühni und Susanne Lutz ist schon tüchtig am Vorbereiten. Für Stände läuft die



Anmeldefrist noch bis zum 16. März.

Zwei Wochen später, am 1. April, führt der QVHF seine Hauptversammlung durch. Sie findet dieses Jahr im Raum Hueber statt und ist verbunden mit einer vorgängigen Führung durch die Wohnsiedlung Huebergass.

THOMAS ACCOLA, PRÄSIDENT QVHF



Quartierverein
HOLLIGEN - FISCHERMÄTTELI

Quartierverein Holligen-Fischermätteli
Der Verein, der sich für das Quartier einsetzt.

QVHF, Stoosstrasse 10, 3008 Bern
info@holligen.ch, www.holligen.ch

Bücherbergwerk wieder offen

Mitte Januar hat das Bücherbergwerk nicht nur seine Wiedereröffnung, sondern auch sein 15jähriges Bestehen gefeiert, an dem laut der Einladung «kein Auge und kein Gaumen trocken» geblieben sind. Am gelungenen Anlass gab es nicht nur ein feines Apéro-riche und tolle musikalische Unterhaltung der Band «Rowen», sondern auch eine kurzweilige PowerPoint Präsentation, in der die Geschäftsführerin Roberta Winterberg mit einem Potpourri aus Geschichten und Bildern die letzten 15 Jahre des Bergwerks beleuchtete.

Allzu viel Ruhe sollte aber nun nicht eintreten; gut erhaltene Bücher können weiterhin abgegeben werden, grosse Mengen am liebsten via Warenlift an der Gutenbergstrasse 5.

Auch das Kulturprogramm wurde neu aufgegleist. Etwa alle zwei Wochen findet ein Shared Reading statt, daneben gibt es Lesungen und Buchvernissagen.

Neu im Angebot sind Exkursionen für Primar-, Sekundar- sowie Mittelschulen; mit Inhalten wie «Papier vs. Bildschirm», «Die Erfindung des Buchdrucks mit beweglichen Lettern und Papier» oder «was, wenn du ein Buch schreiben willst...?».

Die weiteren auf die jeweiligen Altersgruppen zugeschnittenen Kursinhalte, das aktuelle kulturelle Angebot sowie Informationen zum Verein können auf der Homepage nachgelesen werden. (SJ)

buecherbergwerk.ch

Zweithöchster Anteil an Airbnbs

Airbnb sorgt im Spannungsfeld zwischen knappem Wohnraum und den Bedürfnissen des Tourismus im ganzen Kanton für Diskussionen. Der Stadtteil III hat in Bern nach der Inneren Stadt den zweithöchsten Anteil an Wohnungen, die über die Plattform vermietet werden. Der Gemeinderat sieht ausserhalb der Altstadt aber noch keinen Handlungsbedarf.

In Bus und Tram und selbst in schmalen Quartierstrassen sieht man Touristinnen und Touristen mit ihren Rollkoffern, oft mit Handy und Stadtplan ausgerüstet auf der Suche nach einer Adresse. Ein Blick auf die Plattform Airbnb liefert die Erklärung: Im Stadtteil III wird eine Vielzahl an Wohnungen in Mehrfamilienhäusern für Kurzzeit-Vermietungen angeboten. Die Bilder auf der Plattform lassen vermuten, dass die meisten dieser Wohnungen nebst den Kurzzeitvermietungen nicht von Einheimischen bewohnt werden. Dies entspricht einem allgemeinen Trend: War der ursprüngliche Gedanke von Airbnb die eigene Wohnung während Abwesenheiten unterzuvermieten, so sind heute mehrheitlich Wohnungen zu finden, die ausschliesslich touristisch genutzt werden.

Massnahmen für die Altstadt

Die Stadt Bern verfügt seit dem 13. Februar 2022 über eine eigentliche «Lex-Airbnb». Die Stimmbürgerinnen und Stimmbürger haben damals mit einem Ja-Stimmenanteil von 81,7 Prozent einer Änderung der Bauordnung zugestimmt. Diese besagt, dass Zweitwohnungen nicht zulässig sind, wenn sie wiederholt für eine Zeitdauer von weniger als drei Monaten vermietet werden und die Summe der Vermietungen pro Jahr 90 Logiernächte überschreitet.

Diese Regelung gilt jedoch nur für die Altstadt. Selbst dort ist sie bisher aber noch nicht in Kraft, denn der Hauseigentümerverband (HEV) und Privatpersonen haben Beschwerde eingereicht. Diese

liegt noch beim Verwaltungsgericht und könnte bis vor Bundesgericht weitergezogen werden. Die Stadt hält jedoch in der Antwort auf eine Interpellation von mehreren SP-Stadträtinnen und Stadträten fest, die Teilrevision der Bauordnung entfalte bereits Wirkung, denn: «Bei Baugesuchen müssen Bauherrschaften auf Verlangen des Bauinspektors in einem Betriebskonzept aufzeigen, dass der betroffene Wohnraum nicht für Kurzzeitvermietungen genutzt wird.»

137 Airbnbs im Stadtteil III

Wieso sind die Kurzzeitvermietungen aber nur für die Altstadt geregelt? Der Gemeinderat schreibt in der erwähnten Interpellationsantwort vom 10. Dezember 2025, es sei «bisher keine stadtweite Verdrängung des klassischen Wohnraums durch Umnutzungen zu Kurzzeit-Vermietungsangeboten feststellbar.» Handlungsbedarf sehe er aktuell nur im Stadtteil I, also der Inneren Stadt. Dazu liefert er auch gleich Zahlen. Diese stammen vom Juni 2025

und zeigen, dass in der gesamten Stadt pro 1000 Wohnungen deren 5,7 für Airbnb genutzt werden. Mit 26,0 ist der Wert im Stadtteil I tatsächlich klar am höchsten. An zweiter Stelle folgt aber bereits der Stadtteil III mit 7,4 Angeboten pro 1000 Wohnungen, gefolgt vom Stadtteil V (Breitenrain-Lorraine) mit 5,3 Angeboten. In absoluten Zahlen bedeutet dies für den Stadtteil III 137 aktive Airbnb-Angebote.

Stadt beobachtet die Entwicklung

Das Quartiermagazin wollte von der Stadt wissen, wieso sie ausserhalb der Altstadt keine präventiven Massnahmen ergreift. Der Informationsdienst schreibt dazu: «Der Gemeinderat wird die Entwicklung der Kurzzeitvermietungs-Angebote in allen Stadtteilen weiter beobachten und bei Bedarf darauf reagieren.» Einen Schwellenwert, ab dem Massnahmen ergriffen werden, habe der Gemeinderat nicht festgelegt. Die Fachstelle Wohnbauförderung der Stadt, so der Informationsdienst, analysiere ein-

mal jährlich das Airbnb-Angebot. Er stütze sich dabei auf Daten des Walliser Tourismusobservatoriums der Fachhochschule Westschweiz (Tourobs).

«Tourismus ist Abwägungsarbeit»

Dem Bedürfnis der Bernerinnen und Berner nach Wohnraum stehen die Bedürfnisse des Tourismus gegenüber. Manuela Angst, CEO von Bern Welcome, schreibt dazu auf Anfrage: «Plattformen wie Airbnb sehen wir als ergänzendes Angebot zur bestehenden Berner Hotellerie.» Sie sprächen insbesondere Gäste an, die mehr Platz, eine Küche oder einen längeren Aufenthalt suchten. Angst fügt an: «Für uns ist Tourismus stets Abwägungsarbeit und ein kontinuierliches Austarieren. Entscheidend ist, dass der Tourismus die lokale Hotellerie, Gastronomie und den Detailhandel stärkt und gleichzeitig sicherstellt, dass sich die Bevölkerung in ihrer Stadt weiterhin wohl fühlt.» Man setze sich deshalb für einen nachhaltigen und bevölkerungsverträglichen Tourismus ein.

DAVID MARQUIS



Cartoon: Christine Ribic