November / Dezember 2011 – Nr. 166 ISSN 1663-3466

QuartierMagazin Stadtteil III Bern

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 Lebenszwischeraum mitgestalten Seite 7

VILLA STUCKI

Das Jahr der Freiwilligen: Escuela Latinoamerican Seite 8

BREITENSPORT

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

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
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 amtet 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 Kehrichtverbrennungsanlage ersetzen, welche derzeit neu im Bremgartenwald beim Forsthaus 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. Immerhin 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 Täufergemeinde**
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

«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» 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.

«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.

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 (Velospuren, Haltestellen, Platzgestaltung) QM3 wurde an einer Arbeitsgruppensitzung über den Stand des Vorprojektes Gleisersatz 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 Schwarztorstrasse) 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 Planungsgenehmigungsverfahren. 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 QM3 die Möglichkeit haben, Stellung zum Vorprojekt zu nehmen. Die Mitwirkung wird in die weitere Planung einfliessen.

Eine Kurve an der Brunnmattstrasse: Es herrschen enge Platzverhältnisse

QM3 - QuartierMitwirkung Stadtteil 3

Fast alles neu bei QM3

Seit Anfang Juli 2011 hat die QM3 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 Biel.

Claudia Luder, Leiterin Koordinationsstelle QM3 a.i.

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 QM3 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 QM3, möglichst vielen Quartierbewohner diese Mitwirkung zu ermöglichen.»

Koordinationsstelle QM3 hat ein eigenes Büro

Neu können Sie bei QM3 auch persönlich vorbeikommen. Seit Anfang November 2011 ist QM3 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. QM3 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.

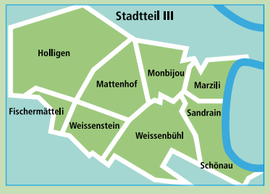
Mitdenken-Mitreden-Mitgestalten vom Marzili bis nach Ausserholligen

Was ist die QM3?

Die QM3 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 QM3 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 Jahren bestehen und in erster Linie eine quartierspezifische Zielsetzung haben.



Was macht die QM3?

Die QM3 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

Kontakt
Koordinationsstelle QM3
Schlossstrasse 87a, 3008 Bern,
Tel. 031 371 00 23,
info@qm3.ch, www.qm3.ch

«Wo sich die zukünftigen IT-Professionals treffen»

Surfen war gestern - Jetzt wird kreiert!!!

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*

Computerschule Bern AG, CsBe
Zieglerstrasse 64, 3000 Bern 14

Computerschule Bern CsBe www.csbe.ch

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

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 - 4jährigen 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

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

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!

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

DANKE FÜR DIE FROTTEWÄSCHE

COSAF: COOPERATION SWISS AFRIKA
jozincosaf@gmail.com
Alino Fundu

MENSCHEN IM QUARTIER

Den Lebenszwischenraum mitgestalten

Katrin Ott: Co-Präsidentin Verein Zwischenraum Weissenstein

«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 Weis-senheim organisierten wir ein «Übernachten im Stroh» und in Zusammenarbeit mit der Villa Stucki entstanden Spielnachmittage und ein weiteres Konzert.

Christof Berger

Die alte Fussballergarderobe bot sich als Treffpunkt an. Aber wie an dieses Gebäude herankommen? Die Baracke war im Besitz der Stadtbauten Bern und diese wollte nur solvente 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 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 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.»

Aufgezeichnet von **CHRISTOF BERGER**

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

BEKB | BCBE

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

ELB aktiv, sei es als Vorstandmitglied, als Vertreterin zu der Erziehungsdirektion des Kantons, als Kontaktperson mit anderen Institutionen oder als Beraterin. Oft erhält sie Anrufen außerhalb der Bürozeiten. Dabei geht nicht alles um die ELB, sondern um Fragen wie, wo das nächste Fiesta Latina stattfindet. Andere erzählen über Eheliche- oder Arbeitsprobleme. «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 Mehrsprachigkeit 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 Schwubliothek 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 Badissin Sie täglich im neu eröffneten Injera Restaurant an der Gesellschaftsstrasse 38, 076 387 47 95, 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 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
Menue für Schwule, Lesben, Freunde und Freundinnen

Donnerstag
tamilisch-indisches Essen

Quartierzentrum Villa Stucki

Seftigenstrasse 11, 3007 Bern
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

Schatzkammer (Beizli): 031 371 45 36

TAGI: 031 372 32 16

Quartierarbeit Stadtteil III:
031 371 21 22

Beratungsstelle Fragile Suisse
Vereinigung für hirnverletzte Menschen, 031 376 21 02,
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

Offen:
Mo – Fr 9.00 – 12.30 Uhr
13.30 – 18.00 Uhr

bls.Reisezentren bls

Herzliche Einladung zur Adventsausstellung

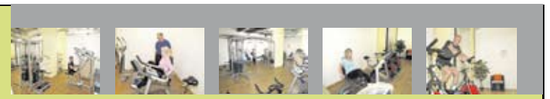
Freitag, 25. November 2011 15.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 26. November 2011 9.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 27. November 2011 10.00 - 17.00 Uhr

Bodega Peninsula -
Ihr Laden für den Wein und das Buch

Bodega Peninsula

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, www.bodega-peninsula.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 m² 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, 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. Andrerseits 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 ma-chen.

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», «Spuren 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

Homöopathie-Notdienst

An Wochenenden + Feiertagen
immer für Sie da!
031 311 89 89
www.hom-notdienst.ch

QUARTIERVEREIN HOLLIGEN-FISCHERMÄTTELI

Herbstlich Buntes auf dem Loryplatz

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

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 reihten 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 gelungenen Gegenakzent zum ansonsten vorwiegend kommerziell ausgerichteten Angebot der Marktanbieter.
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/

ETG 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

Die Praxis in Ihrer Nähe für Dentalhygiene und Bleaching!
Dentalhygienepraxis
Manuela Dürig
Effingerstr. 17, 3008 Bern
Tel. 031 381 68 68
info@dentalhygiene-duerig.ch
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 Kirchgemeindehaus 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. Berner 031 381 59 06,

■ **Quartierzmorge im Kirchgemeindehaus Steigerhubel**
23.11.11, 9 Uhr
«Zmorge» zusammen mit einer Unterstufenklasse aus der Steigerhubel-Schule. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Infos bei B. Berner, 031 381 59 06.

■ **Weihnachtsgeschichte in fünf Szenen**
Die beliebte weihnächtliche Darstellung 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, Friedenskirche
Im Café «Veielihubel» servieren wir Ihnen gerne Getränke und etwas zum «Knabbern».
Von **17.45 – 18.15 Uhr** stellt der Künstler Markus Vogt das Adventsfenster über der Krippe in der Friedenskirche vor. Mit Musik, Text und offenem Singen.
8. 12.11 von 17.30 – 19.30 Uhr, Kirchgemeindehaus Steigerhubel
Alle sind eingeladen, die Stimmung zu geniessen, eine Geschichte zu hören, ein Glas Tee zu trinken, sich auf die Festtage einzustimmen.
Weihnachtskonzert an der Friedenskirche, **Sonntag 18. 12.11, 17 Uhr.**
Musik der deutschen Romantik, u.a. Werke von Mendelssohn, Wolfrum und Karg-Elert.
Aufführende: Verena Krause, Sopran; Simon Heggendorn, Violine; Andreas Jud, Orgel; Singkreis der Friedenskirche Bern. Ekaterina Kofanova, Leitung.

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

PFARREI DREIFALTIGKEIT

Feierabend!
Meditative Klänge & Improvisationsmusik.
Begegnung ist das Leitmotiv der Konzertreihe mit François Berdat, Christoph Schär, Didier Limat, Frédéric Güntensperger und ihren Musikerfreunden. Künstlerpersönlichkeiten 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 Klangerlebnisse.
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

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 versagt blieben.
Auf unserm Parcours fragen wir, welche Sinnfragen uns auf den bisherigen Stationen beschäftigt haben, und welche Herausforderungen auf der kommenden Wegstrecke noch auf uns zukommen könnten. Mit Andreas Borter, Theologe und Organisationsberater
Do. 24. November, 18.30 -20.30, Kirchgemeindehaus Paulus, Freiestrasse 20, 3012 Bern. Anmeldung an: René Setz, 079 627 79 77

Neuer Eltern/Kind Treff
Mitten in der Stadt Bern ein Treffpunkt mit Garten: Mütter, Väter oder Grosseltern haben die Möglichkeit sich mit andern über Erziehungs- und Lebensfragen auszutauschen. Den Kindern zwischen 0-4 Jahre stehen verschiedene Räume und der Innenhof zur Verfügung 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 Veranstaltungsidee? Die Räume des Eltern/Kind Treffs können auch gemietet werden und wir unterstützen Sie bei der Durchführung. Kontakt: Regina Schmid, 078 893 87 87

Im Dezember ist kein Feierabendtreff für Männer. Voranzeige: Do.26 Januar: Podiumsgespräch, «Helfen Freiwillige Stellen sparen?»

St. Nikolausbesuche
St. Nikolaus besucht die Familien am **Samstag, 3.** und **Sonntag, 4. Dezember,** jeweils von **16.00 bis 21.30 Uhr**
Anmeldung bitte bis am **Mittwoch, 23. November** per Post.
Detailinformationen: Martin Andereggen 079 752 34 03

www.dreifjugend.ch
Die neue Internetseite informiert Jugendliche zu aktuellen Angeboten in der Pfarrei. Anklicken - wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

KIRCHGEMEINDE HEILIGGEIST

Angebote in der Advents- und Weihnachtszeit
KIRCHLICHES ZENTRUM BÜRENPARK:
■ **«Dr Stärneboum»**, 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**
Gemeindeweihnachtsfeier
Mit Worten, Theater und Musik erzählen Kinder die berührende Geschichte des **«Stärneboum»**.
Das gemeinsame Singen und Essen wird nicht fehlen.
■ **Samstag, 24. Dez. 17.30 Uhr**
Heiligabend im Bürenpark
Für QuartierbewohnerInnen – Ältere, Jüngere, Familien und Alleinstehende. Gemeinsam mit der Friedenskirchgemeinde feiern wir den Heiligabend bei einem feinen Nachtessen, geschmücktem Tannenbaum, Kerzenlicht, Geschichten, 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. Zurkinden und J. Brunner
■ **Samstag 11. Dez. 17 Uhr**
Die Abendkirche
«Sprecht lauter, schreit – ich bin taub!» Beethoven in seinen Briefen / 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 einer kleinen Feier bei einem Apéro verabschiedet.
■ **Weihnachtsprogramm unter:**
www. heiliggeistkirche.ch

Kirchgemeinde Heiliggeist
Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde 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.
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 süppelen bei jedem wetter und freuen uns auf viele bekannte und neue gesichter
weitere Infos: www.zwischenraum-weissenstein.ch

Quartierbüro Holligen

Info- & Anlaufstelle
Kopier- und Internetangebot

Schlossstrasse 87a
3008 Bern
Tel. 031 371 21 22
info@sozialinfo-holligen.ch
www.sozialinfo-holligen.ch
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 übernimmt:

«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 Stadtteil III.»

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
www.toj.ch

Chinderchübu

Kappellenstrasse 22, Bern, 031 382 05 10
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

Genaues Programm siehe
www.spieleninbern.ch

Chinderchübu und Chinderchübu mobil
Kapellenstrasse 22, 3011 Bern
Tel: 031 382 05 10
chinderchuebu@spieleninbern.ch
Öffnungszeiten: Mi, Do, Fr 13.30-17.30h
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“.

Professionell, heiter und gelassen ... Foto: Adrian Moser

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 Alterseinrichtungen 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. Pflegende 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 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 wohlzufühlen 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

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 unschwer 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.

Foto: zvg

«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 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 Einsteigerprogramme.

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.

JÖRG MATTER

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