

Silberclub

Wandern und mehr für Junggebliebene Januar bis Juni 2023

Januar

Wandergruppe für alle

Montag, 2. Januar, 8.50 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 9.04 Uhr, nach Aeschiried, umsteigen in Spiez auf Bus 62

Wanderung Aeschiried, Aeschi; 1½ Std.

Mittagessen Restaurant Niesen, Aeschi

Leitung Jakob Fahrni, 079 755 76 21

Theres Friedli, 079 682 00 67

Gleitschutzeisen und Stöcke obligatorisch

Wandergruppe Männer

Mittwoch, 11. Januar, 6.50 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 7.07 Uhr, nach Andermatt, umsteigen in Brig

Wanderung Andermatt, Hospental; 1½ Std.

Mittagessen Restaurant Gotthard, Hospental

Leitung Daniel Reichen, 079 503 93 10

Helmut Trotter, 079 316 93 91

Gleitschutzeisen und Stöcke obligatorisch

Wandergruppe für alle

Mittwoch, 18. Januar, 7.20 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 7.39 Uhr, nach Schönried, umsteigen in Spiez

Wanderung Schönried, Gstaad; 1¾ Std.

Mittagessen Hotel Viktoria, Gstaad

Leitung Roland Schertenleib, 076 570 26 13

Jakob Fahrni, 079 755 76 21

Gleitschutzeisen und Stöcke obligatorisch

Nachmittagsprogramm

Montag, 23. Januar, 14 Uhr

Quartierbibliothek, Bernstrasse 77

Lesung mit Thomas Duarte

Der Basler Autor liest aus seinem preisgekrönten Erstlingswerk «Was der Fall ist» und hält weitere literarische Leckerbissen für uns bereit. Anschliessend Kaffee im

Kirchgemeindehaus. Mit Pfr. Stefan Ramseier, Karin Naville und Caroline Prato.

Ein gemeinsamer Anlass mit der Quartierbibliothek

Dienstag, 24. Januar, 14 Uhr

Kirchgemeindehaus Bümpliz, Bernstr. 85

Stubete mit «Echo vom Büschi»

Senioren unterhalten Senioren! Seit über

30 Jahren spielt die Kapelle «Echo vom Büschi» volkstümliche Musik, mit Melodien und Tänzen verschiedener Komponisten und Stilrichtungen. **Leitung** C. Prato, 031 991 07 61

Februar

Wandergruppe für alle

Montag, 6. Februar, 7.20 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 7.34 Uhr, nach Ritzingen, umsteigen in Brig und Fiesch

Wanderung Ritzingen, Gluringen, Reckingen; 1½ Std.

Mittagessen Restaurant Joopi, Reckingen

Leitung Daniel Reichen, 079 503 93 10

Beatrice Schertenleib, 076 563 28 14

Gleitschutzeisen und Stöcke obligatorisch

Wandergruppe Männer

Mittwoch, 15. Februar, 6.50 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 7 Uhr, nach Rigi Kulm, umsteigen in Luzern und Arth Goldau

Route Rigi Kulm, Rigi Staffelhöhe, 1¼ Std.

Mittagessen Restaurant Alpina, Rigi Kaltbad

Leitung und Anmeldung bis 7.2.

Max Oetiker, 079 475 05 03

Helmut Trotter, 079 316 93 91

Gleitschutzeisen und Stöcke obligatorisch

Treberwurstessen für alle

1. Gruppe: Wanderer

Mittwoch, 22. Februar, 9.10 Uhr

Bümpliz Süd

Abfahrt 9.26 Uhr, nach Laupen

Wanderung Laupen, Bösinggen, 1½ Std.

Leitung Beatrice Schertenleib, 076 563 28 14

Helmut Trotter, 079 316 93 91

2. Gruppe: Nicht-Wanderer

Treff 10.40 Uhr, Bümpliz Süd

Abfahrt 10.56 Uhr, nach Laupen, dann Bus nach Bösinggen-Dorf.

Leitung Charly Freudiger 076 318 86 77

3. Gruppe: Anreise im Privatauto

Zmittag Treberwurst bei Familie Marchon, Bösinggen. **Kosten** Fr. 26.-, plus Getränke

Anmeldung bis Montag, 7.2. an Theres Friedli, 079 682 00 67, theresfr@bluewin.ch

Die Sitzplätze sind beschränkt. Vergabe in der Reihenfolge der Anmeldung

Nachmittagsprogramm

Dienstag, 28. Februar, 14 Uhr

Kirchgemeindehaus Bümpliz, Bernstr. 85

Hohe Türme und dicke Mauern

Mittelalterliche Burgen, Schlösser und Ruinen gehören von Finnland bis Sizilien zu den markantesten Bauwerken der Vergangenheit. An Stelle von Wissen herrschen Legenden und überholte Vorstellungen zu Burgen und ihren Bewohnern vor. Dr. Armand Baeriswyl, Leiter Ressorts Mittelalterarchäologie und Bauforschung des Kantons Bern, der sich seit vielen Jahren mit der Geschichte, Baugeschichte und Archäologie von Burgen beschäftigt, stellt den aktuellen Stand der Burgenforschung vor.

März

Wandergruppe für alle

Montag, 6 März, 7.20 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 7.34 Uhr, nach Col des Mosses, umsteigen in Lausanne, Aigle und Le Sépey

Wanderung Col des Mosses, L' Arsat, La Lécherette; 1¼ Std.

Mittagessen Buvette de l' Arsat

Leitung und Anmeldung bis 1.3.

Housi Bigler, 079 651 12 53

Beatrice Schertenleib, 076 563 28 14

Gleitschutzeisen und Stöcke obligatorisch

Wandergruppe Männer

Mittwoch, 15. März, 7.25 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 7.39 Uhr, nach Les Diablerets, umsteigen in Zweisimmen und Gstaad

Route Les Diablerets, Vers l' Eglise; 1¼ Std.

Zmittag Restaurant Chez Lacroix, Les Diablerets

Leitung Max Oetiker, 079 475 05 03

Jakob Fahrni, 079 755 76 21

Gleitschutzeisen und Stöcke obligatorisch

Wandergruppe für alle

Mittwoch, 22. März, 7.50 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 8.04 Uhr, nach Mürren, umsteigen in Interlaken Ost und Lauterbrunnen

Wanderung Mürren, Grütschalp; 1½ Std.

Mittagessen Restaurant Winteregg, Mürren

Leitung und Anmeldung bis 17.3.

Housi Bigler, 079 651 12 53

Daniel Reichen, 079 503 93 10

Gleitschutzeisen und Stöcke obligatorisch

Nachmittagsprogramm

Dienstag, 28. März, 14 Uhr

Kirchgemeindehaus Bümpliz, Bernstr. 85

Glücksgefühle und Enttäuschungen gehören zum Leben!

Beim Älterwerden spüren wir vermehrt Grenzen, die uns fordern, auf körperlicher, geistiger oder sozialer Ebene. Der Umgang mit schwierigen Situationen braucht Zeit und Anpassungsfähigkeit. Wir können versuchen, den Blickwinkel zu verändern, uns neu auszurichten und auch ungewohnte Wege zu

gehen. Wie Sie solche Situationen bewältigen und die psychische Gesundheit dabei unterstützen können, erfahren Sie von Anna Hirsbrunner, Pro Senectute.
Leitung Caroline Prato, 031 991 07 61

April

Wandergruppe für alle

Montag, 3. April, 14 Uhr

Tramhaltestelle Holenacker, Bern-Bethlehem

Route Holenacker, Hinterkappelen; 1¾ Std.

Zvieri Restaurant Domicil Hausmatte, Hinterkappelen

Leitung Beatrice Schertenleib, 076 563 28 14
Theres Friedli, 079 682 00 67

Wandergruppe Männer

Mittwoch, 12. April, 7.40 Uhr

Europaplatz, Gleis 2

Abfahrt 7.53 Uhr, nach Büren a. A., umsteigen in Busswil

Wanderung Büren a. A., Orpund; 2 Std.

Mittagessen Bistro Korn, Orpund

Leitung Roland Schertenleib, 076 570 26 13
Jakob Fahrni, 079 755 76 21

Wandergruppe für alle

Mittwoch, 19. April, 7.50 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 8.07 Uhr, nach Domodossola, umsteigen in Brig

Wanderung Domodossola, Monte Calvaro, Domodossola; 1¾ Std.

Mittagessen Circolo Acli S.Croce di Maglio
Laura e Paolo, Borgata Calvario 5

Leitung und Anmeldung bis Mittwoch, 13.4.

Helmut Trotter, 079 316 93 91

Beatrice Schertenleib, 076 563 28 14

Stöcke empfehlenswert, Zertifikat, ID, Euro nicht vergessen!

Nachmittagsprogramm

Dienstag, 25. April, 14 Uhr

Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85

Faksimile – Was ist das?

Erfahren Sie mehr über das faszinierende Drucksystem für alte Schriften von Kurt Wyss, langjähriger und fachkundiger Bümplizer Buchrestaurator.

Leitung Caroline Prato, 031 991 07 61

Mai

Wandergruppe für alle

Montag, 1. Mai, 7.45 Uhr

Europaplatz, Gleis 2

Abfahrt 7.53 Uhr, nach Lommiswil, umsteigen in Biel und Selzach

Wanderung Lommiswil, Bettlach; 2 Std.

Mittagessen Restaurant zur neuen Zelg, Bettlach

Leitung und Anmeldung bis 27.4.

Daniel Reichen, 079 503 93 10

Roland Schertenleib, 076 570 26 13

Wandergruppe Männer

Mittwoch, 10. Mai, 7.45 Uhr

Europaplatz, Gleis 2

Abfahrt 7.53 Uhr, nach Twann, umsteigen in Biel

Wanderung Twann, Ligerz; 1 Std.

Mittagessen Buvette, Prêles

Leitung Housi Bigler, 079 651 12 53

Helmut Trotter, 079 316 93 91

Rückfahrt mit Schiff von Ligerz nach Biel

Wandergruppe für alle

Mittwoch, 17. Mai, 13.10 Uhr

Endstation Tram Nr. 8 Brünnen-Westside

Abfahrt 13.17 Uhr, mit Postauto 570 nach Heggidorn

Wanderung Heggidorn, Rosshäusern; 1 Std.

Zvieri Restaurant Bahnhof Rosshäusern

Leitung Daniel Reichen, 079 503 93 10

Beatrice Schertenleib, 076 563 28 14

Juni

Nachmittagsprogramm

Freitag, 2. Juni, 14 Uhr

Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85

Wege aus der Einsamkeit – Ein Projekt der Gesundheitsunterstützung in drei Teilen

Mit Susanne SchAAF, Projektleiterin am Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung, Zürich. Laienschauspieler im Seniorenalter führen mit einem Theaterstück in Mundart unterhaltsam ins Thema ein. Dann werden in kleinen Gruppen im Gespräch Erfahrungen, Wünsche und Ideen ausgetauscht. Zum Abschluss Kaffee und Kuchen.

Leitung Caroline Prato, 031 991 07 61

Ohne Anmeldung

Wandergruppe für alle

Montag, 5. Juni, 7.45 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 8.04 Uhr, nach Unterlunkhofen AG, umsteigen in Olten

Wanderung Unterlunkhofen, Zufikon; 1¼ Std.

Zmittag BruSie-Bäsebeiz, Zufikon

Leitung/Anmeldung bis 30.5. Max Oetiker

079 475 05 03, Theres Friedli, 079 682 00 67

Halt im Erdbeerfeld, Gefäss mitbringen!

Wandergruppe Männer

Mittwoch, 14. Juni, 6.45 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 7.02 Uhr, nach Lauerz, umsteigen in Zürich, aussteigen in Arth-Goldau

Wanderung Goldau, Lauerz; 1¼ Std.

Mittagessen Restaurant Bauernhof, Lauerz

Leitung Jakob Fahrni, 079 755 76 21

Helmut Trotter, 079 316 93 91

Wandergruppe für alle

Mittwoch, 21. Juni, 7.40 Uhr

HB Bern, RBS

Abfahrt 7.50 Uhr, nach Oberdorf Talstation, umsteigen in Solothurn

Wanderung Weissenstein, Hinterweissenstein, Weissenstein; 1¼ Std.

Zmittag Restaurant Sennhaus, Weissenstein

Leitung Max Oetiker 079 475 05 03

Jakob Fahrni, 079 755 76 21

Nachmittagsprogramm

Dienstag, 27. Juni, 14 Uhr

Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85

Volkskrankheit Arthrose – Was hilft und welche Mythen bestehen noch?

Was sagt die aktuelle Wissenschaft zum Thema Arthrose? Welche Faktoren tragen zu den Beschwerden bei? Wie kann ich damit umgehen? Was kann ich vorbeugend tun und wie bleibe ich beweglich? Sie erhalten konkrete Antworten und praktische Tipps für den Alltag». Mit Studierenden der Studiengänge Physiotherapie, Pflege, Ernährungsberatung und Geburtshilfe der Berner Fachhochschule und Valentin Deiss, Fachstelle Interprofessionelle Lehre und Gesundheit. Ohne Anmeldung

Mitkommen. Erleben. Geniessen

Beim gemeinsamen Wandern Gemeinschaft erleben und neue, unbekannte Gegenden entdecken und dabei einen wichtigen Beitrag an Ihre Gesundheit leisten:

Der Silberclub bietet jedes Jahr mehr als 45 Aktivitäten mit der Wandergruppe für Männer und Frauen bzw. der Männergruppe an, geleitet von ehrenamtlichen Leiterinnen und Leitern. Es ist keine Anmeldung nötig, wenn es im Programm nicht speziell erwähnt wird. Änderungen finden Sie in der «Bümpliz-Woche», im «reformiert.» oder in der Agenda auf www.buempliz.refbern.ch. Kurzfristige Änderungen finden Sie nur auf der Homepage.

Wichtige Hinweise

Die Wanderleiterinnen und Wanderleiter übernehmen keine Haftung!
Die Verantwortung liegt vollumfänglich bei den Teilnehmenden.
Kosten für Versicherung, Reise und Verpflegung sind Sache der Teilnehmenden. Bitte tragen Sie Adresse und Telefonnummer Ihrer nächsten Angehörigen auf sich. Die Wanderzeiten sind Richtzeiten. Der Witterung angepasste Kleidung, Kopfbedeckungen und Schuhe sind obligatorisch, Wanderstöcke fakultativ, wenn nicht anders erwähnt. Bitte führen Sie ausreichend Getränke mit sich.
Fürs Zvieri beim Nachmittagsprogramm wird eine Kollekte erhoben.
Gäste sind herzlich willkommen!



Caroline Prato

Sozial-diakonische Mitarbeiterin
031 991 07 61
caroline.prato@refbern.ch
beantwortet gerne alle Ihre Fragen zum Silberclub.

Impressum Reformierte Kirchgemeinde Bümpliz, Bernstrasse 85, 3018 Bern, 031 996 60 60
Ausgabe Januar 2023; Auflage: 220 Stk.

Redaktion Caroline Prato, Martina Pärli