

# Silberclub

## Wandern und mehr für Junggebliebene Januar bis Juni 2024

### Januar

#### Wandergruppe Männer

Mittwoch, 17. Januar, 8.25 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

**Abfahrt** 8.39 Uhr, nach Saanenmöser, umsteigen in Zweisimmen

**Wanderung** Saanenmöser, Schönried; 1 Std.

**Mittagessen** Hotel Kernen, Schönried

**Leitung** Max Oetiker, 079 475 05 03

Jakob Fahrni, 079 755 76 21

Gleitschutzeisen und Stöcke obligatorisch



Foto: Martina Pärli

#### Wandergruppe für alle

Mittwoch, 24. Januar, 7.50 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

**Abfahrt** 8.07 Uhr, nach Oberwald, umsteigen in Brig

**Route** Oberwald, Obergesteln, Ulrichen; 1½ Std.

**Mittagessen** Hotel Walser, Ulrichen

**Leitung** Helmut Trotter, 079 316 93 91

Beat Buchser, 079 443 45 80

Kurzwanderung möglich. Gleitschutzeisen und Stöcke obligatorisch

#### Nachmittagsprogramm

Montag, 22. Januar, 14 Uhr

Quartierbibliothek Bümpliz, Bernstrasse 77

#### Die illegale Pfarrerin: Lesung mit der Autorin Christina Caprez

Am 13. September 1931 tut das Bündner Bergdorf Furna etwas, was zuvor noch keine Gemeinde der Schweiz gewagt hat: Es wählt eine Frau zur Pfarrerin. Ein Skandal, der bis nach Deutschland Schlagzeilen macht. Greti Caprez-Roffler ist 25 Jahre alt, frisch gebackene Theologin und Mutter. Sie zieht mit ihrem Baby ins Bergdorf, ihr Mann bleibt als Ingenieur in Zürich. Nach ihrem Tod macht sich die Enkelin, Christina Caprez, auf die Spuren der ersten Schweizer Gemeindepfarrerin.

**Anmeldung erwünscht** Quartierbibliothek Bümpliz, 031 991 37 11, buempliz@kob.ch  
Ein gemeinsamer Anlass der reformierten Kirchgemeinde mit der Quartierbibliothek  
Anschließend Zvieri im Kirchgemeindehaus

Dienstag, 30. Januar, 14 Uhr

Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85

#### «So alt wie hütt, bin i no nie gsi»

Berndeutsche Texte zum Älterwerden mit Walter Däpp. Er findet Geschichten. Er erfindet sie nicht. Sei es als Journalist, sei es als Geschichtenerzähler, Walter Däpp beobachtet seine Umwelt und hat die Gabe, aus Alltäglichem Allgemeingültiges zu machen. So entstehen Geschichten, in denen man sich wiedererkennt (Quelle srf).

## Februar

### Wandergruppe für alle

**Montag, 5. Februar, 8.10 Uhr**

Bahnhof Bümpliz Süd

**Abfahrt** 8.21 Uhr, nach Schwarzsee,

umsteigen in Fribourg auf Bus 123

**Rundwanderung** Schwarzsee; 1½ Std.

**Mittagessen** Gypsera, Schwarzsee

**Leitung** Housi Bigler, 079 651 12 53

Jakob Fahrni, 079 755 76 21

Kurzwanderung möglich. Gleitschutzeisen und Stöcke obligatorisch

### Wandergruppe Männer

**Mittwoch, 14. Februar, 7.45 Uhr**

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

**Abfahrt** 8 Uhr, nach Biberegg, umsteigen in Luzern und Arth Goldau

**Wanderung** Biberegg, Rothenturm; 1 Std.

**Mittagessen** Breitä-Stübli, Rothenturm

**Leitung** Beat Buchser, 079 443 45 80

Helmut Trotter, 079 316 93 91

Gleitschutzeisen und Stöcke obligatorisch

### Treberwurstessen für alle

**Mittagessen** Treberwurst bei Familie

Marchon, Bösinggen.

**Kosten** Fr. 28.50, plus Getränke

**Anmeldung bis Montag, 12.2.** an Helmut

Trotter, 079 316 93 91

Sitzplätze sind beschränkt, Vergabe in der Reihenfolge der Anmeldung.

#### 1. Gruppe: Wanderer

**Mittwoch, 21. Februar, 9.10 Uhr**

Bümpliz Süd

**Abfahrt** 9.26 Uhr, nach Laupen

**Wanderung** Laupen, Bösinggen; 1½ Std.

**Leitung** Helmut Trotter, 079 316 93 91

Susanna Mettler, 078 345 73 73

#### 2. Gruppe: Nicht-Wanderer

**Mittwoch, 21. Februar, 10.40 Uhr**

Bümpliz Süd, Gleis 2

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

**Leitung** Max Oetiker, 079 475 05 03

Charly Freudiger 076 318 86 77

#### 3. Gruppe: Anreise im Privatauto

## Nachmittagsprogramm

**Dienstag, 27. Februar, 14 Uhr**

Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85

### Berns Schätze im Mittelalter

Auch ohne Pyramiden und Goldschätze ist die Geschichte von Bern spannend und voller Ereignisse. Armand Baeriswyl, Archäologischer Dienst des Kantons Bern, führt uns durchs mittelalterliche Bern und erzählt uns über Schätze und Ereignisse.

## März

### Wandergruppe für alle

**Montag, 4. März, 8.15 Uhr**

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

**Abfahrt** 8.31 Uhr, nach Türlerseersee, umsteigen

in Zürich und Zürich Goldbrunnenplatz

**Rundwanderung** um den Türlerseersee; 1½ Std.

**Mittagessen** Restaurant Erpel am Türlerseersee, Hausen am Albis

**Leitung** Helmut Trotter, 079 316 93 91

Susanna Mettler, 078 345 73 73

### Wandergruppe Männer

**Mittwoch, 13. März, 8.15 Uhr**

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

**Abfahrt** 8.33 Uhr, nach Unterentfelden, umsteigen in Aarau

**Wanderung** Unterentfelden, Schönenwerd; 1½ Std.

**Mittagessen** Dorfstube Myla, Schönenwerd

**Leitung** Max Oetiker, 079 475 05 03

Beat Buchser, 079 443 45 80

### Wandergruppe für alle

**Mittwoch, 20. März, 7.45 Uhr**

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

**Abfahrt** 8 Uhr, nach Gelfingen, umsteigen in Sursee und Emmenbrücke

**Wanderung** Gelfingen, Kloster Baldegg; 1¾ Std.

**Mittagessen** Klosterkaffee, Baldegg

**Leitung** Jakob Fahrni, 079 755 76 21

Helmut Trotter, 079 316 93 91

Dem Baldeggensee entlang, Kurzwanderung möglich

## Nachmittagsprogramm

**Dienstag, 26. März, 14 Uhr**

Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85

### Die Sache mit dem Gedächtnis

Alzheimer und andere Demenzerkrankungen erkennen und verstehen: Natalie Hamela, Fachberaterin Demenz Alzheimer Bern, präsentiert Erkenntnisse und Erfahrungen. Im zweiten Teil informiert Brenda Zehner, Leiterin Tageszentrum Domicil Baumgarten, über die neuen Angebote im Tageszentrum.

## April

### Wandergruppe für alle

**Montag, 8. April, 12.50 Uhr**

Bahnhof Bern, Postautostation

**Abfahrt** 13.03 Uhr, nach Illiswil, Postauto 100

**Wanderung** Illiswil, Hinterkappelen; 1½ Std.

**Kaffeehalt** Restaurant Domicil Hausmatte, Hinterkappelen

**Leitung** Beat Buchser, 079 443 45 80

Helmut Trotter, 079 316 93 91

Kurzwanderung möglich

### Wandergruppe Männer

**Mittwoch, 17. April, 7.55 Uhr**

Bahnhof Bern, RBS Station

**Abfahrt** 8.05 Uhr, Lohn Lüterkofen, umsteigen nach Lohn Lüterkofen, alte Schmitte

**Wanderung** Lohn, Solothurn; 1¾ Std.

**Mittagessen** Restaurant Vini al Grappolo, Solothurn

**Leitung** Max Oetiker, 079 475 05 03

Helmut Trotter, 079 316 93 91

### Wandergruppe für alle

**Mittwoch, 24. April, 7.50 Uhr**

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

**Abfahrt** 8.07 Uhr, nach Domodossola, umsteigen in Brig

**Rundwanderung** Domodossola, Monte Calvario; 1½ Std.

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

**Leitung** Helmut Trotter, 079 316 93 91

Susanna Mettler, 078 345 73 73

Kurzwanderung oder Taxifahrt möglich  
ID, Euro nicht vergessen!

## Nachmittagsprogramm

**Dienstag, 30. April, 14 Uhr**

Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85

### Beweglich und entspannt dank Stuhl-Yoga!

Senioren-Yoga auf dem Stuhl zum «lose» und in Praxis zum «üebe». Ein Anlass, der Aktivität und Mobilität fördert und gleichzeitig auch Gelegenheit für neue Begegnungen schafft. Conny Stucki ist diplomierte Masseurin und Senioren-Yogalehrerin.

## Mai

### Wandergruppe für alle

**Montag, 6. Mai, 13.10 Uhr**

Europaplatz, Gleis 1, unten

**Abfahrt** 13.21 Uhr, nach Gurten, umsteigen in Wabern

**Rundwanderung** auf dem Gurten; 1 Std.

**Mittagessen** Restaurant Tapis rouge, Gurten

**Leitung** Jakob Fahrni, 079 755 76 21

Housi Bigler, 079 651 12 53

### Wandergruppe Männer

**Mittwoch, 15. Mai, 7.10 Uhr**

Bahnhof Bern, RBS Station

**Abfahrt** 7.20 Uhr, nach Glutzenberg, umsteigen in Solothurn

**Wanderung** Glutzenberg, Flumenthal; 1½ Std.

**Mittagessen** Restaurant Neuhüsli, Flumenthal

**Leitung** Helmut Trotter, 079 316 93 91

Max Oetiker, 079 475 05 03

Kurzwanderung möglich

### Wandergruppe für alle

**Mittwoch, 22. Mai, 7.45 Uhr**

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

**Abfahrt** 8.04 Uhr, nach Riehen, umsteigen in Basel

**Wanderung** Riehen, Basel; 1½ Std.

**Mittagessen** Restaurant Lange Erlen, Basel

**Leitung** Beat Buchser, 079 443 45 80

Jakob Fahrni, 079 755 76 21

Der Wiese entlang, Kurzwanderung möglich

## Nachmittagsprogramm

Freitag, 28. Mai, 14 Uhr

Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85

### Gekonnte Zaubereien – mit Humor vorgetragen

Der Zauberer Urs Fasel beherrscht die hohe Schule der kleinen Illusionen perfekt und mit viel Gefühl. Seine Trickkiste ist gross – er verblüfft Jung und Alt. Mit Witz und Charme bringt er alle Zuschauenden zum Staunen, Mitmachen und Lachen. Wenn er vor seinem Publikum steht, geht es garantiert nicht zu wie am ersten Schultag.

## Juni

### Wandergruppe für alle

Montag, 3. Juni, 12.55 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 13.07 Uhr, nach Spiez

Wanderung Spiez, Faulensee; 1¼Std.

Leitung Housi Bigler, 079 651 12 53

Susanna Mettler, 078 345 73 73

Picknick (ohne WC) und Kurzwanderung möglich

### Wandergruppe Männer

Mittwoch, 12. Juni, 7.20 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 7.34 Uhr, nach Le Pont, umsteigen in Lausanne

Rundwanderung Lac Brenet; 1½ Std.

Mittagessen Restaurant du Cygne, Les Charbonnières

Leitung Housi Bigler, 079 651 12 53

Helmut Trotter, 079 316 93 91

Kurzwanderung möglich

## Nachmittagsprogramm

Dienstag, 25. Juni, 14 Uhr

Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85

### Stabil und mobil im Alter

Ein plötzlicher Sturz kann die Selbstständigkeit und damit die Lebensqualität stark einschränken. Dem kann man vorbeugen! Sie erfahren von Anna Hirsbrunner, Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kanton Bern, was Sie für Ihre Stabilität und Beweglichkeit im Alltag tun können und lernen Angebote und Übungen kennen

# 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 den «Bümpliz-Wochen», im «reformiert.» oder in der Agenda auf [ww.buempliz.refbern.ch](http://ww.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](mailto: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 2024; Auflage: 220 Stk.

**Redaktion** Roger Gernet, Martina Pärli