

Silberclub

Wandern und Kulturprogramm

Januar bis Juni 2026

Januar

Wandern

Montag, 5. Januar, 8.50 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 9.04 Uhr, nach Spiez

Startkaffee in Spiez

Wanderung Spiezer Runde; 2½ Std.

Mittagessen Tea Room Delphin, Spiezwiler

Leitung Franz Herger, 078 891 11 92

Peter Müller, 079 352 62 66

Wanderstöcke und Gleitschutz mitnehmen

Wandern, erhöhte Anforderungen

Mittwoch, 14. Januar, 12 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 12.09 Uhr, nach Worblaufen

Wanderung Worblaufen, Hinterkappelen, Frauenkappelen; 4 Std.

Verpflegung aus dem Rucksack

Leitung Daniel Reichen, 079 503 93 10

Andreas Walpen, 076 222 46 02

Wanderstöcke und Gleitschutz mitnehmen

Öffentliche Lesung

Montag, 19. Januar, 14 Uhr

Quartierbibliothek Bümpliz, Bernstrasse 77

Maria Antonia Räss. Die Stickerin

1920 emigriert Maria Antonia Räss mit einer Sticknadel aus Stahl und einem Leinenballen nach New York. Die Tochter eines Appenzeller Bauern ist in Amerika erfolgreich mit ihren Broderien: Coco Chanel, Eleonore Roosevelt und Julie Andrews werden Stammkundinnen. Lesung und Gespräch mit der Autorin Margrit Schriber.

Anmeldung erwünscht Quartierbibliothek Bümpliz

031 991 37 11, buempliz@kob.ch

Anschliessend Zvieri im Kirchgemeindehaus

Wandern

Mittwoch, 21. Januar, 8.25 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 8.39 Uhr, nach Gstaad, umsteigen in Zweisimmen

Startkaffee in Gstaad

Wanderung Gstaad, Grund bei Gstaad, Feutersoey; 2 Std.

Mittagessen in Gstaad

Leitung Housi Bigler, 079 651 12 53

Susanna Mettler, 078 345 73 73

Wanderstöcke und Gleitschutz mitnehmen

Nachmittagsprogramm

Dienstag, 27. Januar, 14 Uhr

Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85

Was ist Einsamkeit? Auswirkungen und was man dagegen tun kann

Einsamkeit trifft alle Altersgruppen und beeinträchtigt Gesundheit und Wohlbefinden. Vertrauensvolle Beziehungen helfen, Herausforderungen zu bewältigen und der Einsamkeit entgegenzuwirken. Mit Anna Hirsbrunner, Pro Senectute «Zwäg im Alter».

Februar

Wandern

Montag, 2. Februar, 8.10 Uhr

Bahnhof Bümpliz Süd

Abfahrt 8.21 Uhr, nach Schwarzsee, umsteigen in Freiburg auf Bus 123

Startkaffee Gypsera

Rundwanderung Schwarzsee; 2 Std.

Mittagessen Restaurant Schwarzseestärn

Leitung Susanna Mettler, 078 345 73 73

Housi Bigler, 079 651 12 53

Wanderstöcke und Gleitschutz mitnehmen

Wandern, erhöhte Anforderungen

Mittwoch, 11. Februar, 9.50 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 10.12 Uhr, nach Bettlach, umsteigen in Biel

Wanderung Altreu, Solothurn; 3½ Std.

Verpflegung aus dem Rucksack

Leitung Daniel Reichen, 079 503 93 10

Andreas Walpen, 076 222 46 02

Wanderstöcke und Gleitschutz mitnehmen

Wandern

Mittwoch, 18. Februar, 13 Uhr

Bahnhofplatz Bern, Tram Nr. 9, nach Wabern

Abfahrt nach Wabern, umsteigen auf Gurtenbahn

Route Gurten, Gurtenkulm, Wabern; 2 Std.

Zvieri Tapis rouge, Gurtenkulm

Leitung Susanna Mettler, 078 345 73 73

Helmut Trotter, 079 316 93 91

Wanderstöcke und Gleitschutz mitnehmen

Nachmittagsprogramm

Dienstag, 24. Februar, 14 Uhr

Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85

Zu Fuss von Kanada nach Mexiko

Im Sommer 2024 begibt sich Esther Heusser wieder auf eine Weitwanderung, diesmal entlang des Continental Divide National Scenic Trails (CDT). Sie geht zu Fuss von Kanada nach Mexiko, durch Montana, Idaho, Wyoming, Colorado und New Mexiko; u.a. durch Grizzly-Land. In fünf Monaten, rund 3100 Meilen oder 5000 km auf einer Höhe von 1'200 m bis 4400 m ü. M.

März

Wandern

Montag, 2. März, 8.20 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 8.34 Uhr, nach Grütschalp, umsteigen in Interlaken Ost und Lauterbrunnen

Startkaffee Bistro Grütschalp

Wanderung Grütschalp, Mürren; 2 Std.

Mittagessen in Mürren

Leitung Franz Herger, 078 891 11 92

Helmut Trotter, 079 316 93 91

Wanderstöcke und Gleitschutz mitnehmen

Treberwurstessen für alle

Mittagessen Treberwurst bei Familie Marchon, Bösing

Kosten Fr. 28.50, exklusive Getränke

Anmeldung bis Freitag, 27. Februar

schriftlich an Susanna Mettler

Thüringstrasse 21/D2

3018 Bern

Sitzplätze sind beschränkt, Vergabe in der Reihenfolge der Anmeldung

1. Gruppe: Wanderer

Mittwoch, 11. März, 9.45 Uhr

Bahnhof Bümpliz Süd

Abfahrt 9.56 Uhr, nach Laupen

Wanderung Laupen, Bösing; 1½ Std.

Leitung Susanna Mettler, 078 345 73 73

Beat Buchser, 079 443 45 80

Wanderstöcke und Gleitschutz mitnehmen

2. Gruppe: Nicht-Wanderer

Mittwoch, 11. März, 10.15 Uhr

Bahnhof Bümpliz Süd

Abfahrt 10.21 Uhr, nach Bösing-Dorf, umsteigen in Düdingen auf Bus

Leitung Jakob Fahrni, 079 755 76 21

Wandern, erhöhte Anforderungen

Mittwoch, 18. März, 8.20 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 8.38 Uhr, nach Gondiswil,

umsteigen in Langenthal und Huttwil

Wanderung Gondiswil, Madiswil; 5 Std.

Verpflegung aus dem Rucksack

Leitung Daniel Reichen, 079 503 93 10

Andreas Walpen, 076 222 46 02

Wanderstöcke und Gleitschutz mitnehmen

Wandern

Montag, 30. März, 14 Uhr

Tramhaltestelle Holenacker

Wanderung Holenacker, Eymatt; 1 Std.

Eiertütschen Klubhaus Kleintierfreunde der Stadt Bern, Eymatt

Leitung Susanna Mettler, 078 345 73 73

Helmut Trotter, 079 316 93 91

Anmeldung bis Freitag, 20.3. bei Franziska Streit

079 698 08 21, Wanderstöcke mitnehmen

Nachmittagsprogramm

Dienstag, 31. März, 14 Uhr

Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85

Heidi esch dr Cheff!

Wenn da einem nicht das Herz lacht: Mit Heidi und Hans Peter Jordan erleben wir einen unvergesslichen Nachmittag, wo querbeet mitgesungen werden kann, begleitet von volkstümlicher Musik. Oben-drauf gibt's sogar noch Talerschwingen! Ausklang bei Kaffee und Kuchen.

April

Wandern, erhöhte Anforderungen

Mittwoch, 15. April, 9.15 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 9.30 Uhr, nach Biel

Route Schüpfen, Grossaffoltern, Lyss; 5 Std.

Verpflegung aus dem Rucksack

Leitung Daniel Reichen, 079 503 93 10

Andreas Walpen, 076 222 46 02

Wanderstöcke mitnehmen

Wandern

Mittwoch, 22. April, 7.50 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 8.04 Uhr, nach Malesco

Startkaffee in Malesco

Wanderung im Centovalli, Valle Vigezzo:

Malesco, Sta Maria Maggiore; 2 Std.

Mittagessen in Sta Maria Maggiore

Leitung Franz Herger, 078 891 11 92

Housi Bigler, 079 651 12 53

Wanderstöcke, Euro und ID mitnehmen!

Nachmittagsprogramm

Dienstag, 28. April 14 Uhr

Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85

Wildes Neuseeland – 4½ Monate zu Fuss und mit dem Zelt unterwegs

Kommen Sie mit auf eine Abenteuerreise mit Katharina Jakob durch Neuseeland: unberührte Tier- und Pflanzenwelt, Urwald, vergletscherte Berge, Seen und Fjorde abseits des Tourismus. Zu Fuss durch die Grosswildnis, trotz Unwettern mit enormen Regenmengen.

Mai

Wandern

Mittwoch, 6. Mai, 7.20 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 7.33 Uhr, nach Koblenz, umsteigen in Baden

Wanderung Koblenz, Full, Waldshut; 2 Std.

Mittagessen Rest. Rheinterrasse Waldshut

Leitung Helmut Trotter, 079 316 93 91

Thomas Bongard, 079 436 74 39

Wanderstöcke, ID und Euro mitnehmen

Wandern, erhöhte Anforderungen

Mittwoch, 13. Mai, 8.50 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 9.12 Uhr, umsteigen in Biel

Wanderung Les Prés-d'Orvin, Mont Sujet,

Prêles; 5 Std.

Verpflegung aus dem Rucksack

Leitung Daniel Reichen, 079 503 93 10

Andreas Walpen, 076 222 46 02

Wanderstöcke mitnehmen

Wandern

Mittwoch, 20. Mai, 7.50 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 8.04 Uhr, nach Montreux,

umsteigen in Lausanne

Startkaffee in Montreux

Wanderung Montreux, Vevey; 2½ Std.

Mittagessen in Vevey

Leitung Franz Herger, 078 891 11 92

Peter Müller, 079 352 62 66

Wanderstöcke mitnehmen

Nachmittagsprogramm

Dienstag, 26. Mai, 14 Uhr

Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85

Wie schütze ich mich vor Diebstahl oder Cyberkriminalität?

Taschendiebstahl, Diebstahl aus Fahrzeugen, Einbruch, falsche Polizisten, Enkel- bzw. Schockanrufe können jedem passieren. Kleine Verhaltensanpassungen und Vorsicht reduzieren das Risiko. Andreas Hofmann, Gruppenchef-Stv., Prävention der Kantonspolizei Bern, zeigt konkrete Schutzmassnahmen.

Juni

Wandern

Montag, 1. Juni, 8.20 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 8.39 Uhr, nach Frutigen

Startkaffee in Frutigen

Route Hängebrücke Hohstalden; 2½ Std.

Mittagessen in Frutigen

Leitung Franz Herger, 078 891 11 92

Housi Bigler, 079 651 12 53

Wanderstöcke mitnehmen

Wandern

Mittwoch, 10. Juni, 9.40 Uhr

HB Bern, Postautostation

Abfahrt 9.50 Uhr Bus Nr. 104, nach Herrenschwanden Dorf

Startkaffee Rest. Traube, Herrenschwanden

Wanderung Herrenschwanden, Hochmoor Büsselimoos, Stuckishaus; 2 Std.

Mittagessen Restaurant Neubrück

Leitung Peter Müller, 079 352 62 66

Thomas Bongard, 079 436 74 39

Wanderstöcke mitnehmen

Wandern, erhöhte Anforderungen

Mittwoch, 17. Juni, 8.15 Uhr

HB Bern, beim Treffpunkt, Bahnhofshalle

Abfahrt 8.39 Uhr, nach Kandersteg Selden

Wanderung Selden, Kandersteg; 4 Std.

Verpflegung aus dem Rucksack

Leitung Daniel Reichen, 079 503 93 10

Andreas Walpen, 076 222 46 02

Wanderstöcke mitnehmen

Nachmittagsprogramm

Dienstag, 30. Juni, 14 Uhr

Kirchgemeindehaus, Bernstrasse 85

Die Lungenliga Kanton Bern stellt sich vor

Die Lungenliga Kanton Bern bietet Einblicke in den Alltag einer Non-Profit-Organisation: Kurzfilm von betroffenen Patienten, Referat zu Lungenerkrankungen, Prävention sowie Infos zu Therapien und Geräten. Mit Susanne Andres, Lungenliga Kanton Bern.

Impressum Reformierte Kirchgemeinde Bümpliz Bernstrasse 85, 3018 Bern, 031 996 60 60 Ausgabe Dezember 2025; Auflage: 220 Stk. Redaktion Caroline Prato, Martina Pärli

Mitkommen, erleben und geniessen!

Möchten Sie gerne mit anderen zusammen Wandern, dabei Gemeinschaft erleben und gleichzeitig unbekannte Gegenden entdecken? So unterstützen Sie Ihre Gesundheit gleich mehrfach! Der Silberclub bietet jedes Jahr mehr als 36 Aktivitäten an mit der Wandergruppe für alle, geleitet von ehrenamtlichen Leiterinnen und Leitern. Neu gibt es zehn Wanderungen pro Jahr mit höheren Anforderungen (mehr Höhenmeter, längere, anspruchsvollere Strecken, Verpflegung aus dem Rucksack). Eine Anmeldung ist nur nötig, wenn es im Programm speziell verlangt wird. Informationen zu Wanderungen finden Sie im «reformiert.» oder in der Agenda auf www.buempliz.refbern.ch. Kurzfristige Änderungen finden Sie ausschliesslich auf der Homepage oder Sie informieren sich direkt bei den verantwortlichen Wanderleitenden!

Wichtige Hinweise

Die Verantwortung liegt vollumfänglich bei den Teilnehmenden. Die Wanderleiterinnen und Wanderleiter übernehmen keine Haftung! Kosten für Versicherung, Reise und Verpflegung sind Sache der Teilnehmenden. Bitte tragen Sie Telefonnummern mit Adresse Ihrer nächsten Bezugspersonen auf sich. Der Witterung angepasste Kleidung, Kopfbedeckungen und Schuhe sind obligatorisch. Wanderstöcke sind fakultativ, wenn nicht anders erwähnt. Bitte führen Sie ausreichend Getränke mit sich. Die Wanderzeiten sind Richtzeiten.

Für Kaffee und Kuchen beim Silberclub-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