

# Der Wulche Chratzer

Quartierblatt von Bethlehem



**Urtica dioica**

Seite 2

## Inhalt

Brennnessel	2
Zubereitung von Brennnessel-Speisen	2
Wohin mit dem Baby in Bern?	2
Vielen Dank für Ihre Spenden	2
Freiwillige gegen invasive Neophyten	3
Kinder-Camps	3
Leben in Bern - 10-sprachig	4
Bundesfeier Bümpliz-Bethlehem	4
Mehr Mitsprache – Mikrofon Bern West!	4
Bethlehemer Kulturtage	4
Weihnachtsmarkt Bethlehem	4
Öffnungszeiten in den Sommerferien	5
Quartierzentrum im Tscharnergut	5
Schulabschlussfest Schule Tscharnergut	5
Erfreuliches aus dem Gäbelbach	6
Café Gäbelbach	6
Offene Bücherschränke in Grünanlagen	6
Das traditionelle Sommerfest in Brünnen	6
«Park-Café im Brünnengut»	7
Park-Café: Ein Interview mit Frau Blatter	7
Grümpelturnier und Quartierfest...	8
Jaques-Dalcroze-Rhythmik	8
Migros an der Murtenstrasse	8
Schöne Sommerferien	8
Die Bücherecke im Wulchechratzer	8
Veranstaltungskalender	9

## Brennnessel

Fast jeder Mensch in unseren Breitengraden hat schon einmal Bekanntschaft mit den schmerzhaften Brennhaaren der Grossen Brennnessel gemacht. Die winzigen Haare an den Blättern brechen bei Berührung ab, dringen in die Haut ein und sondern unter anderem Ameisensäure ab – ein wirksamer Schutz gegen Frassfeinde. Wird das Blatt jedoch abgezupft, indem die Finger während dem Greifen vom Trieb weggezogen werden, bleibt man in der Regel von der brennenden Wirkung verschont. Auf diese Weise – oder natürlich mit Handschuhen – lassen sich insbesondere junge Blätter ernten, um daraus zum Beispiel einen gesunden Tee oder eine schmackhafte Suppe zuzubereiten. Wird man trotz aller Vorsicht erwischt, hilft ein erstklassiges Naturheilmittel: der Spitz- oder Breitwegerich. Ein paar gequetschte Blätter über die Brennnesselstiche reiben bringt Linderung.

Die Brennnessel ist aussergewöhnlich reich an mineralischen Inhaltsstoffen wie Eisen, Magnesium und Kalium. Der Eisengehalt der essbaren Wildpflanze ist ähnlich hoch wie beim Blattspinat. Tatsächlich weist die Brennnessel aber einen tieferen Oxalsäuregehalt auf als der Spinat, womit das in der Nessel enthaltene Eisen vom menschlichen Körper wesentlich besser aufgenommen werden kann. Überdies liefert sie auch siebenmal so viel Vitamin C wie Orangen. Die Brennnessel ist aber nicht nur wohlschmeckend und gesund zum Essen, sondern auch eine beliebte und starke Heilpflanze. Sämtliche Teile der Pflanze werden aufgrund ihrer Inhaltsstoffe zu unterschiedlichsten Heilzwecken eingesetzt. Die Nessel wirkt blutreinigend, entgiftend, entschlackend und harntreibend und hilft unter anderem bei Durchblutungsstörungen, Haarausfall oder Rheuma. Getrocknete Brennnesselsamen eignen sich hervorragend als Beilage zu Speisen: sie enthalten viel Eiweiss, essentielle Fettsäuren und wirken stärkend und leicht aphrodisierend. Eine weitere Tugend der Brennnesseln liegt auch in ihrer grossen ökologischen Bedeutung. Unzählige Insektenarten sind auf die Pflanze als Futter angewiesen. So zum Beispiel die Tagfalterarten Kleiner Fuchs, Tagpfauenauge, Admiral, Landkärtchen und Brennnessel-Zünsler, aber auch viele Käfer, Wanzen und Zikaden. Es gibt also (fast) keine stichhaltigen Gründe, Brennnesseln aus dem eigenen Garten zu entfernen!

## Zubereitung von Brennnessel-Speisen

Sei es als Tee, Suppe, gekocht wie Spinat, als Pesto oder roh als Salat: Brennnesseln sollen nicht nur sehr gesund sein, sondern angeblich auch gut schmecken. Man findet im Internet viele verschiedene dementsprechende Rezepte. Wie aber bereitet Brennnesseln zu, ohne sich zu verbrennen? Und kann man die Blätter wirklich auch gleich roh essen? Die Hemmschwelle, dies auszuprobieren, ist doch sehr gross, aber ich habe etwas recherchiert und nachgefragt. Das Pflücken der Brennnesselblätter - bevorzugt junge Blätter - erfolgt am besten nach oder bei einem Regen, weil dann die Blätter nicht brennen. Auch ist die Unterseite der Blätter frei von Nesselhaaren, man kann die Blätter dort packen und anschliessend gefahrlos abziehen. Auch wurde mir versichert, dass man sich auch mit der Zeit an das Brennen gewöhnt. Ich würde allerdings eine andere Variante vorschlagen, nämlich Handschuhe.

Werden die Brennnesseln gekocht oder blanchiert, können sie problemlos weiterverarbeitet und verzehrt werden. Wie aber macht man das in der Rohform? Die Brennnessel-Blätter können mit einem Messer, einem Nudelholz oder etwas Ähnlichem kurz ausgewallt werden, dabei werden die Nesselhaare abgebrochen und das Blatt kann problemlos roh gegessen werden. Auch Einlegen in Wasser

und anschliessendes Kleinschneiden, das Mixen zu einem Smoothie, Verkleinern im Mörser oder das Trockenlassen an der Sonne (3-4 Tage) sollen funktionieren. Ganz Wagemutige nehmen das Nesselblatt an der Unterseite, falten es und drücken es zusammen, und schon kann das Nesselblatt einfach so verzehrt werden. Die hier erwähnten Methoden wurden nicht persönlich ausprobiert. Ich habe mich von verschiedenen Quellen informieren lassen, trotzdem kann ich keine Garantien übernehmen, eine Nachahmung erfolgt auf eigene Gefahr. Sollte aber jemand Wagemutiges dies ausprobieren wollen, oder hat jemand bereits dementsprechende Erfahrung gemacht, wären wir vom Wulchechratzer auf Erfahrungsberichte gespannt. mk

## Aktuell

### Wohin mit dem Baby in Bern?

Wer ein Baby hat und in Bern wohnt, muss nicht mehr selber suchen, wo man mit Baby hin kann. Seit Kurzem gibt es die Webseite Baby Bärn von Camilla Landbø alias Miss Lú. Da findet man alles, was man wissen muss, wenn man mit Kleinkind in der Hauptstadt unterwegs ist. Wo es babytaugliche Cafés, Krabbelgruppen, Mittagstische oder Spielplätze mit Zvieri gibt. Wo man wickeln oder stillen kann. Wo Babyschwimmen, Mama-Baby-Yoga oder Salsa-Baby angeboten wird. Ebenso findet man Kinderkleiderläden und Hütedienste oder ganz allgemeine Tipps und Tricks rund ums Baby. Kurzum, die Webseite ist eine umfassende Zusammenstellung einer - wie sie sich selbst nennt - «hauptzuständigen» Berner Mutter.

«Ich erlebte vor allem im ersten Lebensjahr meines Kindes immer wieder, dass ich plötzlich, und oft zufälligerweise, auf eine Information stiess und völlig erstaunt war, dass es sowas gibt und mir niemand vorher davon erzählt hatte», sagt Camilla Landbø. So entstand die Idee, diese Informationen, Anlässe, Tipps und Tricks auf einer Seite zusammenzufassen – und für alle zugänglich zu machen. «Und mit der Kolumne Miss Lú möchte ich mit einem Augenzwinkern über alltägliche, manchmal absurde Situationen aus dem Leben von Eltern berichten.» cl, [www.babybaern.ch](http://www.babybaern.ch)

### Auch im Café Tscharni willkommen

Eltern mit Babys sind auch im Café Tscharni willkommen. Wir haben sowohl einen Wickeltisch wie auch Räume zum Stillen der Babys, falls dies lieber im geschützten Rahmen geschehen soll. Auch beim Essen kommen wir Babys und Kindern entgegen: In Begleitung Erwachsener essen Kinder bis 5 Jahre gratis, 6–9 Jahre sFr. 1.-- pro Altersjahr und ab 10–15 Jahren für sFr. 10.--. mk

### Vielen Dank für Ihre Spenden

Werte Wulchechratzer-Spenderinnen und -Spender. Wir danken Ihnen ganz herzlich, dass Sie uns - nach unserem Aufruf im letzten Wulchechratzer - eine Spende zukommen liessen. Die Spende ermöglicht uns nicht nur, den Wulchechratzer zu finanzieren, wir schätzen die Geste auch als Wertschätzung für unsere Arbeit, und dafür danken wir Ihnen ganz herzlich! Wir benutzen das Geld lieber für den Wulchechratzer, anstatt für Porti und Arbeitszeit, und deshalb verzichten wir darauf, die Spenden mit einem Brief zu verdanken.

Falls Ihnen übrigens die Gelegenheit zu Spenden unters Eis gerutscht ist: auch nachträglich nehmen wir Ihre Spenden entgegen. Postcheckkonto: 30-31003-9, «Der Wulchechratzer», Bern, Zahlungszweck: Spende oder auch direkt an der Informationsstelle im Quartierzentrum im Tscharnergut, Mo–Fr, 12–18 Uhr. Die Redaktion

## Freiwillige gegen invasive Neophyten

Die Stadt Bern hat seit Sommer 2016 die Bekämpfung invasiver Neophyten intensiviert. Ziel ist es, die weitere Ausbreitung problematischer Arten zu verhindern und ihre Bestände möglichst stark zu reduzieren. An sechs verschiedenen Standorten wurde von Mai bis Oktober 2016 beispielsweise getestet, ob es erfolgreich ist, den Japanknöterich regelmässig zu entfernen und heimische Sträucher auf die Flächen zu pflanzen. Die Arbeiten wurden durch Zivildienstleistende und Freiwillige durchgeführt. Angeleitet und betreut wurden sie durch eine Fachperson von Stadtgrün Bern, die seit Frühjahr 2016 die Neophytenbekämpfung und den Einsatz Freiwilliger koordiniert.

Die erste Bilanz zeigt, dass das Vorgehen wirksam ist – die nachwachsenden Triebe müssen jedoch laufend entfernt werden, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen. Besonders vielversprechend in der Zusammenarbeit mit Freiwilligen ist das Patenmodell: Eine Person übernimmt die Verantwortung für eine bestimmte Fläche und entfernt in einem festgelegten Zeitraum sämtliche invasive Neophyten und die nachwachsenden Triebe. Aber auch Einzeleinsätze von Privatpersonen und Gruppen sind hilfreich. Bereits haben sich mehrere Schulklassen, Unternehmen oder Asylsuchende engagiert. Der Einsatz von Gruppen ist vor allem bei grossen, stark bewachsenen Flächen sehr wertvoll. Ausführliche Informationen zu den Möglichkeiten für Freiwillige, die sich für den Erhalt der Artenvielfalt einsetzen möchten, sind auf der Internetsite der Stadt Bern unter [www.bern.ch/freiwilligestadtgruen](http://www.bern.ch/freiwilligestadtgruen) publiziert.

## Weshalb sind invasive Neophyten problematisch?

Berns Flora und Fauna ist vielfältig und soll es auch bleiben. Dafür sorgt das vom Gemeinderat im 2012 genehmigte Biodiversitätskonzept. Dieses sieht unter anderem vor, invasive Neophyten einzudämmen. Grund für die dringende Bekämpfung ist das grosse Ausbreitungspotenzial einiger Neophyten, wie beispielsweise des Japanknöterichs. Diese verursachen Schäden in der Land- und Forstwirtschaft sowie an Infrastrukturen, verändern wertvolle Lebensräume und verdrängen dort die natürliche Pflanzenvielfalt. Einige davon schädigen sogar die Gesundheit von Mensch und Tier. Nicht alle Neophyten stören das Gleichgewicht der hiesigen Pflanzen- und Tierwelt. Die meisten der hier angepflanzten Zierpflanzen aus fernen Gebieten sind unbedenklich und breiten sich nicht aus. Informationsdienst Stadt Bern

## Kinder-Camps

Mehrere tausend Kinder und Jugendliche konnte der Verein Kinder-Camps jährlich für Sport und Bewegung faszinieren. Das Konzept der abwechslungsreichen, polysportiven Tages-Camps war und ist nach wie vor ein Erfolg. Auf der einen Seite wird das Bedürfnis der Eltern für eine Tagesbetreuung während der Ferien immer grösser, auf der anderen Seite steht für die Kinder und Jugendlichen der Spass an der Bewegung und das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Mittlerweile finden 80 Sportwochen in der Deutschschweiz statt. Der Gründer und Vereinspräsident, Andreas Wölner-Hanssen, ist selber ein begeisterter Sportler und Dozent am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit an der Universität Basel. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, möglichst viele Kinder für Sport, Bewegung und Gesundheit zu motivieren und zu fördern. Der 45-Jährige legt grossen Wert darauf, dass die Kinder vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln dürfen. Die acht verschiedenen Sportarten, die während der fünf Tage angeboten werden, dienen alle einem besonderen Zweck. «Es ist ein Mix aus klassischen und speziellen Sportarten wie Fussball und Unihockey, aber auch Jonglieren, Rope Skipping, Hip-Hop, Akrobatik, Parcours oder Selbstverteidigung. «So können wir den Kindern ein abwechslungsreiches, cooles Programm bieten, und sie lernen die gesamte Bandbreite des Sports kennen. Es macht Spass, fördert Selbstvertrauen, Teamgeist und Fairplay und schult die koordinativen Fähigkeiten.

### Perfekte Lösung für die ganze Familie

Besonderen Wert wird in den Kinder-Camps, die jeweils ohne Übernachtung stattfinden, auf die Ernährung gelegt. Die Kinder essen jeden Mittag ausgewogen und erhalten wertvolle Tipps, worauf sie im Alltag achten können. Das Angebot der Kinder-Camps ist auch ideal für Eltern, die während den Ferien ihrer Kinder arbeiten müssen oder selbst ein paar ruhige Tage geniessen möchten. «Wir ermöglichen den Kindern eine sinnvolle Beschäftigung und bieten zudem auch Vor- und Nachbetreuung an», erklärt Wölner-Hanssen. Die beliebten Camp-Wochen finden wieder in Bümpliz statt: 10. bis 14. Juli und 2. bis 6. Oktober. Alle weiteren Informationen zu den Kinder-Camps finden Sie direkt unter [www.kinder-camps.ch](http://www.kinder-camps.ch) st, twh



Entsorgung + Recycling  
Stadt Bern

### KÜCHENABFÄLLE UNBEDINGT SAMMELN – ABER RICHTIG!



Speisereste und Rüstabfälle gehören  
in den Grüngut-Container.



Plastik jeglicher Art gehört in den Hauskehricht.

[www.bern.ch/entsorgung](http://www.bern.ch/entsorgung)  
Telefon 031 321 79 79



**BESTATTUNGSDIENST  
OSWALD KRATTINGER AG  
BÜMPLIZ ☎ 031 991 1177**

BOTTIGENSTRASSE 2  
[WWW.KRATTINGERAG.CH](http://WWW.KRATTINGERAG.CH)  
[INFO@KRATTINGERAG.CH](mailto:INFO@KRATTINGERAG.CH)

TAG UND NACHT  
BERATUNG  
FORMALITÄTEN  
TRANSPORTE  
KEIN NACHT- UND WOCHENENDZUSCHLAG

## Leben in Bern - 10-sprachig

Shvataš li ti išta?  
All Greek to you?  
Non ci capisci un'acca?  
A kupton dička?  
Não pescas nada?  
C'est du chinois pour toi?  
هل فهمت شيئاً؟  
¿Te suena todo a chino?  
எல்லாமை சிதம்பரசக்கரமாக இருக்கா?  
Fransız mı kaldın?

Unter der Seite [www.bern.ch/infos-in-anderen-Sprachen](http://www.bern.ch/infos-in-anderen-Sprachen) können Sie verschiedenen Themen in 10 Sprachen finden: Allgemeine Informationen, Arbeit und Berufsbildung, Asyl, Bildung und Schule, Finanzen, Gesundheit, Kinder, Rechtsfragen, Soziale Sicherheit, Sprache und Wohnen.  
Informationsdienst Stadt Bern

### Stadtteil 6

## Bundesfeier Bümpliz-Bethlehem

Der 1. August wird 18–23 Uhr in der Parkanlage Brännengut gefeiert. Mit Festwirtschaft in der Pfrundscheune ab 18 Uhr, Rede der Vize-Stadtratspräsidentin Regula Bühlmann um 19.30 Uhr und anschliessender Live-Musik. Lampionumzüge ab Bümpliz-Bienzgut (21 Uhr), ab Tscharnergut-Dorfplatz (21.15 Uhr) und ab Gäbelbach-Dorfplatz (21.15 Uhr). Kinderbescherung nach Eintreffen bei der Pfrundscheune. Entzündung Feuer um 22 Uhr. Das Abbrennen von Feuerwerk in Eigenverantwortung ist nur an den speziell dafür markierten Orten erlaubt.  
eventsb.ch

## Mehr Mitsprache – Mikrofon Bern West!

Am Sonntag, 27. August von 14 bis 17 Uhr führt MiAu-Q (Mitwirkungen von Ausländerinnen und Ausländern in den Quartieren) die zweite Ausgabe des «Mikrofon Bern West» durch. Beim diesjährigen Mikrofon Bern West werden zuerst die Ergebnisse des letztjährigen Mikrofons zum Thema «Die Schule unserer Kinder» diskutiert. In einem zweiten Teil wird die Partizipationsmotion als Mitwirkungsinstrument für die ausländische Bevölkerung der Stadt Bern vorgestellt. Das Mikrofon Bern West wird mehrsprachig durchgeführt und dient als niederschwelliger Pre-Anlass des städtischen Forums der Migrantinnen und Migranten im Stadtteil 6.

Am Sonntag, 27. August, 14–17 Uhr in der Aula Schule Tscharnergut. Das Mütterzentrum Bern-West und der Kindertreff Tscharni bieten einen Kinderhütendienst an. Kontakt: Mariette Neuhaus, Ref. Kirchgemeinde Bümpliz, [mariette.neuhaus@refbern.ch](mailto:mariette.neuhaus@refbern.ch) mn



## «Dr Summer chunnt»

### Fuss- und Handpflege

Rebekka Wyssen

Keltenstrasse 23, 3018 Bern

078 953 46 36 / 031 991 63 31

## Bethlehem

## Bethlehemer Kulturtage

Dass die Bethlehemer Kulturtage vom 5.–10. September stattfinden, ist ja kein Geheimnis mehr. Ein Lauscher konnte uns in den letzten Ausgaben des *Wulchechratzers* über die Diskussionen der Planungsgruppe informieren. Das genaue Programm scheint auch grösstenteils festzustehen, jedoch scheinen die Verantwortlichen noch warten zu wollen, bis alles wirklich sicher ist, bevor sie uns das Programm zur Veröffentlichung mitteilen. In der Augustausgabe des *Wulchechratzers* werden wir dies natürlich umgehend nachholen. Uns wurde aber versichert, dass ein sehr abwechslungsreiches und für alle Altersgruppen interessantes Programm sein wird.

Aufgrund der Unachtsamkeit eines nicht näher genannten Mitglieds des Organisationskomitees, welches seine Unterlagen einfach unordentlich liegen liess, gelang uns jedoch in einer unbemerkten Sekunde der folgende Schnappschuss, der immer noch als vertraulich eingestuftes Planungsunterlagen:



Die genauen Daten und Veranstaltungen sind dabei immer noch nicht sicher, doch liefern sie einen kleinen Einblick darauf, was uns erwarten wird.  
mk

## Weihnachtsmarkt Bethlehem

Haben Sie ihre Weihnachtseinkäufe schon erledigt? Na gut, etwas zu früh ist es noch, trotzdem beschäftigen wir uns schon mit dem kommenden, neuen Weihnachtsmarkt am Sonntag, 3. Dezember. Erstmals wird der Weihnachtsmarkt im Quartierzentrum im Tscharnergut und im Saal des Restaurant Tscharnergut veranstaltet. Wir möchten den Markt als etwas Unverwechselbares neu positionieren und Besucherinnen und Besucher die Weihnachtszeit damit verschönern. Bei Interesse, am Weihnachtsmarkt mitzumachen, können Sie sich ab sofort direkt bewerben. Standplätze im Innen- wie im Aussenbereich sind vorhanden. Wir bieten Ausstellern die Gelegenheit, sich für diesen Markt anzumelden. Gerne berücksichtigen wir Ausstellende, die weihnachtliche, handwerkliche und stimmungsvolle Artikel anbieten wie Kunsthandwerk, Kerzen, Holzschnitzereien, selbstgemachte Spezialitäten, Weihnachtsschmuck, Geschenkartikel etc. Rund um den Markt finden verschiedene Aktivitäten statt und auch für das leibliche Wohl wird gesorgt sein.

Fragen und Anmeldungen (bis 22. September): Quartierzentrum im Tscharnergut, Brigitte Schneiter, 031 991 70 55 [info@tscharni.ch](mailto:info@tscharni.ch) bs



## Öffnungszeiten in den Sommerferien

Zentren					
	1. Woche 10.–16.7.	2. Woche 17.–23.7.	3. Woche 24.–30.7.	4. Woche 31.7.–6.8.	5. Woche 7.8.–13.8.
<b>Infostelle QZ Tscharnergut</b> 031 991 70 55	Mo–Fr 8.30–11	Mo–Fr 8.30–11	Mo–Fr 8.30–11	Mo–Fr 8.30–11 1.8. geschl.	Mo–Fr 8.30–11
<b>Freizeitwerkstätten</b> 031 991 70 55	zu	zu	zu	zu	zu
<b>MüZe Bern-West</b> 031 991 21 05	zu	zu	zu	zu	zu
Bibliotheken/Ludothek					
<b>Bibliothek Gäbelbach</b> 031 991 23 77	zu	zu	zu	zu	zu
<b>Bibliothek Tscharnergut</b> 031 992 67 58	zu	zu	zu	zu	zu
<b>Bibliothek Bümpliz</b> 031 991 37 11	offen	offen	offen	offen	offen
<b>Ludothek Bern-West</b> 031 991 03 01	zu	zu	zu	zu	zu
Gaststätten					
<b>Café Aada</b> 076 334 73 41	offen	offen	offen	offen	zu
<b>Café Acherli</b> 031 996 20 20	offen	offen	offen	offen	offen
<b>Café Bar Toni</b> 031 991 24 22	offen	offen	offen	offen	offen
<b>Café Tscharni</b> 031 991 70 57	Mo–Fr 8.30–11	Mo–Fr 8.30–11	Mo–Fr 8.30–11	Mo–Fr 8.30–11	Mo–Fr 8.30–11
<b>kaFe HKB</b> 031 991 68 23	offen	offen	offen	offen	offen
<b>Park-Café Brünnergut</b>	offen	offen	offen	offen	offen
<b>Restaurant Blumenfeld</b> 031 994 16 00	offen	offen	zu	zu	zu
<b>Rest. Jäger</b> 031 992 16 12	offen	offen	offen	offen	offen
<b>Restaurant Mona Lisa</b> 031 992 60 35	offen	offen	offen	offen	offen
<b>Restaurant Noa</b> 031 381 07 60	offen	offen	offen	offen	offen
<b>Restaurant Tre Re</b> 031 992 61 61	offen	offen	offen	offen	offen
<b>Restaurant Tscharnergut</b> 031 992 38 00	offen	offen	offen	offen	offen
<b>Ristorante Piazza</b> 031 558 28 55	offen	offen	offen	offen	offen
<b>Tramegge</b> 031 991 95 66	offen	offen	offen	offen	offen

## Quartierzentrum im Tscharnergut

Café Tscharni: Montag–Freitag: 8.30–18 Uhr  
 Informationsstelle: Montag–Freitag: 12–18 Uhr  
 Freizeitwerkstätten: Montag–Freitag: 14–18 Uhr  
 Samstag: 9–17 Uhr

### Öffnungszeiten während den Sommerferien

Café Tscharni: 8.30–11 Uhr  
 Informationsstelle: Montag–Freitag: 8.30–11 Uhr  
 Freizeitwerkstätten: geschlossen

Ab dem 14. August hat das Quartierzentrum wieder normal geöffnet.  
[www.tscharni.ch](http://www.tscharni.ch)

## Schulabschlussfest Schule Tscharnergut



**Sport KINDER-CAMPS**  
 Nix los in den Ferien?

10 Jahre

Polysportiv mit zum Beispiel:  
 ✓ Selbstverteidigung  
 ✓ Akrobatik  
 ✓ Hindernis-Parcours  
 ✓ Hip-Hop  
 ✓ Unihockey  
 ✓ Fussball

Pro Jugendliche Karten Bern unterstützt im Bedarfsfall Kinder und ihre Familien mit einem finanziellen Beitrag. Informationen zum „Görbe-Geldbatten“ finden Sie unter [www.ansduerndu.ch](http://www.ansduerndu.ch); bett.us > Eltern und Familien.

**Fun & Action 2017**

Bern: 10-14 Jul. & 2-6 Okt.; Münchenbuchsee: 18-21 Apr.; Nidwil: 10-14 Jul.; Port: 9-13. Okt.; Thun: 10-14 Jul. & 25-29 Sep.

Informationen und Anmeldung:  
[www.kinder-camps.ch](http://www.kinder-camps.ch)

SWISS HOLIDAY PARK

## ENERGIEBERATUNG STADT BERN

Wie bekomme ich warm, ohne Kohle zu verheizen?

Sie fragen – wir antworten:  
**031 300 29 29**  
 Dienstag und Donnerstag:  
 10–16 Uhr

[energieberatungstadtbern.ch](http://energieberatungstadtbern.ch)





## Erfreuliches aus dem Gäbelbach

Als Gäbelbach-Anwohnerin spaziere ich täglich an einem bunt bepflanzten Brunnen vorbei. Es handelt sich um eine der spür- und beobachtbaren Spuren, die Max Fuhrer im Quartier hinterlässt.



Welche Orte in Bethlehem schätzen Sie besonders? Gerne nehmen wir als Wulchi-Redaktionsteam Ihre Hinweise und Empfehlungen entgegen, um sie anderen Lesenden zugänglich zu machen: [wulchechratzer@tscharni.ch](mailto:wulchechratzer@tscharni.ch) db

## Café Gäbelbach

Vermissen Sie auch einen gemütlichen Treffpunkt im Gäbelbach, um etwas zu trinken, zu plaudern oder zu spielen? Eine Gruppe Quartierbewohnerinnen und -bewohner hat sich deshalb zum Ziel gesetzt, im Gäbelbach wieder einen Begegnungsort zu schaffen. Räume dazu sind vorhanden, was es noch braucht sind motivierte Leute, die Lust haben anzupacken! Kommen Sie zum Starttreffen für den Begegnungsort am Montag, 3. Juli um 19 Uhr im ehemaligen Schulhaus Gäbelbach (Eingang 3, rot, im 1. Stock). Anfang Mai zog diese wieder in den Gäbelbach. In einem ehemaligen Schulzimmer im Schulhaus Gäbelbach ist nun das Quartierbüro eingerichtet. Die Bewohnerinnen und Bewohner erhalten hier Informationen zum Quartier, zu Bern West und zu Angeboten in der Stadt Bern. Im Juni ist die Quartierarbeit aber nicht nur im Büro anzutreffen, sondern auch draussen im Quartier. An verschiedenen Orten im Gäbelbach freuen wir uns, Sie bei Kaffee, Getränken und Snacks kennen zu lernen. Kommen Sie vorbei und erzählen Sie von Ihrem Quartier! Welches ist Ihr Lieblingsort im Gäbelbach? Wo fühlen Sie sich nicht wohl? Was braucht der Gäbelbach dringend? Was schätzen Sie am Quartier? Was können wir gemeinsam verändern?

Kontakt: Quartierarbeit Gäbelbach VBG, Bernadette Zak, [bernadette.zak@vbgbern.ch](mailto:bernadette.zak@vbgbern.ch), 077 437 92 92 (Di-Do) bz

VEREIN BETREUUNG BETAGTER  
3027 BERN · 031 997 17 77  
[WWW.NOTRUFDIENST.CH](http://WWW.NOTRUFDIENST.CH)

**notrufdienst**

MEDIZINISCHE HILFE AUF KNOPFDRUCK

SICHERHEIT  
ZUHAUSE UND UNTERWEGS



## Offene Bücherschränke in Grünanlagen

Seit Anfang Mai stehen der Berner Bevölkerung wieder offene Bücherschränke in verschiedenen Grünanlagen zur Verfügung. Diese bieten allen Interessierten einen einfachen und unkomplizierten Zugang zu Lesestoff und anderen Medien. Mögliche Hürden wie einen Bibliotheksausweis gibt es nicht. Im vergangenen Jahr hatten die Kornhausbibliotheken gemeinsam mit der Stadt einen Versuch gestartet und vier Bücherschränke aufgestellt. Die Erfahrungen waren durchwegs positiv. Die Bücher wurden rege getauscht, die Schränke haben sich bewährt und den Belastungen gut standgehalten. In diesem Jahr wird das Angebot daher auf neun Standorte ausgeweitet: Neben den bisherigen Standorten im Marzilbad, am Marzilplatz und im Senkgarten der Parkanlage Elfenau stehen neu auch Schränke auf der Kleinen Schanze, dem Falkenplatz, dem Lorraineplatz, im Bachmätteli und im Wylerbad. Der Bücherschrank in der Parkanlage Brunnengut wird in die Nähe des Spielplatzes verschoben.

### Das Projekt «Offene Bücherschränke»

«Nimm eins, bring eins!» – das ist die Idee hinter dem von den Kornhausbibliotheken Bern und Stadtgrün Bern lancierten Pilotprojekt «Offene Bücherschränke in Parkanlagen». Ein wetterfester Schrank wird mit einem Anfangsbestand an Büchern, Hörbüchern und Filmen bestückt. Danach können Anwohnende, Passantinnen und Touristen jederzeit ein Buch oder ein anderes Medium mitnehmen – kostenlos und ohne Mitgliederausweis. Das gelesene Buch wird entweder wieder zurückgebracht, oder aber man behält es und stellt dafür ein anderes Buch in den Schrank.

Informationsdienst Stadt Bern

## Das traditionelle Sommerfest in Brünnen

Der Quartierverein Brünnen lädt alle Bewohnerinnen und Bewohner des Quartiers zum gemeinsamen Grillieren ein. Das gemütliche Beisammensein soll unter anderem zum Kennenlernen neuer Nachbarn verhelfen. Wir treffen uns am Sonntag, 20. August ab 12 Uhr auf der Wiese im Chaponnièrepark. Bitte das Fleisch zum Grillieren selber mitbringen; die Möglichkeit zum Grillieren ist vorhanden. Brot, Salate und Getränke werden gratis abgegeben. Der Anlass findet nur bei trockenem Wetter statt, Ausweichtermin ist der 27. August. Wir freuen uns auf möglichst zahlreiche Teilnehmende. Weitere Auskünfte erhalten Sie unter [www.qvbruennen.ch](http://www.qvbruennen.ch). Quartierverein Brünnen/cfk



**Ariantmils GmbH**

**Orientalische Spezialitäten - Import & Export**

Haushaltsartikel, Lebensmittel, Getränke, Teppiche, Tabak, Burkinis, Spielzeuge, Becher, Kindergeburtstag-Dekosets, Hygieneartikel. **Gratis-Lieferung in der ganzen Schweiz!**

Ariantmils GmbH +41(0)79 845 51 85  
Steigerhubelstrasse 3 +41(0)77 997 02 13  
3008 Bern

[www.ariantmils.ch](http://www.ariantmils.ch)

[info@ariantmils.ch](mailto:info@ariantmils.ch)

## «Park-Café im Brünnengut»

Am 2. Mai eröffnete die Band-Genossenschaft in der Parkanlage Brünnengut ein kleines Café, welches durch Menschen mit einer Beeinträchtigung betrieben wird. Das Pilotprojekt dauert vorerst von Mai bis Oktober.

Die Öffnungszeiten:

Dienstag –Donnerstag, 10–13.15 Uhr und 14–16.30 Uhr.

Freitag 10–13.15 Uhr und 14–15.45 Uhr.



[www.bruennengut.ch](http://www.bruennengut.ch)

## Park-Café: Ein Interview mit Frau Blatter

Die BAND-Genossenschaft ist ein privatwirtschaftlich organisiertes Unternehmen, welches sich für die Integration von Menschen mit einer gesundheitlichen oder sozialen Beeinträchtigung in die Arbeitswelt einsetzt. Frau Ramona Blatter, Leiterin Marketing/Kommunikation BAND, stand uns für ein Interview zur Verfügung.

*Welche Vision liegt dahinter, dass Sie im Brünnenpark ein Park-Café eröffnet haben?*

Es ist uns wichtig, unseren Mitarbeitenden eine Plattform zu bieten, um neue Tätigkeiten kennenzulernen und sich weiterzuentwickeln. Das ist sowohl fordernd als auch fördernd. Konkret bedeutet es, dass unsere Mitarbeitenden im Park Café ohne anwesende Betreuungspersonen die Zuständigkeiten vor Ort selbstständig übernehmen.

*Wie ist diese Idee entstanden?*

Seitens der Stadt Bern sind «Stadtgrün» und die «Stiftung B» mit dem Anliegen auf uns zugekommen, den Brünnenpark mit einem Café zu beleben. Daraus ist unser Entwicklungsprojekt entstanden, das dieses Jahr von Mai bis Ende Oktober in einer Pilotphase läuft. Je nach Bilanz und Baubewilligung könnte nächstes Jahr daraus ein rollstuhlgängiger, an die Umgebung angepasster Container fürs Park Café entstehen.

*Welche Erfahrungen haben Sie seit der Eröffnung des Cafés gemacht?*

Wir stossen auf Offenheit und Interesse: Gegenüber unseren Mitarbeitenden erleben wir eine grosse Akzeptanz, auch wenn die Bedienung mal etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen kann. Zudem fällt auf, dass das Wetter einen grossen Einfluss auf die Belebung des Parks hat. Doch auch sonst ist es schwer vorzusagen, was und wie viel konsumiert wird.

*Wie nehmen Sie den Brünnenpark und seine Park-Besuchenden wahr?*

Morgens machen gerne Spaziergängerinnen und Spaziergänger, die beispielsweise mit Hunden unterwegs sind, bei uns Halt. Nachmittags ist der Park von Familien belebt, bei denen unser Glace-Angebot beliebt ist.

*Welche Überlegungen stehen hinter Ihren Öffnungszeiten und Ihrem Angebot?*

Uns ist es wichtig, den Mitarbeitenden im Café bei Bedarf im Hintergrund zur Verfügung zu stehen. Diese Anlaufstelle können wir während der Woche bieten, weshalb unser Café an Wochenenden geschlossen ist. Das Angebot gleicht der Verpflegung in unserer internen Kantine. Dort findet übrigens auch die Vorbereitung unserer Sandwiches statt, bevor sie in den Park geliefert werden. Die Öffnungszeiten wurden so gewählt, damit unsere beeinträchtigten Mitarbeitenden ihren bisher gewohnten Tagesablauf beibehalten können und nicht mehr Einsatzzeit haben als in ihrem gewohnten Einsatzgebiet. Struktur und fixe Einsatzzeiten, welche immer gleich sind, werden bei der Band-Genossenschaft gross geschrieben und sind für unsere Mitarbeitenden wichtig für ihre Entwicklung. Die Zeiten wurden so eingeteilt, dass das Park Café über den Mittag (während der Mittagspause) geöffnet bleibt und im Park Café zu Mittag gegessen werden kann, unser Sortiment umfasst auch Sandwiches für die Mittagspause.

*Was wünschen Sie dem Stadtteil für die Zukunft?*

Für uns sind wirtschaftliche Investitionen im Berner Westen auch zukünftig sehr wertvoll. Auf dieser Grundlage können weitere Arbeits- und Praktikumsplätze für unsere Mitarbeitenden entstehen.

*Welche Aspekte sollen dem Berner Westen aus Ihrer Sicht erhalten bleiben?*

Die vielfältigen Grünflächen und Grillstellen, beispielsweise im Brünnenpark. Auch der Anschluss an den öffentlichen Verkehr. Günstige Wohnmöglichkeiten für unsere Mitarbeitenden. Und: Die Offenheit und Toleranz gegenüber Neuem und Andersartigkeit.

Vielen Dank, Frau Blatter, dass sie sich die Zeit für ein Interview genommen haben. Wir wünschen Ihnen und dem Projekt Park-Café viel Erfolg. db

**W<sup>39</sup>**  
Waldmannstrasse

**URBANE STADTWOHNUNGEN  
IM NEUEN TSCHARNERGUT.  
BALD SCHON IHR NEUES  
ZUHAUSE?**

**Erstvermietung  
3.5-Zimmer-Wohnungen  
Waldmannstr. 39, Bern, ab 1. Dezember 2017  
Miete ab 1'215 CHF netto pro Monat**

DR. MEYER  
Verwaltungen AG

Baugenossenschaft  
Brünnen-Eichholz

39.ch



## Grümpelturnier und Quartierfest...

...im Bethlehemacker am Sonntag, 24. Juni 9–23.30 Uhr auf und bei der grossen Wiese Bethlehemacker. Mit Speis und Trank, Marktverkauf, Hüpfburg, Ponyreiten, Unterhaltungsmusik und Disco am Abend. sm

## Senioren

### Jaques-Dalcroze-Rhythmik

Bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit bleiben, wer möchte das nicht? Die Rhythmik erfordert von den Teilnehmenden keine Vorkenntnisse und ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Zu spontan improvisierter Musik bewegen Sie sich in der Gruppe. Die durch die Musik unterstützten Bewegungskombinationen mobilisieren die geistige und körperliche Flexibilität. Konzentrations- und Koordinationsübungen fördern deren Zusammenspiel. Die positive Auswirkung der Musik aufs Gemüt garantiert Spass und Entspannung. Wissenschaftliche Studien haben ausserdem gezeigt, dass die Jaques-Dalcroze-Rhythmik bei regelmässiger Teilnahme das Sturzrisiko um über 50% reduziert. Die Kurse im Quartierzentrum im Tscharnergut machen zur Zeit Pause, aber ein neuer Kurs ist bereits geplant und die Termine sind bekannt: Nach den Sommerferien ab 16. August, jeweils mittwochs, 14.15–15.15 Uhr für Fr. 180.- für 10 Lektionen. Weitere Infos und Anmeldung bei Christina Weber, Rhythmikpädagogin, 078 879 28 81, webca@bluewin.ch. www.seniorenrhythmik.ch, cw

## Der Housi isch im



Der Briefkasten des «Wulchechratzers». Anfragen an die Redaktion unter dem Kennwort «Housi». Beantwortungen kostenlos, ohne Gewähr. Der Absender muss der Redaktion bekannt sein. Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht.

## Migros an der Murtenstrasse

Lieber Housi

Als ich kürzlich bei der Migros an der Murtenstrasse vorbeifuhr, musste ich feststellen, dass diese leersteht. Ist diese Migrosfiliale nun dauerhaft geschlossen? Oder wird sie «nur» umgebaut? Sind auch noch andere Migrosfilialen in Bern-West (z.b. an der Stöckackerstrasse) von einer Schliessung bedroht? Liebe Grüsse, Dominique.

Liebe Dominique

Ein Nachfrage der Migros-Aare versorgt uns mit folgender Information: *«Die Filiale an der Murtenstrasse war alt und entsprach nicht mehr den aktuellen Kundenbedürfnissen und Ansprüchen an einen modernen Ladenbau. Die Filiale hätte dementsprechend einen hohen Investitionsbedarf gehabt, eine Sanierung wäre zwingend notwendig gewesen. Ganz in der Nähe, nur etwa 300 Meter entfernt, ist seit ein paar Monaten die neue, attraktive Filiale Bern-Westflügel offen. Diese Filiale ist bei den Kundinnen und Kunden bereits sehr beliebt und kommt insgesamt gut an. Allen unseren Mitarbeitenden an der Murtenstrasse wurden nach der Schliessung am 3. Juni adäquate Stellen innerhalb der Migros Aare angeboten.»* Dein Housi

## Schöne Sommerferien

Im Namen der Redaktion wünsche ich allen einen schönen, sonnigen und erholsamen Sommer. Die nächste Ausgabe des Wulchechratzers finden Sie am 24. August wieder in Ihrem Briefkasten. Euer Housi



## Die Bücherecke im Wulchechratzer

Mitglieder der Redaktion, aber auch Leserinnen und Leser, stellen uns ihre Lieblingsbücher vor. Kennen Sie ein Buch, welches Sie gerne der Bevölkerung bekannt machen möchten? Senden Sie uns eine Rezension Ihres Lieblingsbuches zu: Wulchechratzer, Waldmannstr. 17a, Postfach 379, 3027 Bern, wulchechratzer@tscharni.ch. Der Text sollte nicht mehr als 400 Wörter enthalten, die Redaktion behält sich das Recht vor, bei Bedarf den Text zu korrigieren, zu kürzen und anzupassen. Der Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe des Wulchechratzers ist der 17. August, 10 Uhr. mk

## Veranstaltungskalender



- **Grümpelturnier und Quartierfest...**  
Samstag, 24. Juni 9–23.30 Uhr auf und bei der grossen Wiese Bethlehemacker.
- **«Umkreis» in der CabaneB**  
Bis 28. Juni, Installation von Lea-Nina Fischer.
- **Schulfest Schule Tscharnergut**  
Freitag, 30. Juni ab 17 Uhr.
- **«Quartier-z'Morge»**  
Dienstag, 4. Juli, 8.30 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus.
- **»Spielen für Ältere«**  
Dienstag, 4. Juli, 14.30–16.30 Uhr im Café Mondial.
- **Bundesfeier Bern-West**  
Dienstag, 1. August, 18–23 Uhr in der Parkanlage Brännengut
- **Jungseniorentreff**  
Mittwoch, 9. August, 9–11 Uhr im Café Tscharni.

**Gesundheit,  
Ernährung  
und Kosmetik.**

**Wir beraten Sie gerne!**

**Gratis Hauslieferdienst!**

**TSCHARNERGUT  
APOTHEKE**

Fellerstrasse 28 | CH-3027 Bern | Tel. 031 992 45 49 | Fax 031 994 21 35  
tscharnergut.apotheke@bluewin.ch

## SIE SUCHEN, WIR FINDEN.

Aktuell: Wohnungen und Autoeinstellplätze in Bern West, einzeln mietbare Tiefkühlfächer im Tscharnergut.

  
DR. MEYER  
Verwaltungen AG

Ihr Partner für Immobilien

Morgenstrasse 83A, 3018 Bern  
Telefon 031 996 42 52  
info@dr-meyer.ch, www.dr-meyer.ch



• **Jaques-Dalcroze-Rhythmik**

Jeden Mittwoch ab 16. August, 14.15–15.15 Uhr im Quartierzentrum im Tscharnergut.

• **Ökumenischer Singnachmittag**

Freitag, 18. August, 14.30–16.30 Uhr, im Ref. Kirchgemeindehaus Bethlehem.

• **70. Bümplizer Chilbi**

Freitag–Sonntag, 18.–20. August, Chilbiplatz Bümpliz

• **Alterstreff**

Freitag, 25. August 14.30 bis 16.30 Uhr im Saal des Ref. Kirchgemeindehauses Bethlehem.

• **«Mikrofon Bern West!»**

Sonntag, 27. August, 14–17 in der Aula Schule Tscharnergut.

• **Kindertreff Tscharnergut**

- Mi 5.7. 11–14 Uhr Zäme ässe - Fajitas  
14–17 Uhr spielen & werken
- Do 6.7. 15–18 Uhr Spielreise Holenacker/Fellergut
- Fr 7.7. 14–17 Uhr spielen & werken
- Mi 16.8. 14–17 Uhr spielen & werken
- Do 17.8. 15 - 18 Uhr Spielreise Holenacker/Fellergut
- Fr 18.8. 14–17 Uhr spielen & werken
- Mi 23.8. 13.30–18 Uhr Bei schönem Wetter:  
KA-WE-DE-Badeplausch  
14–17 Uhr Bei schlechtem Wetter:  
spielen & werken
- Do 24.8. 15–18 Uhr Spielreise Holenacker/Fellergut
- Fr 25.8. 14 - 17 Uhr spielen & werken
- Mi 30.8. 14 - 17 Uhr spielen & werken
- Do 31.8. 15 - 18 Uhr Spielreise Holenacker/Fellergut
- Fr 1.9. 9–12 Uhr Treffkaffee  
14 - 17 Uhr spielen & werken

• **Kindertreff Mali**

- Mi 5.7. 13.30–17 Gartenplausch
- Do 6.7. 13.30–17 Gartenplausch
- Mi 16.8. 13.30–17 Gartenplausch
- Do 17.8. 13.30–17 Gartenplausch
- Fr 18.8. 13.30–17 Gartenplausch
- Mi 23.8. 13.30–17 Gartenplausch.
- Do 24.8. 13.30–17 Gartenplausch
- Fr 25.8. 11–15 Mittagstisch
- Mi 30.8. 13.30–17 Gartenplausch
- Do 31.8. 13.30–17 Gartenplausch



**Bäckerei-Konditorei Sterchi**

*auch Sonntags offen*

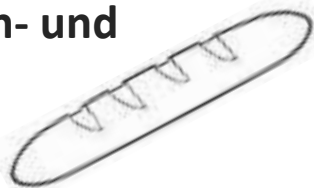
Bethlehemstrasse 2 (8–13 Uhr)

Bottigenstrasse 46 (8–12 Uhr)

Neu im Angebot:

**Kräuter-Knoblauch- und Oliven-Baguettes**

Eine schmackhafte Beilage zum Grillieren.



**«Der Wulchechratzer», Nr. 693**

Gemeinnütziges und unabhängiges Quartierblatt von Bethlehem.

*Redaktion und Herstellung:* Debora Binda, Marcel Knöri, Christian Koch, Nadia Maeder, Peter Muster, Erich Ryter, Otto Wenger, Ernst Wermuth. Veröffentlichungen widerspiegeln nicht in jedem Falle die Meinung der Redaktion. *Herausgeber:* Quartierzentrum im Tscharnergut im Auftrag der Quartiervereine Bethlehemacker, Bethlehem-Leist, Brünnen, Eymatt, Gäbelbach, Holenacker, Untermatt und Tscharnergut. Mit freundlicher Unterstützung der reformierten Kirchgemeinde Bethlehem und der katholischen Pfarrei St. Mauritius. *Adresse:* Waldmannstrasse 17, 3027 Bern-Bethlehem, Tel 031 991 70 55, Fax 031 992 77 17, [www.tscharni.ch](http://www.tscharni.ch), [wulchechratzer@tscharni.ch](mailto:wulchechratzer@tscharni.ch). *Postcheckkonto:* 30-31003-9, «Der Wulchechratzer», Bern. *Auflage:* 7800. Im Abonnement: 11 Nummern/Jahr mind. Fr. 30.-. *Insertionspreise:* 1/8-Seite Fr. 60.-, 1/4-Seite Fr. 120.-, 1/2-Seite Fr. 240.-, 1/1-Seite Fr. 480.-. Bei mehrmaligem Erscheinen Rabatt. *Druck:* Druckerei Hofer Bümpliz AG, Wangenstr. 57, 3018 Bern-Bümpliz. *Redaktions- und Insertionsschluss:* 3. Donnerstag im Monat (10 Uhr). *Erscheinungsdatum:* 4. Donnerstag im Monat.