

# der allmendinger

3-2013

## SCHULWEGSICHERHEIT

Anfang August wurden beim Parkplatz vor der Post drei Hinweisschilder aufgestellt. Die Botschaft auf den Schildern ist eindeutig: „Achtung, auf dem Trottoir hinter Ihrem Auto können sich Personen aufhalten.“ Die Schilder wurden vom Elternrat der Schule Allmendingen initiiert. Eine gute Sache, findet das Redaktionsteam! Wir hatten die Gelegenheit, in einem Interview mit Roger Steuri, Mitglied des Elternrats, noch weitere Fragen zur Aktion zu stellen.

### Gefährliche Situationen – der Elternrat handelt

Redaktion: Was sollen die Schilder genau bedeuten?  
 Roger Steuri: Die Karikatur soll auf Personen aufmerksam machen, die sich hinter dem Auto auf dem Trottoir aufhalten könnten. Bei vielen neuen Automodellen (z.B. SUV/ Geländewagen etc.) ist der Blick nach hinten eingeschränkt. Gefährdet sind hier vor allem die kleineren Kinder und ältere Menschen.

Wer steckt hinter der Aktion?  
 Der Elternrat der Schule Allmendingen hat im Rahmen des Themas „Schulwegsicherheit“ verschiedene kritische Orte festgestellt: Der Zebra-

streifen vor dem Restaurant Stern, die Blumenbepflanzung bei den Verkehrsinseln und die Strassenmarkierung bei den Schulwegen. Diese problematischen Punkte konnten bereits auf Anregung des Elternrats und in Zusammenarbeit mit der Quartierarbeit verbessert werden. Offen blieb noch die gefährliche Situation beim Parkplatz vor der Post. Nachdem bauliche Massnahmen nicht möglich waren, kam uns die Idee mit den Hinweisschildern. Die Gestaltung hat das ehemalige Mitglied des Elternrats, Katja Batt, übernommen.

Erfahren Sie noch mehr über die spannende Arbeit des Elternrats auf Seite 3...



## ZAUGG BAU

*Wir bauen auf Partnerschaft.*

### KUNDENDIENST

Plättliarbeiten / Schlosserarbeiten / Maurerarbeiten /  
Kernbohrungen / Sanierungen / Belagsarbeiten /  
Umgebungsarbeiten



**ZAUGG BAU AG**, Allmendingen-Allee 25, 3608 Thun  
Tel. 033 334 22 55, [www.zauggbau.ch](http://www.zauggbau.ch)

**JETZT PROBE FAHREN!**

**DER NEUE PEUGEOT 5008 KOMPAKTVAN**  
ANGENEHM UNTERWEGS WIE NIE ZUVOR.



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

MIT HEAD-UP-DISPLAY.



Fahrer lieben den neuen Peugeot 5008 Kompaktvan – dank seiner erhöhten Sitzposition, der Ergonomie des Cockpits und dem Head-Up-Display. Testen Sie ihn bei Ihrem Peugeot-Partner.

Neuer Kompaktvan  
**5008**



### Auto Werthmüller AG

Tempelstrasse 8a, 3608 Thun-Allmendingen

Tel. : 033 244 50 50

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

... die erste Adresse  
für die Reinigung  
Ihrer Immobilien

# Calo

## Reinigungen

3608 Thun 079 227 68 30

[www.calo-reinigungen.ch](http://www.calo-reinigungen.ch)

**sorgfältig diskret zuverlässig**



# wutan

zentrum für kampfkunst und gesundheit  
tempelstrasse 20 · 3608 thun · 033 335 53 16 · [www.wutan.ch](http://www.wutan.ch)

## SCHULWEGSICHERHEIT

Fortsetzung von Seite 1

*Wer hat sonst noch alles mitgeholfen, die Schilder zu realisieren?*

Die Finanzierung der Hinweisschilder haben der Allmendingen-Thun-Leist, die Quartierarbeit der Ref. Kirchgemeinde und Dr. Matti von der Miteigentümerschaft der Überbauung übernommen. Die Installation wurde durch Ulrich Soltermann, Abwart der Überbauung, vorgenommen. Ihnen allen gilt an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön.

*Was sind die nächsten Projekte des Elternrats?*

Der Elternrat hilft bei der Verpflegung des Weihnachtsmärts und beim Jahresthema 2013/14 (Recycling) der Primarschule Allmendingen. Sorgen machte dem Elternrat auch der Verkehr auf der Dorfstrasse/Wylergasse, welche vor der Schule durchführt. Messungen haben nun aber gezeigt, dass die Verkehrsmenge und die Geschwindigkeit der Fahrzeuge der Norm für eine Quartiersammelstrasse entsprechen.

### Zusammensetzung

#### Elternrat 2013/14

Karin Steiner, Karin Huber, Yvette Wüthrich, Tanja Feller, Erika Graf, Ralf Weber, Marcel Stöckli, Roger Steuri

## Politstamm Allmendingen – oder Stammtisch einmal anders

Unter dem Motto „Bevölkerung und Politik im Dialog“ möchten wir, die beiden Allmendinger Stadträte Piero Catani und Andreas Kübli, mehr darüber erfahren, was die Quartierbevölkerung beschäftigt. Nur so können wir parteiübergreifend unser Quartier auch wirkungsvoll im Stadtrat vertreten. Natürlich können Sie uns auch einmal zwischen Coop und Post auf der Strasse ansprechen. Das ist aber weder praktisch noch ist immer genügend Zeit dafür da. Deshalb werden wir uns ab Dezember in regelmässigen Abständen (Daten siehe unten) Zeit nehmen und uns im Restaurant Kreuz den Diskussionen stellen. Es gibt keine festen Traktanden. Vielmehr sollen aktuelle oder für die Anwesenden wichtige Themen aufgenommen und diskutiert werden. Es liegt also an Ihnen, liebe Allmendingerinnen und Allmendinger, die Gelegenheit wahr zu nehmen, die direkte Demokratie zu nutzen.

Wir freuen uns auf einen regen Austausch!

*Die Allmendinger Stadträte  
Piero Catani und Andreas Kübli*



### Piero Catani

Mühlemattweg 46, 3608 Thun  
dipl. Sozialarbeiter FH  
Partei: SP  
Im Stadtrat seit: 25.03.2010  
Präs. SAKO Si+So  
Telefon Privat: 033 336 24 42  
Natel Privat: 078 843 08 23  
piero@catani.ch



### Andreas Kübli

Zuberweg 12C, 3608 Thun  
Leiter Personalentwicklung  
Partei: glp  
Im Stadtrat seit: 09.08.2012  
SAKO StE  
Telefon Privat: 033 336 26 26  
Natel Privat: 079 82716 90  
andreas.kuebli@stadtrat-thun.ch

### Daten

10. Dezember 2013 ab 20 Uhr  
21. Januar 2014 ab 20 Uhr  
13. März 2014 ab 20 Uhr

 yourchoice.ch

Webdesign · Programmierung  
her choice, his choice, YourChoice



YourChoice Informatik GmbH  
Grienweg 11 | 3608 Thun  
www.yourchoice.ch | info@yourchoice.ch

**Coiffeur Cut-House**



**Damen und Herren**

Karin Fahrni  
Eidg. dipl.  
Allmendingenstrasse 5  
3608 Thun  
Telefon 033 335 54 54

## Pilates & Chi Yoga

den Atem fliessen lassen,  
den Körper wahrnehmen,  
die Bewegungen erleben,  
harmonisch eins sein...



Probelektion jederzeit möglich

Zelglistrasse 10, 3608 Thun  
033 335 29 73 / 078 797 03 72

www.begegnenundbewegen.ch

## KURZ NOTIERT



Aus dem bisherigen Spielplatz zwischen der Kirche Allmendingen und dem Kindergarten wollen die Stadt Thun und die reformierte Gesamtkirchengemeinde in Absprache mit der Schulleitung Allmendingen einen neuen Begegnungsort mit zeitgemässen Spielmöglichkeiten gestalten. Bis im kommenden Frühjahr werden sie die Quartierbevölkerung über das Projekt und die konkreten Änderungen informieren und ihre Meinungen einbeziehen. Ziel ist es, den neuen Begegnungs- und Spielort gegen Ende 2014 zu eröffnen. Als erstes Zeichen und im Sinne einer Sofortmassnahme wird bereits Mitte November 2013 eine neue Schaukel installiert. Der Standort ist allerdings noch provisorisch und wird erst festgelegt, wenn die Neugestaltung fest steht.

Markus Weibel  
Leiter Stadtgrün der Stadt Thun

## Spielplatzkaffee

### Das Spielplatzkaffee ist weiterhin offen...

... für alle, die gerne mit oder ohne Kinder Zeit mit anderen Leuten verbringen wollen. Das Spielplatzkaffee-Team freut sich auf Ihren Besuch.

#### Jeden Donnerstag

(ausser in den Schulferien)

**von 15 bis 17 Uhr**

**im ehemaligen Spielgruppenraum**  
der Kirche Allmendingen

Für die Erwachsenen gibt es feinen Kaffee und Tee. Für die Kinder steht Sirup bereit. Wer Lust hat, kann auch etwas zum Naschen oder Knabbern mitbringen.



Ein Angebot der Quartierarbeit  
Udo Allgaier, Im Dorf 2, 3608 Thun

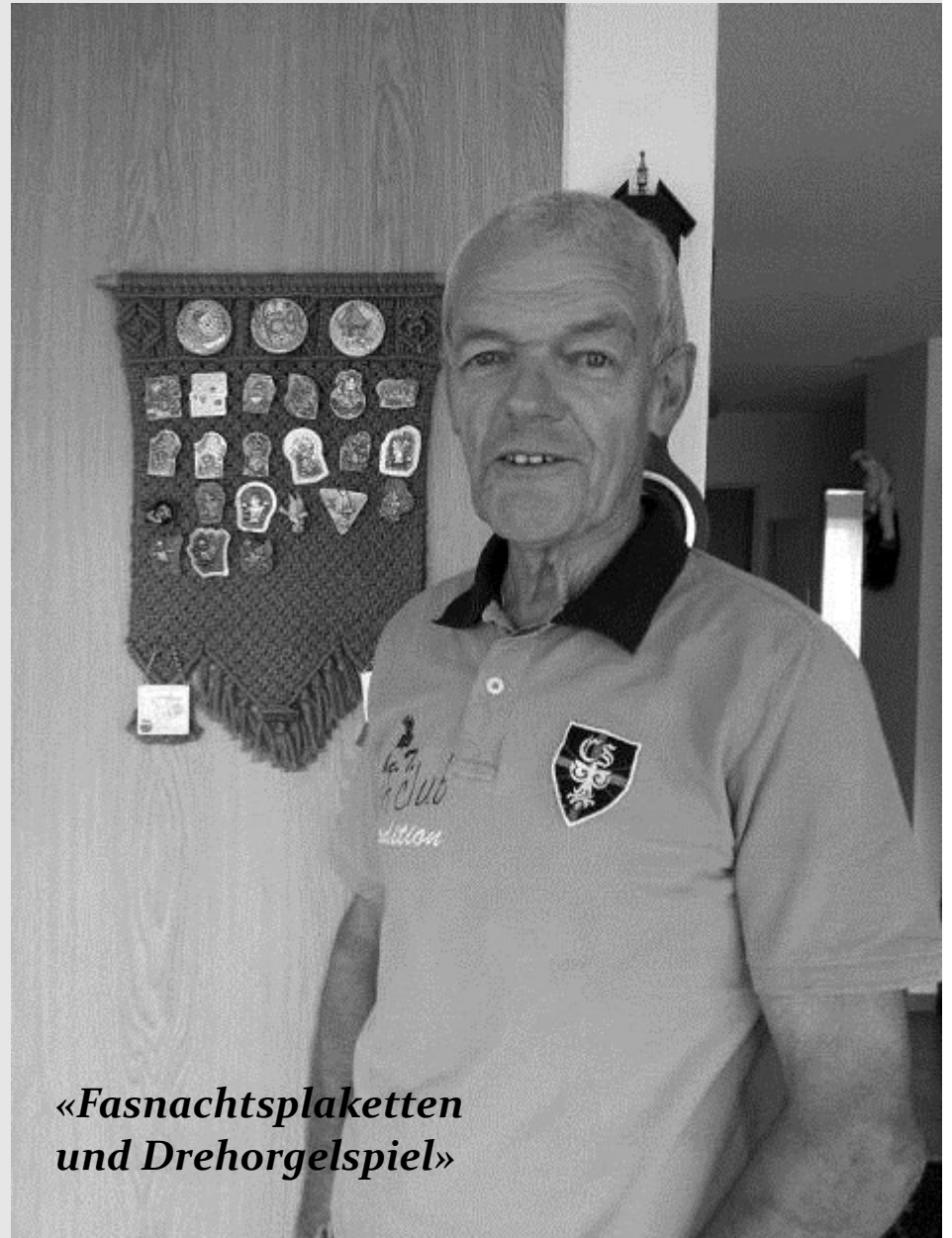
## BERNARD LANZ

### Dorfstafette - Teil 17

hh Heute bin ich zu Gast bei Bernard Lanz. Viele werden ihn bereits kennen, man sieht ihn fast immer per Velo im Dörfli. Was jedoch wahrscheinlich die Wenigsten wissen: Wir haben es mit einem bekannten Künstler zu tun!

Bernard Lanz wurde 1939 in Vevey, Kanton Waadt geboren als zweites von vier Kindern (alle 4 waren Knaben). Die Schulen (Primar- und Sekundarschule) besuchte er in Vevey, wo er auch eine Lehre als Maschinenzeichner beim Ateliers mécaniques Vevey absolvierte. Nach der Lehre in Vevey begab er sich nach Kriens, wo er bei der Firma Bell arbeitete. Er absolvierte die RS und die UO in Chur und arbeitete danach wieder bei Bell. Seine Frau hat er in Luzern kennen gelernt. Sie übersiedelten dann in den Kanton Tessin nach Locarno, wo sie heirateten. Auch ihre Tochter wurde dort geboren. Bernard Lanz arbeitete in den Jahren 63 und 64 bei den Maggia-Kraftwerken. Danach zogen sie nach Thun, wo ihr Sohn geboren wurde. Hier war er für 6 Jahre bei der Firma Habegger angestellt. 1970 wechselte er zu den BKW Spiez, wo er bis zur Pensionierung 2004 blieb.

Sowohl in Vevey, Luzern und Ascona betrieb er wettkampfmässig Leichtathletik. Danach war er viele Jahre im Leiterteam „Turnen für Jedermann“ in Thun. Später trat er dem Jod-



«Fasnachtsplaketten und Drehorgelspiel»

lerclub Edelweiss Uetendorf bei, wo er als 2. Bass bis heute im Chor mitsingt.

#### Fasnächtler „Länzu“

Er hat gar manches Hobby und ihm wird daher nie langweilig. Es sind dies: wandern, Velo fahren, Gartenarbeit und singen. Wohl die zwei Wichtigsten sind jedoch einerseits das Entwerfen von Fasnachtsplaketten sowie das Drehorgelspielen. Wie es zu alledem gekommen ist, hat er mir heute mit seiner lustigen Art erzählt. Gerne gebe ich dies

hier nun weiter. Bernard Lanz hatte immer Freude am Zeichnen, deshalb machte er noch einen Grafikerkurs. In Luzern kam er erstmals in Kontakt mit der Fasnacht und den Guggen sowie den Schnitzelbänken. In der Pfarrei St. Martin wollte Pfarrer Alois Stammler jedes Jahr seine Fasnacht feiern. Dort begann auch der „Länzu“ (wie er gern sagte) Schnitzelbänke mit Freunden und sogar mit seinem Sohn zu singen. An der Thuner Fasnacht ist er zum letzten Mal mit zwei lieben Kollegen zum 13.

Wann?	Was?	Wo?	Wer?
Sa 16.11. 14+19.30 Uhr	Turnvorstellung 2013 ⇒ Informationen siehe Seite 14	MZH Allmendingen	TVA
Mi 20.11. 14 Uhr	Seniorenachmittag: mit Kinderchörli Frutigen	Kirche Allmendingen	Pfarrkreis
Sa+So 23.+24.11. Ab 14 Uhr	Lottomatch	MZH Allmendingen	MGA
So 24.11. 9.30 Uhr	Ewigkeitssonntag zum Gedenken der Verstorbenen	Schorenkapelle	Pfarrkreis
Sa 30.11. 10.30-17 Uhr	7. Adventsatelier für Jung und Alt ⇒ Informationen siehe Seite 15	Kirche Allmendingen	Quartierarbeit Pfarrkreis
Di 3.12. 11.45 Uhr	Mittagstisch – Anmeldung: Peter Zimmermann 033 335 11 75	Kirche Allmendingen Gruppenraum 1	Quartierarbeit Pfarrkreis
Sa 7.12. 17 Uhr	Waldweihnachten mit musikalischer Umrahmung	Sportplatz Zelgli	FCA MGA
So 8.12. 17 Uhr	Konzert zum Advent ⇒ Informationen siehe Seite 14	MZH Allmendingen	MGA
Di 10.12. Ab 20 Uhr	Politstamm Allmendingen ⇒ Informationen siehe Seite 3	Restaurant Kreuz	Politik
Fr 13.12. 18.30 Uhr	Vernissage zur Bilderausstellung ⇒ Informationen siehe Seite 19	Kirche Allmendingen Foyer	Quartierarbeit Pfarrkreis
So 15.12. 17 Uhr	Familien-Weihnachtsfeier mit Weihnachtsaufführung	Kirche Allmendingen	Pfarrkreis
Mi 18.12. 14 Uhr	Festliche Weihnachtsfeier für Senioren/innen	Kirche Allmendingen	Pfarrkreis
Di 24.12. 22.30 Uhr	Christnachtfeier Musik: Accentus-Ensemble	Kirche Allmendingen	Pfarrkreis
Mi 15.1. 14 Uhr	Seniorenachmittag: „Die Aare – von der Grimsel bis zum Rhein“; KUW 4. Klassen	Kirche Allmendingen	Pfarrkreis
So 19.1. 9.30 Uhr	Familiengottesdienst mit den KUW-SchülerInnen 2. Klassen	Kirche Allmendingen	Pfarrkreis
Di 21.1. Ab 20 Uhr	Politstamm Allmendingen ⇒ Informationen siehe Seite 3	Restaurant Kreuz	Politik
Fr 24.1. 19.30 Uhr	Hauptversammlung Musikgesellschaft Allmendingen	Restaurant Kreuz	MGA
Sa 25.1.	Altherren Soujass	Sportplatz Zelgli	FCA
Mi 19.2. 14 Uhr	Seniorenachmittag: „Nach Santiago pilgern – und in Brienzwiler schlafen“	Kirche Allmendingen	Pfarrkreis
So 2.3. 9.30 Uhr	Familiengottesdienst mit den KUW-SchülerInnen 3. Klassen	Kirche Allmendingen	Pfarrkreis



Mal in diversen Restaurants unter dem Namen „Muulbeeri“ aufgetreten.

Damals machte er auch die ersten Zeichnungen für die Buttons der „Chatzeschwänz“. Das Fasnachtskomitee wurde auf ihn und sein grosses Können aufmerksam und bot ihm an, am Wettbewerb für die Fasnachtsplaketten mitzumachen. Insgesamt hat er diesen Wettbewerb 7 Mal gewonnen. Seine Zeichnungen wurden zu beliebten Fasnachtsplaketten.

### Fröhlich und aufgestellt

Bernard Lanz ist ein sehr fröhlicher, aufgestellter Mensch, trotz des Herzinfarkts, welcher ihn dazu zwingt, etwas kürzer zu treten. Schnitzelbänke singt er vorläufig keine mehr. Fasnächtler wird er jedoch immer bleiben. Er hat auch bereits Pläne für eine weitere Plakette. Dieses

Jahr macht er auch am Wettbewerb für die Basler und die Oltenener Fasnacht mit. Übrigens, auch der offizielle „Thuner Fasnachtsgring“ ist von ihm.

### „Flachlandduttle“ auf der Alp

Gerne hätte Bernard Lanz einmal einen Alpsommer gemacht. Seit 1990 hatte er die Gelegenheit, jeweils für eine Woche auf einer Alp in Oberems im Turtmanntal mitzuhelfen, nachdem er anfragte, ob man ihn als Zeichner und „Flachlandduttle“ wohl brauchen könnte. Man konnte! Aber man sollte willig sein, die verschiedensten Arbeiten auszuführen, dann ist man herzlich willkommen.

Ab 1994 war er dann als „Hobbyknecht“ jeweils für eine Woche pro Jahr plus Alpauf- und Abtrieb sowie Kästeilet im Justistal beschäftigt. Er hat auch im Film über das Justistal mitge-

wirkt. Dann ereilte ihn dieser Herzinfarkt... Auch hier hat er ein heiteres Wort parat: Er habe zu sich gesagt, „Schacher Sepp! nenei, no nid jetz!“ Aber auf die Alp geht er seither nicht mehr arbeiten. Obwohl, es fehlt ihm schon „e chli, aber was wott mer?“, meint Bernard Lanz dazu.

### Drehorgelfestival

Alles hat im damaligen „Örgelikeller“ an der Allmendstrasse angefangen, als er noch Schwyzerörgeli gespielt hat. Erstmals 1983 war er mit einer Drehorgel von Matter Kurt am Festival in Thun unterwegs, da Matter selber nicht gehen konnte. „Chan i das?“, fragte der Länzu noch... Er gab ihm einen passenden Hut (einen Borsalino) und sagte zu ihm: „Gang, hou jetz ab, i wott di hüt am Namitag nümm gseh! Hahaha...!“ Jetzt hat er selber zwei Drehorgeln. Früher machte er an verschiedenen Festivals im In- und Ausland (Schweiz, Frankreich und Deutschland) mit. Heute ist er nur noch an eintägigen Festivals wie in Thun oder Murten anzutreffen. Daneben hat er immer wieder Auftritte an Geburtstagen, Hochzeiten etc. Man kann Bernard Lanz also für einen Anlass buchen! Jeweils am Sylvester geht er mit seinem Örgeli ab 15 Uhr auf eine Tour durch Allmendingen, um alles Gute zu wünschen!

Bernard Lanz möchte den Stab gerne an Bernhard Gattiker weitergeben (Anekdoten rund ums Schulhaus).

*Text und Fotos:  
Helene Hofer*



# HELL. WACH. ADVENT

Jeden Sonntag wächst und wandert die Weihnachtskrippe der Kirche Allmendingen.  
Sie ist täglich ab 17 Uhr beleuchtet und lädt ein, vorbeizuschauen und innezuhalten.

**15 MINUTEN ADVENT**  
DRAUSSEN VOR DER KRIPPE:  
GESCHICHTEN, VERSE UND  
LIEDER FÜR KLEIN UND GROSS

01. DEZEMBER  
08. DEZEMBER  
22. DEZEMBER

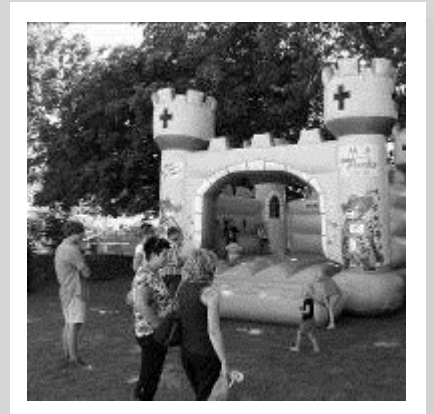
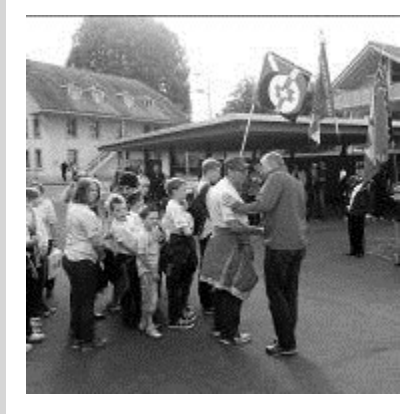
17.00 - 17.15 UHR



**Reformierte Kirchgemeinde**  
Thun-Strättligen



## Foto-Impressionen aus Allmendingen





## Im Advent...



**1** Mango schälen, beidseits entlang dem flachen Stein in feine Scheiben hobeln.



**2** Mit einem kleinen Guetzliausstecher Sterne ausstechen.



**3** Mangoresten mit Nektar pürieren, Gelierzucker begeben, aufkochen, ca. drei Minuten kochen.



**4** Gelee bis knapp unter den Rand in saubere, vorgewärmte Gläser füllen. Mangosterne begeben, Gläser sofort schliessen.



**5** Gläser mit Schraubdeckel ca. eine Stunde auf den Kopf stellen.

## Sterntaler-Gelee

Vor- und zubereiten: ca. 20 Minuten  
Für drei Gläser von je ca. 3dl

**1 Mango**  
**5dl Passionsfruchtnektar**  
**300 g Gelierzucker**

Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. sechs Monate. Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren. Gelee rasch konsumieren.



## Aufregung braucht Platz



An den immer kürzer werdenden Tagen bleiben wir vermehrt in den wohligen vier Wänden, wo meist Kerzen brennen und öfter als sonst ein Duft nach Frischgebackenem in der Luft liegt. In keinem anderen Monat spüren wir den Spagat zwischen Familie und Arbeit, zwischen dem Bedürfnis nach gemeinsamem Werkeln mit den Kindern und dem Gefühl, tausend Sachen erledigen zu müssen, so sehr wie im Advent. Denn selbst wenn wir keinen grossen Erwartungen gerecht werden wollen, wirkt die allgemeine Weihnachtshektik doch ansteckend. Darum: Lasst in diesen vier Wochen ganz besonders viel liegen!

Gebt euch wann immer möglich frei ★ Senkt eure Belastbarkeit ★ Schafft Raum.

Zum Beispiel für gemeinsames Backen und Basteln? Für erholsame Nachmittage beim öffentlichen Kerzenziehen? Für einen abendlichen Spaziergang durch die beleuchtete Stadt? Freut euch mit den Kindern auf das Wiedersehen mit dem Samichlaus, dem Adventskalender oder den vom Estrich geholten Adventsbüchern und Weihnachts-CDs. Vielleicht sucht ihr den Weihnachtsbaum beim Bauern im Wald selber aus? Und wer übernimmt das Baumschmücken bei euch? Die Kinder oder das Christkind?

All diese Aufregung braucht Platz.

## LICHT UND SCHATTEN

### Wertschätzende Betreuung in der Tagesstätte

Die Tagesstätte „Licht-Schatten“ für Alzheimer- und Demenzkranke bietet 7 bis 10 Demenzkranken in allen Stadien eine wertschätzende Betreuung. Den Tagesgästen wird Nähe, Ruhe, Sicherheit und Geborgenheit vermittelt. Ziel ist es, die pflegenden Angehörigen mit diesem wertvollen Angebot zu entlasten. Die Tagesstätte ist von Montag bis Freitag zwischen 9 und 17 Uhr offen. Bei Bedarf werden die Tagesgäste mit einem Minibus in die Tagesstätte und wieder nach Hause gebracht.

#### Herzblut und Menschenliebe

Martina Bachmann leitet die Tagesstätte mit viel persönlichem Engagement und Herzblut. Sie bringt als Pflegefachperson mit langjähriger Praxis in der Arbeit mit Demenzkranken viel Erfahrung mit und nähert sich den Betroffenen mit viel Wertschätzung, Verständnis und Menschenliebe. Dass sie sich schliesslich selbstständig gemacht hat (2011 in Hünibach, seit anfangs Jahr in Allmendingen), liegt in erster Linie daran, dass es nur wenig Angebote von Tagesstätten für die Betreuung von demenzkranken Menschen in Thun und Umgebung gibt. Wenn Zeit und Aufmerksamkeit für die Menschen fehlt, beim Personal gespart wird, dann verlieren die Betroffenen jegliche Würde und Achtung. Hier will Martina Bachmann mit der Tagesstätte



*«Lebensqualität von Demenzkranken verbessern»*

„Licht-Schatten“ ein Zeichen setzen, dass es auch anders geht.

#### 36-Stunden-Tag

Rund 80% der Demenzkranken leben in den eigenen vier Wänden. Dabei wird ungefähr die Hälfte der Betroffenen durch die Ehepartner, die oft selbst betagt sind, betreut. Auch Kinder (Söhne, Töchter, Schwiegertöchter und Schwiegersöhne), die noch im Berufsleben stehen, betreuen Menschen, die von Demenz betroffen sind. Das Betreuungsnetz wird noch erweitert um Nachbarn, Spitex, Freunde und Tagesstätten. Bei der Pflege und Betreuung von Demenzkranken erbringen die Angehörigen einen wesentlichen pflegerischen und gesellschaftlichen Beitrag. In Bezug auf die Betreuungsleistungen durch die Angehörigen von Demenzkranken wird deshalb auch von einem „36-Stunden-Tag“ gesprochen. Diese Tatsache ist gleichzeitig ein Segen und eine grosse Gefahr. Fehlende Entlas-

tungsangebote für pflegende Angehörige führen zu Überforderungen, die bis zum Burnout gehen können. Dies hat auch zur Folge, dass frühere Heimeintritte nötig sind, obwohl die Pflege zu Hause für die Betroffenen mit entsprechenden entlastenden Angeboten möglich und sinnvoll wäre. Durch die Aufnahme in der Tagesstätte wird die Pflege durch die Angehörigen erleichtert und die Betroffenen können länger in den eigenen vier Wänden leben.

#### Lebensqualität verbessern

Das oberste Anliegen der Tagesstätte „Licht-Schatten“ ist es, die Lebensqualität von verwirrten älteren Menschen und deren pflegenden Angehörigen zu verbessern. Zum einen werden die Angehörigen entlastet, indem das an Demenz erkrankte Familienmitglied zeitweise die Tagesstätte besucht. Zum anderen werden die Fähigkeiten der demenzkranken Personen, und somit ihre Selbständigkeit, durch eine

gute geriatrische Versorgung so weit als möglich erhalten und gefördert. Und das psychische und physische Wohlbefinden wird durch die Gestaltung einer demenzgerechten, fürsorglichen und selbstwertfördernden Umgebung gesteigert. Täglich werden in der eigenen Küche Mahlzeiten mit den Tagesgästen vorbereitet. Zudem sind die Tagesgäste regelmässig an der frischen Luft unterwegs. Einmal im Monat bietet die Tagesstätte ein Entlastungswochenende für die Angehörigen von Demenzkranken an.

*Das Redaktionsteam wünscht Martina Bachmann und ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern weiterhin gutes Gelingen mit der Tagesstätte „Licht-Schatten“ in Allmendingen. Wer zusätzliche Informationen zum Angebot erhalten möchte, kann sich auch direkt mit Martina Bachmann in Verbindung setzen.*

#### **Tagesstätte für Alzheimer- und Demenzkranke „Licht-Schatten“**

- Leiterin und Inhaberin:  
Martina Bachmann
- Öffnungszeiten: Montag bis Freitag zwischen 9 und 17 Uhr
- Entlastungswochenende 1-mal im Monat
- Ferienbett für Tagesgäste
- Kontakt: 033 335 12 91  
info@licht-schatten-thun.ch  
Zelglistrasse 6  
3608 Thun-Allmendingen  
www.licht-schatten-thun.ch

#### **Raumvermietung**

- Ab 18 bis 23 Uhr: Fr 180.–
- Wochenende: Fr. 300.– pro Tag

#### **Tagesstätte „Licht-Schatten“ – ein Glücksfall für uns**

Gerade gestern war ich wieder einmal zu Besuch. Mein Vater fühlt sich in diesen hellen, grossen Räumen offensichtlich sehr wohl; von seinem Platz aus hat er den Überblick. Er wird hier von allen liebevoll umsorgt. Als er noch herumspazieren konnte, genoss er die kleinen Ausflüge mit dem Schiff auf dem Thunersee, Spaziergänge durch die Stadt, hier ein Bierchen, da ein Kaffee.

Momentan weilt unsere Mutter vierzehn Tage in den Ferien und hat so ein wenig Distanz zum Alltag. Neben dem normalen Tagesbetrieb bietet „Licht-Schatten“ auch ein Ferienbett an.

Normalerweise beginnt der Alltag zuhause um acht Uhr. Die Pflegerin der Spitex nimmt unseren Vater auf, pflegt ihn sorgfältig und kleidet ihn an. Eine Stunde später kommt der Fahrer und nimmt ihn mit nach Thun-Allmendingen in die Tagesstätte „Licht-Schatten“. Bis vor Kurzem, als Vater noch selber gehen konnte, hat „Licht-Schatten“ die Transporte selber durchgeführt. Mit dem Rollstuhl ist das nun aber nicht mehr möglich. Mit Rat und Tat wurde dann ein geeigneter Fahrer gesucht und engagiert.

Wenn alle in der Tagesstätte eingetroffen sind, wird zusammen gefrühstückt. Nach den jeweiligen Möglichkeiten und den Wetterbedingungen werden nach wie vor kleine Ausflüge in die Umgebung unternommen. Wer kann und will, hilft dann mit bei der Zubereitung des Mittagessens, immer wieder darf auch genascht werden – vor und nach der Mahlzeit... Singen, Vorlesen, Spielen, auch Gespräche untereinander machen die Tage abwechslungsreich. Die Stimmung ist fröhlich und heiter. Nach dem Zvieri um 16.30 Uhr werden die Besucher der Tagesstätte wieder nach Hause gefahren.

Unser Vater wird wegen seinem verschlechterten Zustand bereits in der Tagesstätte gepflegt und für die Nacht vorbereitet, er reist also im Pyjama heim. Gemeinsam verbringen unsere Eltern den Abend.

Das aufgestellte, kompetente und engagierte Team von „Licht-Schatten“ ermöglicht alles Erdenkliche, so dass mein Vater noch daheim wohnen kann. Wir werden von ihnen täglich mit viel Hilfe, Rat und Freude auf diesem sich laufend verändernden Weg begleitet.

Unser Vater verbringt einen abwechslungsreichen und würdigen Alltag, und unsere Mutter kann wieder Freiheiten geniessen, die sie sich vorher nicht mehr zugestanden hatte.

Liebe Martina, lieber Stefan und allen Mitarbeiterinnen: Ein ganz herzliches Dankeschön!

*Thomas Liebe*



# Kreuzfahrt

## TURNVORSTELLUNG 2013

**SAMSTAG / 16. November 2013**

Nachmittag 14:00 Uhr und Abend 19:30 Uhr  
Mehrzweckhalle Allmendingen bei Thun

### EINTRITTSPREISE

**NACHMITTAG** Erwachsene Fr. 10.-  
Kinder gratis

**ABEND** Erwachsene Fr. 10.-  
Kinder Fr. 5.-

vielseitige Tombola, Festwirtschaft  
Abendessen à discrétion von 17:30 – 19:00 Uhr (Anmeldung!)

Rahmenprogramm mit Kinderschminken,  
Glücksfischen und Mohrenkopfwürfen

**WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!**  
Turnverein Allmendingen, Postfach 35, 3606 Thun



## Konzertvorschau Konzert zum Advent 2013

Am 8. Dezember 2013 um 17 Uhr  
in der Mehrzweckhalle  
Allmendingen

„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.“ Dieses Sprichwort kennt jeder von uns. Wenn wir nun davon ausgehen, dass ein Zeichentrickfilm nichts anderes ist als tausende aneinandergereihter Bilder, so ist es nicht verwunderlich, dass so ein Film kaum in Worte zu fassen ist. Jetzt stellen Sie sich vor, dass wir an unserem Konzert einen solchen Film zusätzlich noch mit wunderbarer Musik untermalen, dann können Sie in etwa erahnen, wie viele Geschichten wir Ihnen an unserem Konzert zum Advent erzählen werden. Dabei wurde die Musik nicht dem Film angepasst, sondern es wurden Filme passend zur Musik gezeichnet.

Neben diesen symbiotischen Klangbildern spielen wir für Sie Musik, welche dazu einlädt, seine eigenen Filme im Kopf-Kino zu inszenieren. Wie diese aussehen werden, wissen nur Sie selber, aber wir versprechen, dass es überraschende, zauber- und märchenhafte, mysteriöse und phantasievolle Momente geben wird.

Wir freuen uns auf einen Anlass der ganz besonderen Art und laden alle Kinder und Erwachsenen herzlich zu unserem Konzert zum Advent ein



## ANMELDUNG Abendessen à discrétion

**Was** Ofenschweinsbraten, Kartoffelgratin und Salat

**Wieviel** CHF 15.00 (Kinder bis 14 Jahre CHF 10.00)

**Wann** 16.11.2013, 17:30 bis 19:00 Uhr

**Wo** Mehrzweckhalle Allmendingen

**Wichtig** Anmeldung erforderlich!

**Anmeldung** bitte bis Sonntag, 10.11.2013

**An** Sabine Wenger, Schulstrasse 65 C, 3604 Thun  
wengerelektrik@bluewin.ch

✂-----

Ja, wir möchten gerne das Abendessen beim TVA geniessen.

Name/Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ/Ort: .....

Anzahl: Erwachsene ..... Kinder (inkl. Alter) .....

Wir sind TVA Aktiv-Mitglied:  ja .....  nein .....

## KERZENZIEHEN

im Jugendraum Freestyle  
beim Glockenturm der Kirche Allmendingen



**Samstag, 30. November 13**  
**Adventsatelier**  
**10.30 – 17 Uhr**

**Montag bis Freitag, 2. – 20. Dezember 13**  
**jeweils 17 – 20 Uhr**

Gruppen und Schulklassen auch  
tagsüber möglich,  
Anmeldung erforderlich:  
Michael Peters-Straubhaar 076 440 65 72

7. Adventsatelier für Jung und Alt  
Samstag, den 30. November 2013  
10.30 bis 17 Uhr in der Kirche Allmendingen



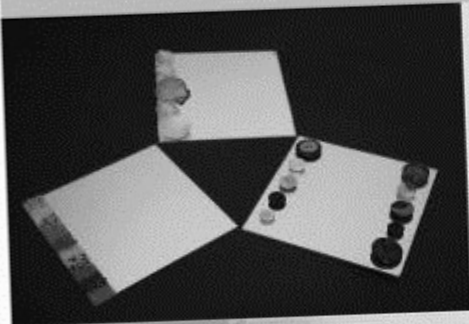
Schmuckringe



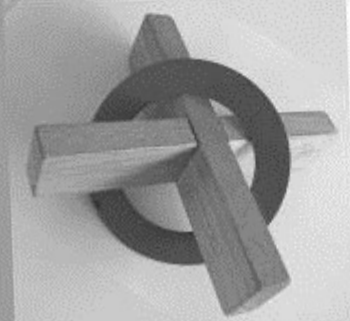
Neu: Workshop  
Papiertaschen

Holzbrand-  
malerei

Spülmittel-Schneekugel  
Spiegel verzieren



Neu: Adventsgestecke  
ab Fr. 10.- bis Fr. 25.-  
Kerzenziehen im Freestyle



Reformierte Kirchgemeinde  
Thun-Strättligen

Geschicklichkeits-  
spiel

Keine Anmeldung erforderlich | viele neue Bastel-  
ideen | Glücksfischen und Töggeli-Kasten | Kaffee-  
stube und kleine Mittagsverpflegung | Gratissirup

## ADVENT, ADVENT...

eg Advent, Advent, das Bäumlein brennt... der Papa rennt... Das neueste und kürzeste Verslein zu Weihnachten ist geboren.

Geboren wird immer wieder. Wieder steht die Geburt des Christus-Kindes vor der Türe – bald schon ist Weihnachten! Vor der Türe – oder lassen wir es wohl dieses Jahr in unser Herz, dieses Kind? Herz statt Konsum? Konsum – Coop und Märkli sammeln, jetzt von all den wundersamen Figuren von Walt Disney. Disney-Park Paris. Paris, die Stadt der Liebe. Liebe – im Moment begegnet die Liebe mir in den herrlichsten Tönen und Melodien, die Mireille Mathieu singt. Sie singt wirklich wie ein Spatz. Der Spatz aus Avignon, so wird sie genannt. Nennen wir doch diesen Artikel beim Namen: Er macht sich heute einen Namen, indem er den neuen Satz immer mit dem letzten Wort beginnt. Beginnen wir also das Spiel bewusst. Bewusst spielen, das ist wohl eines der lohnendsten Ziele im Leben. Leben pur, das sind die Kinder. Sie sind es, die uns in der Bibel als Vorbild genannt werden. „Werdet wie die Kinder“, heisst es.

### Man sagt, sagt man

„Es heisst, man sagt“ sagt man. Man ist ein wunderbares Beispiel für eine Untugend, die wir in unseren unbewussten Zeiten des Lebens pflegen, ein Wort, das wir oft benützen. Benützen wir immer dann, wenn wir nicht

zu unserem eigenen Ich stehen können. Können oder wollen? Wollen wir etwas ganz fest, werden wir es ganz sicher nicht erhalten, denn wir sind zu diesem Thema nicht ausgeglichen, stehen in einer Abhängigkeit. Abhängigkeit hält klein und macht gefügig. Gefügig sein – ist das ein nährender Aspekt für unsere Seele? Seelen und ihre Wege – so viele verschiedene wie es Menschen gibt. Gibt es Dich schon als eigenständiges, mehr oder weniger freies Wesen oder bist Du ein kleines, unbewusstes Abziehbildchen Deiner Mutter, Deines Vaters? „Vater im Himmel“ beten wir, ohne näher darüber nachzudenken. Nach-zu-denken, als ob „denken“ allein nicht vollauf genügen würde! Würde bringt Bürde. Ja, die Bürden, die tragen wir oft mit riesigem Stolz und fühlen uns wohl dabei, weil sie uns das Gefühl von einem Sinn und von wertvoll vermitteln.

### Tragen und getragen werden

Vermitteln. Vermitteln, das kenne ich gut. Gut waren alle die Lehren, lustig, traurig, interessant, spannend, was ich im Vermitteln erfahren habe. Habe, denn mittler-weilen lasse ich einfach zu, lasse durch. Durch mich hindurch, und mir ist bewusst geworden, dass ein echter, wahrer Vermittler nur einer sein kann, der beide Seiten wirklich kennt. Kennt, weil er mit ihnen gelebt hat und die Erfahrung mit sich, in sich trägt. Trägt und gleichzeitig getragen wird, denn

das ist dasselbe. Dasselbe dann, wenn unser Opfer- und Täterspiel aufgelöst wird und wir ins „Sein“ hineinwachsen. Wachsen – bald ist auch das wieder ein Thema: Wie wachse ich bloss die Ski für das bevorstehende Rennen?

### Rund ist der Kreis

Rennen, Brennen – der Kreis schliesst sich. Wir sind am Ende und beim Anfang angekommen. Kommen Sie mit auf eine weitere Runde? Rund ist der Kreis, spielen Sie das Spiel doch mal über die Weihnachtszeit, Sie werden sich wundern, was da entstehen kann. Ich wünsche Ihnen die Geburt von vielen wunderbaren Gedanken, Worten – und vielen, vielen hellen Lachen! Denn „Lachen ist gesund und steckt an“ – „LIGUSA“ – das Geheimnis der diesjährigen Weihnachtsbotschaft...

Falls Sie Lust haben auf ein spezielles Rezept für die Zeit zwischen Weihnachten und dem 3-Königs-Tag, lesen Sie doch weiter auf Seite 18.

*Text: Evelyne Gehrig*



## REDAKTIONSTEAM

**Die Person hinter dem Text  
Evelyne Gehrig: eg**

Mich vorstellen? Jetzt? Nachdem ich seit 1 ½ Jahren gar keine „Allmendingerin“ mehr bin? Ja, Sie haben völlig recht, das ist etwas speziell. Für mich auch! Und doch: Gerade weil ich im Herz noch stark mit dem Dorf und den Menschen von Allmendingen verwurzelt und verbandelt bin, wollte ich gerne im Redaktionsteam bleiben. Glück für mich, dass das Platz hatte. Ob mein Schreiben auch für Sie Glück bedeutet, das lassen wir nun mal besser...

Verbandelt werde ich wohl immer bleiben mit dem sympathischen Dorf so nah bei Thun und dem Thunersee, haben doch hier meine beiden Kinder die ersten Erfahrungen gemacht in der Spielgruppe bei Franziska Bürki, dem Kindergarten bei Therese Renold und dann die prägenden ersten Schuljahre verbracht. Mancher Zahn ist bei der Zahnfee gelandet. Handgelenkbruch, knallharter Sturz auf den Mund beim Rollschuhlaufen – und das am Geburtstag – solche Erinnerungen bleiben den Kindern und mir wohl noch lange im Herzen gespeichert! Dass wir überhaupt in Allmendingen landeten, verdanken wir einem Inserat. Wir wollten kurz nach der Geburt unserer beiden Kinder unser Haus in Bern verkaufen, um unseren Kindern etwas mehr Natur zu bieten. Solche Sachen werden wichtiger, je älter und bewusster



wir sind, und als 40jährige Mutter war ich denn auch sehr dankbar für das Haus an der Wylergasse, das wir im 2003 erwerben konnten.

Kinder, Bewusstsein, Eltern-Sein – alles Themen, die für mich schon sehr früh wichtig wurden. Mit knapp 20 Jahren hatte ich beide Elternteile an Krebs verloren, beide innert kürzester Zeit. Hier begann meine Reise auf der Suche zu mir, dem Sinn von Krankheiten, dem Sinn des Lebens. Ich hatte bis anhin immer irgendetwas vermittelt: Stellen, Interessen der einzelnen Beteiligten in einer Privatschule, bei einer grossen Berner Zeitung, im Tourismus. Und dann begann ich, meine Erfahrungen und Erkenntnisse zum Thema Heilung und Bewusstsein zu vermitteln, die ich mir im Laufe der letzten 30 Jahre erschaffen hatte. Die 3jährige Ausbildung zur Naturärztin NVS im malerischen Appenzellerland hatte mir bestätigt, was ich schon lange vermu-

tet hatte: Was im Körper abläuft, läuft vorher im Geist und in der Seele ab. Das hatte mich gepackt, und das sollte mich auch nie mehr loslassen. Jahrelang gab ich mein Wissen in Einzelsitzungen und Seminaren in der Schweiz weiter und es war und ist mir eine Freude zu sehen, wie das Bewusstsein bei vielen Menschen erwacht. Gibt es etwas Schöneres, als Menschen auf dem Weg zu sich selbst zu begleiten?

Immer wieder veränderte sich die Form meines Schaffens. Die eigene bewusste Zeitung zum Weltgeschehen legte den Grundstock zum Schreiben, und das ist bis heute geblieben. Verschiedene Imprime sind inzwischen entstanden und die neue Sprache ist mir ein wirkliches Anliegen – kreieren wir doch mit unseren Gedanken und Worten unseren Alltag und letztendlich unser Leben.

Nach 10 Jahren in Allmendingen hat uns der Weg weiter hinein

in die Natur und in die Berge geführt. Andere Schulformen, mehr Ruhe, ein eigenes Café als Treffpunkt mit dazugehörigem Seminarraum sind die jetzt gültige Form meiner Arbeit. Geblieben sind die Seminare in der Schweiz und nun vermehrt hier am Hasliberg – ein herrlicher Kraftort im Sommer und Winter. Wie weiter? Home-Schooling und Lichtnahrung sind die jetzigen Erfahrungen in meinem Leben, und ich bin gespannt, wo uns das alles hinführt. Unser irdisches Daheim ist hier, das fühle ich gut, und die Kinder und unsere Tiere fühlen sich an diesem Flecken auch sehr wohl. Von hier aus wird's weitergehen für neue Kontakte mit Gleichgesinnten, im Wissen, dass ein ruhiger Hafen im Berner Oberland unsere Anlegestelle ist und bleibt.

*eg Redaktionsteam  
Text und Foto:  
Evelyne Gehrig*

## Impressum 3-2013

### Herausgeber

Allmendingen-Thun-Leist  
Quartierarbeit Allmendingen

### Redaktionsteam

- **ua** Udo Allgaier, Quartierarbeit  
udo.allgaier@ref-kirche-thun.ch  
033 334 67 79
- **eg** Evelyne Gehrig
- **ub** Uschi Baumgartner
- **hh** Helene Hofer

### Redaktionsschluss 1-2014

24. Februar 2014

## Reinigungsrezept als Lichtbrücke in das neue Jahr

Das notwendige Bastelmaterial:

- Jeden Tag/Abend zwischen dem 26. Dezember 2013 und dem 6. Januar 2014 etwas stille Zeit
- Die Agenda mit unseren Terminen oder unser Erinnerungsvermögen
- Eine feuerfeste Schale/Form
- Getrockneten Salbei (ist themenneutral als Kraft und transformiert sämtliche Energien) und je nach Vorliebe zusätzliche wohlriechende Duft- und Räuchermischungen
- Streichhölzer

Abschied und Neuanfang – beides ist miteinander verbunden. Ein Abschied, eine Trennung, wird zur „Trenn-und“ statt „Trennung“: 12 geweihte Nächte stehen Ihnen zur Umwandlung in eine kraftvolle Energie zur Verfügung. In den ersten 6 Nächten im alten Jahr begegnen und verabschieden Sie pro Nacht jeweils 2 Monate; lassen Sie das Jahr Revue passieren: Welche wichtigen Begegnungen, Ereignisse und Erkenntnisse liegen in diesen 2 Monaten zur Verinnerlichung und anschließenden Verabschiedung bereit?

Legen Sie die feuerfeste Form mit dem getrockneten Salbei oder der Räucherkohle mit der Räuchermischung bereit; verbinden Sie sich in einer kurzen Meditation, einem Tanz oder einem Spaziergang in der Natur mit Ihrem eigenen göttlichen Teil. Bitten Sie um Schutz für sich und alle Mitbewohner und um Führung, zünden Sie den Salbei an und gehen Sie langsam und bewusst durch jeden Raum Ihres Zuhauses. Bedanken Sie sich für all die Begegnungen und Ereignisse und werden Sie sich bewusst, dass die Essenz davon in Ihnen gespeichert ist. Bitten Sie um Unterstützung und darum, die mit diesen Ereignissen verbundenen Energien nun transformieren und loslassen zu dürfen, damit Sie, die Mitbewohner und die Räume neutral und frei werden.

In der Nacht vom 1. auf den 2. Januar und die darauffolgenden 5 Nächte laufen Sie wiederum mit Ihrem ausgewählten Duft durch alle Räume. Laden Sie nun alle lichtvollen Energien jeweils für 2 Monate zusammen ein, sich in Ihnen und Ihrem Daheim einzufinden.

Sie werden die Kraft dieser Lichtbrücke spüren und dem neuen Jahr ganz anders entgegengehen. Lassen Sie sich ein auf dieses Geschenk!

*Viel Spass und Freude wünscht Ihnen  
Evelyne Gehrig*



# Bilderausstellung

13. Dezember 2013 bis 7. März 2014

## Helena Reusser

### **Formen, Farben, Kraft und Rhythmus...**

...ergeben eine Gesamtkomposition. Einzelne Teile verfließen zum Ganzen. Schon als Kind liebte ich die Farb(en)-Stifte. Im Jahre 1981 besuchte ich einen Bauernmalkurs. Ein paar Jahre später konnte ich bei der Kunstmalerin Gisela Fot einen Grundkurs (KreativMalen) besuchen, später kam noch Aquarell dazu. Ende der 80er Jahre lernte ich Theresa Hug (Schule für heilende Künste) kennen. So geschah es, dass die Farben für mich heilend wirkten und sehr stark zum Ausdruck kamen.

Helena Reusser

### **Herzliche Einladung zur Vernissage mit Apéro**

Freitag, den 13. Dezember 2013  
von 18.30 bis 20 Uhr im Foyer der  
Kirche Allmendingen



Reformierte Kirchgemeinde  
Thun-Strättligen

**Auto**  
**Stettler** AG  
**Thun**  
*Drive the difference*

[www.auto-stettler.ch](http://www.auto-stettler.ch)



**Restaurant zum Tempel**  
 Tempelstrasse 20  
 3608 Thun-Allmendingen

Tel. 033 335 05 10 [info@zumtempel.ch](mailto:info@zumtempel.ch)

Das Restaurant mit spezieller Atmosphäre

Original Thaiküche und nationale Gerichte  
 Empfehlen uns für Seminare, Familien- und Geschäftsanlässe

Wohlfühlbehandlungen  
 von Kopf bis Fuss  
 am gleichen Standort.



Kathrin Schöpfer  
 Telefon 033 335 19 34  
[www.carpediem-cosmetics.ch](http://www.carpediem-cosmetics.ch)



Marlyse Schöpfer  
 Telefon 033 335 19 19  
[www.bodyfoot-praxis.ch](http://www.bodyfoot-praxis.ch)

Tierachernweg 2a  
 3608 Thun/Allmendingen

**E L E K T R I K**  
**MARKUS WENGER**

ELEKTROINSTALLATIONEN  
 TELEFON • TV • SAT TV  
 SERVICE • REPARATUREN

Wylergasse 30 A  
 3608 Thun  
 Tel. 033 335 00 30

**IHR ELEKTROFACHMANN**

**conaXess**  
 computer ::: internet ::: multimedia

- Informatik-Dienstleistungen für Kleinunternehmen und Private
- Web shop mit portofreier Abholung in Thun
- Eigene Reparaturwerkstatt

Als Swisscom-Partner bieten wir Ihnen Telefonie, TV, Internet sowie unseren professionellen Computer- und Netzwerksupport aus einer Hand.

Michael McGarty, Geschäftsinhaber



conaXess GmbH – Lontschenerweg 59 – 3608 Thun  
 Hotline 033 511 20 20 – [www.conaXess.com](http://www.conaXess.com)



A SHARING COMMUNITY  
*Pumpipumpe*

MACHEN SIE MIT UND BESTELLEN SIE  
 DIE KOSTENLOSEN STICKER UNTER:  
[WWW.PUMPIPUMPE.CH!](http://WWW.PUMPIPUMPE.CH)

Viele gute Sachen... werden hier gebacken!

**BÄCKEREI - KONDITOREI**

**Krebs**



Ab 1. August 2013:  
 Werner und Ines Göbel, 3608 Allmendingen-Thun