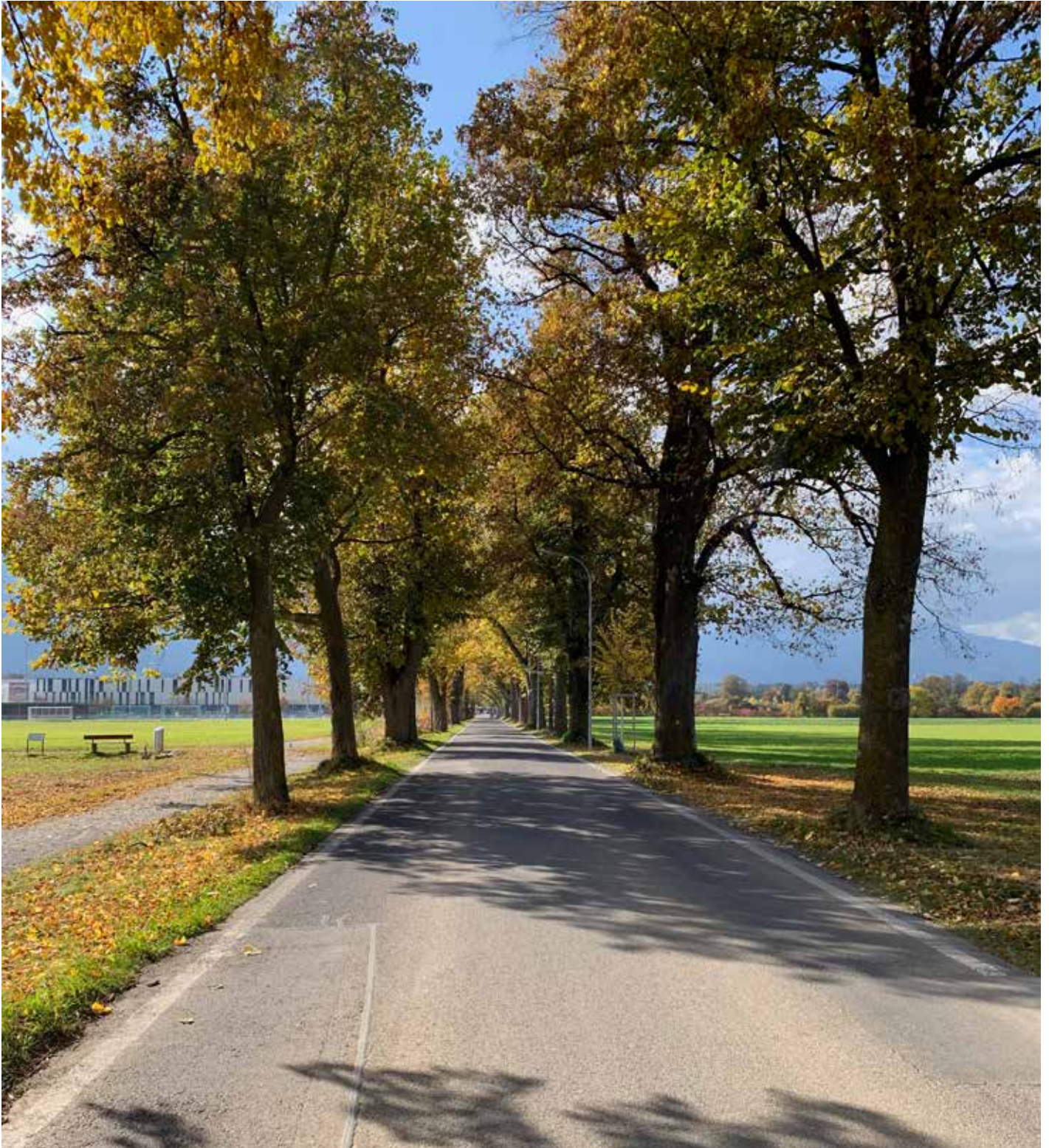


2-2021

# ***Der Allmendinger***





**ZAUGG BAU**

*Wir bauen auf Partnerschaft.*

**DIENSTLEISTUNGEN**

Wohnungsbau / Industriebau / Umbauten / Renovationen / Tiefbau /  
Wasserversorgungen / Kundendienst / Muldenservice



**ZAUGG BAU AG** Allmendingen-Allee 2, 3608 Thun, Tel. 033 334 22 55  
www.zauggbau.ch

# Körper und Geist stärken mit Qigong, Taiji Quan, Kungfu und Kickboxen



**wutan**  
zentrum für kampfkunst und gesundheit  
tempelstrasse 20 · 3608 thun  
mobil. 078 737 53 18 · info@wutan.ch  
wutan.ch

industriebau - metallbau - torsysteme

**brunner** ag thun

Biergutstrasse 1a, 3608 Thun E - mail: brunnerag.thun@bluewin.ch  
Tel. 033 336 00 88, Fax 033 336 80 68 Internet: www.brunneragthun.ch

**IHRE HÖRMANN REGIONALVERTRETUNG**

Wir sind Ihr kompetenter Partner für :

sämtliche Produkte und Dienstleistungen der Hörmann - Gruppe

- Neubau, Renovation, Reparatur und Service

Leistungen für den Bau

- Industrie - und Gewerbebauten  
Planung, Fabrikation und Montage, Reparaturen und Unterhalt
- Blechbearbeitung, Abkanten, Schweißen, Schwenkbiegen, Stanzen

**HÖRMANN**  
Tore • Türen • Zargen • Antriebe



**PEUGEOT**

## AUTO WERTHMÜLLER AG

Thun – Allmendingen  
033 244 50 50  
www.autowerthmueller.ch

## Neues Therapieangebot im Dorf

Als die ersten Blätter der Sträucher und Bäume zu spriessen begonnen haben, konnte ich meine Praxistätigkeit in den Räumen des Gesundheitszentrums Tempel aufnehmen.

Ich bin Komplementär-Therapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT in der Methode Craniosacral Therapie. Mit Freude begleite ich Menschen aller Altersklassen, vom Baby bis zum Senior, in ihren Prozessen. Craniosacral Therapie ist eine sehr sanfte Körpertherapie. Sie unterstützt den Fluss der Cerebrospinalflüssigkeit. Diese Flüssigkeit nährt, reinigt und schützt das Gehirn und das Nervensystem. Durch die Craniosacral Therapie wird die Selbstregulation angestossen und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Körperliche und seelische Prozesse können damit zum Gleichgewicht finden.

Während einer Sitzung können Klient\*innen oft wahrnehmen, wie sich ihr Körper langsam beruhigt und Gedanken zur Ruhe kommen.

Der Mensch kommt wieder mit seiner ursprünglichen Ganzheit und Lebendigkeit in Kontakt.

Die Methode wirkt sowohl regulierend auf das Nervensystem, wie auch stärkend auf das Immunsystem. Sie ist kombinierbar mit der Schulme-



dizin und kann über entsprechende Zusatzversicherungen abgerechnet werden.

Weitere Informationen sind auf meiner Internetseite [www.ganz-werden.ch](http://www.ganz-werden.ch) zu finden.

Ich freue mich, Sie persönlich kennenzulernen.

Biodynamische Craniosacral Therapie  
Sandra Brunner  
Gesundheitszentrum Tempel  
Tempelstrass 20  
3608 Allmendingen bei Thun  
Tel. 077 501 00 39  
[www.ganz-werden.ch](http://www.ganz-werden.ch)



## Hausarzt-Neuigkeiten

Dr. Peter Brunner nimmt sich selber zu Herzen, was er seinen Patientinnen und Patienten predigt. Er trägt Sorge zu sich und seiner Gesundheit und wird ab dem kommenden Jahr beruflich kürzertreten. Ganz aufzuhören und sich pensionieren zu lassen kommt für ihn noch nicht in Frage. Dafür liebt er seinen Beruf zu sehr und seine Arbeit macht ihm nach wie vor grosse Freude.

Damit die ärztliche Versorgung für seine Patientinnen und Patienten weiterhin während der ganzen Woche vollständig gewährleistet ist, hat Dr. Peter Brunner sich zur Zusammenarbeit mit Dr. Olga Reber entschlossen. Er wird seine Praxistätigkeit in die Praxis PIZ (Patient im Zentrum, ehemals Praxis Dr. Matti) verlegen. Die Praxis von Dr. Peter Brunner

wird im Dezember 2021 geschlossen bleiben. Der Neustart in der Praxis PIZ findet dann am 4. Januar 2022 statt

Es falle ihm nicht leicht, seine Praxis nach 28 Jahren aufzugeben, sagt Dr. Peter Brunner. Sie sei so etwas wie sein Kind gewesen. Aber mit der nun vorliegenden Lösung sei sichergestellt, dass seine Patientinnen und Patienten weiterhin lückenlos versorgt seien. Das liege ihm sehr am Herzen und so habe er diese Chance gerne wahrgenommen.

Der Leist ist erleichtert und dankbar, dass die hausärztliche Versorgung in Thun-Allmendingen auch in Zukunft gewährleistet ist und wünscht Dr. Peter Brunner und Dr. Olga Reber eine gute und erfolgreiche Zusammenarbeit.

## elektro jost ag

Elektro und Telematik

Mühlemattweg 5C  
3608 Thun  
Telefon 033 335 17 34

Dorfstrasse 37  
3123 Belp  
Telefon 031 819 19 19

[www.elektrojost.ch](http://www.elektrojost.ch)  
[info@elektrojost.ch](mailto:info@elektrojost.ch)

Persönlichkeit möchten wir Ihnen entgegenbringen, indem wir sehr viel Wert auf die individuelle Beratung legen. Wir nehmen uns die Zeit dazu. Renovationen, Farbkonzepte, Edelputze, Stuckaturen, Ornamente, Korrosionsschutz, Holzschutzarbeiten.



**PULFER**  
MALER + GIPSER AG

Für Persönlichkeit und Kreativität

Uttigenstrasse 120 in Thun  
Telefon 033 336 36 33, [www.pulfer-thun.ch](http://www.pulfer-thun.ch)



Kreativität wird uns mit der Freude am Beruf geschenkt. Dieses Geschenk möchten wir an Sie weitergeben, indem wir mit Ihnen gemeinsam Ideen verwirklichen. Gipsen, vergolden, isolieren, lasieren, beizen, marmorieren.

Anita Weber  
Fotografie



Zelglistrasse 6 CH-3608 Thun

[www.anita-weber.com](http://www.anita-weber.com) Tel 079-779 02 13



Im Dorf 8 3608 Thun-Allmendingen

☎ 033 336 36 80

[hoschibeck@bluewin.ch](mailto:hoschibeck@bluewin.ch)

Unsere Öffnungszeiten

Montag	6.15 - 12.30 Uhr	14 - 18.30 Uhr
Dienstag	6.15 - 12.30 Uhr	geschlossen
Mittwoch	6.15 - 12.30 Uhr	14 - 18.30 Uhr
Donnerstag	6.15 - 12.30 Uhr	14 - 18.30 Uhr
Freitag	6.15 - 12.30 Uhr	14 - 18.30 Uhr
Samstag	6.15 - 15.00 Uhr	

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch**

**Schönthal**   
FENSTERBAU UND MEHR



**Das Fenster im Oberland**

Grienweg 6 / CH-3608 Thun / Telefon: 033 336 22 40  
Mail: [info@schoenthal-ag.ch](mailto:info@schoenthal-ag.ch) / [www.schoenthal-ag.ch](http://www.schoenthal-ag.ch)



**Lengacher Montagen**  
Zelglistrasse 5c, 3608 Thun  
Telefon 079 656 50 06, [hl-thun@bluewin.ch](mailto:hl-thun@bluewin.ch)  
[www.beozaeune.ch](http://www.beozaeune.ch)

# Advents- und Weihnachtszeit





Der Tempel

## Wutan – Zentrum für Kampfkunst und Gesundheit

Eine Holzterrasse führt vom Eingang des Tempels hinauf in den Dachstock in einen grossen, lichtdurchfluteten Raum. An den Wänden hängen Spiegel und Bilder mit chinesischen Schriftzeichen. Ein paar Hocker stehen am Rand. Ansonsten ist der Raum leer. Durch die vielen Dachfenster scheint an diesem frühen Septembertag die Sonne und lässt den wunderschönen Riemenparkett-Boden erglänzen.

Was bedeutet WUTAN und was wird hier im Dachstock des Tempels in Allmendingen gelehrt? Um das zu erklären, nimmt uns Marc Gilgen, Inhaber und Leiter der Schule, mit auf eine Reise, die Ende des vorletzten Jahrhunderts in China beginnt und uns hier in den Tempel von Thun-Allmendingen im Jahr 2021 führt.

### Geschichte und Name

Ende des vorletzten Jahrhunderts lebte in China ein berühmter Kampfkünstler, Li Shu Wen (1864–1934). Er war berüchtigt und man sagte, zu jener Zeit habe es niemanden gegeben, der ein stärkerer Kämpfer gewesen sei. Seine Eltern hatten so viele Kinder, dass sie nicht alle ernähren konnten. Aus diesem Grund haben sie ihn an einen Wanderzirkus verkauft, was den kleinen Li Shu Wen schwer traumatisierte. Das Erlernen der Kampfkunst half ihm, einerseits seine innere Mitte zu finden und sein Trauma zu überwinden und andererseits konnte er so sein Leben verteidigen. Damals gab es nicht nur im Wilden Westen Duelle, nein, auch im Fernen Osten wurde das praktiziert. Es geht das Gerücht, dass Li Shu Wen nie ein Duell verloren hat. Dadurch hat er sich nur noch mehr Feinde geschaffen. Er hatte Angst, vergiftet zu werden und man sagt, dass er nur noch bei Leuten gegessen hat, denen er vertrauen konnte oder dass er selber kochte. Am Schluss hat sich seine Befürchtung bewahrheitet und er ist dann auch wirklich vergiftet worden. Grossmeister Liu Yun Chiao (1909-1992) war ein Schüler dieses Li Shu Wen. Er ist in einer reichen Familie im Norden Chinas aufgewachsen. Weil er aber ein schwächliches Kind war, hat man Li Shu Wen engagiert, um ihn auszubilden. Die Chinesen wissen, dass das Kampfkunsttraining den Körper stärkt und die Gesundheit fördert. Als Liu

älter wurde, hat er eine Militärkarriere eingeschlagen. In dieser Zeit, nach dem Zerfall der Qing Dynastie 1911, versank China im Chaos des Bürgerkriegs. Verschiedene Warlords kämpften um die Macht. Am Schluss waren zwei Gruppen übrig, die Kommunisten und Kuomintang. Im Jahr 1949 haben die Kommunisten die Macht übernommen. Daraufhin flüchteten viele Chinesen, darunter auch die höheren Kader der Kuomintang, nach Taiwan und gründeten auf der Insel die Republik China. Grossmeister Liu war unter den Flüchtlingen. Er war bis zu seiner Pensionierung verantwortlich für die Ausbildung der Leibgarde des Präsidenten von Taiwan. Als er pensioniert wurde, hat er 1966 in Taiwan eine Kampfsportschule gegründet, weil es ihm wichtig war, sein Wissen und sein Können weiter zu geben an die nächste Generation. Die Schule nannte er WUTAN.

Im Chinesischen besteht das Wort WUTAN aus zwei Schriftzeichen. In Asien liest man von rechts nach links. Das rechte Zeichen heisst WU. Die Bedeutung ist Krieger/Kriegerin. Aber es ist nicht ein Krieger wie wir ihn uns vorstellen. Es handelt sich nicht um einen Soldaten, der Befehle empfängt und diese ausführt, sondern es ist ein Krieger in einem spirituellen Sinn. Man fordert sich selber immer wieder heraus, sich zu überwinden auf einem Weg, sich immer tiefer kennen zu lernen. So kann man seine schwachen Seiten erkennen und transformieren. Das linke Zeichen heisst TAN. Dieses Wort lässt sich auf verschiedene Arten übersetzen. Man kann es als Tafelrunde übersetzen, wie diejenige bei König Artus mit seinen Rittern. Es bedeutet aber auch Altar, Empore, erhöhtes Podest. Und man kann es auch als Gemeinschaft übersetzen. In Bern gibt es eine Karateschule Goju Kan. Der Altmeister des Goju Ryu Karatestils Gogen Yamaguchi hat dem damaligen Schulleiter Walter Seeholzer gesagt, wenn er Karate verstehen wolle, müsse er nach China reisen. Ursprünglich kommt Karate aus Japan, aus Okinawa. Das ist die südlichste Insel des japanischen Archipels. Okinawa liegt nahe an China

Wutan Kungfu Waffen



und man pflegte mit den Chinesen einen regen Kontakt. So finden sich gewisse Aspekte der chinesischen Kampfkunst im Karate wieder. Der Berner Schulleiter hat den Rat des Altmeisters befolgt und er ist nach China und Taiwan gereist. Dort hat er Meister Peng Wu Chih kennengelernt, der Schüler an der WUTAN-Schule in Taiwan war und von Meister Liu unterrichtet wurde. Seither kommt Meister Peng ein- bis zweimal pro Jahr in die Schweiz, um hier zu unterrichten.

Marc Gilgen interessierte sich schon früh für die Kampfkunst. Als kleines Kind hat er ein paar Jahre Judo trainiert aber dann damit aufgehört. Mit 20 versuchte er es kurz mit Karate, hörte dann aber auch damit wieder auf. Ein Freund von ihm war Schüler im Goju Kan Bern. Dieser Freund sollte dort ein Magazin über die Kampfkunst erstellen. Er fragte den gelernten Grafiker, Marc Gilgen, ob er behilflich sein könne. Dieser nahm gerne an, da er bereits eine Affinität zur fernöstlichen Kampfkunst hatte. Das war für Marc Gilgen dann auch der Beginn eines intensiven Trainings, das bis heute andauert. In der Karateschule in Bern hat er seinen Lehrer, Meister Peng, kennengelernt.

Für ein Interview für das Magazinprojekt besuchte Marc Gilgen die Schule Kenseikan für Karate und Krav-Maga, die damals im Zegli in Thun-Allmendingen ansässig war. Nach dem Interview führten ihn die Inhaber zu dem im Bau befindlichen Tempel, um ihm zu zeigen, wo die Schule in Zukunft zu finden sein würde. Marc Gilgen sah den Raum im Dachgeschoss und war hin und weg. Für ihn war klar, dass er genau hier seine eigene Schule errichten wollte. Er setzte alle Hebel in Bewegung, um sich seinen Traum zu erfüllen. Am 15. August 1998 wurde die Schule eröffnet. Marc Gilgen nannte sie nach der Schule des Lehrers seines Lehrers, WUTAN – Zentrum für Kampfkunst und Gesundheit. In der Kampfkunst ist es sehr wichtig, sein Wissen weiter zu geben. Die Kunst wird auch immer der Zeit angepasst. Vor zwei Generationen wurden mit der Anwendung der Kampfkunst noch Leute umgebracht.

In der heutigen Zeit hat sich das sehr stark gewandelt. Immer noch werden kämpferische Übungen durchgeführt. Aber es geht nunmehr darum, sein Inneres zu kultivieren durch Disziplin und Anstrengung. Wenn man an asiatische Kampfkunst denkt, spricht man hierzulande oftmals von Kungfu. Der Begriff wurde durch Bruce Lee bekannt, der ihn gebraucht hat und er hat sich so in unseren Köpfen festgesetzt. Eigentlich bedeutet Kungfu allerdings Vervollkommnung oder Meisterschaft. Der



Marc Gilgen

Begriff besteht aus den zwei Zeichen Gong, was kultivieren heisst und Fu, was man mit „über eine lange Zeit“ übersetzen kann. Wenn man in China von jemandem sagt, er habe Kungfu, dann meint man, er sei z.B. ein meisterhafter Maler oder Schreiner oder Schneider, also dass er sein Fach meisterlich umsetzt. Wenn man in Asien von Kampf- oder Kriegstechnik spricht, redet man eher von Wushu.

### Angebot

Im der Schule WUTAN im Tempel werden verschiedene Kurse mit Bewegungskünsten aus dem chinesischen Kulturraum und im Kickboxen angeboten.





Wutan Kungfu

In der chinesischen Bewegungskultur gibt es so etwas wie einen Überbegriff, er heisst Qigong. Hier findet sich das gleiche Gong (kultivieren) wie in Gong Fu oder eben Kungfu. Qi (Tschì) ist der Begriff für Vitalenergie. Man geht davon aus, dass unser Körper aus verschiedenen Quellen Energie aufnimmt, über die Luft, über die Nahrung und aus der Umgebung. Qigong bedeutet, zu lernen, diese Energie zu kultivieren über die Bewegung und über Meditation. Qigong ist denn auch die Basis all dessen, was in der Schule von Marc Gilgen angeboten wird. Bei den Übungen geht es darum, einerseits den Bewegungsapparat zu mobilisieren aber andererseits auch über die Bewegung die Funktion der Organe zu beeinflussen. Im Qigong hat man drei Säulen, die Haltung oder Bewegung, die Atmung und die Vorstellungskraft. Es entspricht den drei Bereichen Körper, Seele und Geist. Man versucht dort Einfluss zu nehmen und den Körper so gesund zu erhalten. Es sind Techniken mit denen man sich entspannen kann. Vielfach sind Verspannungen im Bewegungsapparat der Grund für gesundheitliche Probleme. Durch diese Übungen kann man lernen, diese Bereiche selber zu lösen und zu entspannen. So können die Energie und das Blut wieder frei fließen.

Für Menschen, die sich nicht für die Kampfkünste interessieren, werden Kurse ausschliesslich in Qigong angeboten. Um diese Bewegungen zu erlernen, braucht es keine speziellen Fähigkeiten. Die Kurse richten sich auch an Menschen, die nicht besonders beweglich oder fit sind. Im Angebot im Kungfu-Bereich braucht es einen etwas höheren Fitnesslevel wie auch für das Erlernen von Taiji Quan, einer weiteren Kampfkunst, die in der Schule erlernt werden kann.

Früher wurden die Kampfkünste im Geheimen unterrichtet. Man wollte nicht, dass der Gegner die Technik auch beherrschte. Im 19. Jahrhundert hat sich dann die Bedeutung und der Sinn des Erlernens der Kampfkünste gewandelt. Das war in der Zeit der Opium-Kriege (1840-1842). Die Engländer zwangen die Chinesen, ihren Markt für das Opium zu öffnen. Dabei kam es zu kriegerischen Handlungen mit überlegenen Schusswaffen. Die Kampfkünste als Kriegsinstrument oder

zur Selbstverteidigung verloren an Bedeutung. Man musste von nun an nur noch lernen, mit einer Schusswaffe umzugehen und nicht mehr jahrzehntelang trainieren, um seine Familie, sein Dorf oder sein Land zu verteidigen.

Taiji Quan war ursprünglich auch ein Kampfkunst-Stil. Aber im Verlaufe dieser Entwicklung wurden dann immer mehr die gesundheitlichen Aspekte in den Vordergrund gerückt. Von da an begannen gewisse Meister in Peking, öffentlich zu unterrichten und es entstand eine viel stärkere Verbindung zur Philosophie. Man ist weggekommen von der rein kriegerischen Anwendung, also vom Kämpfen und Töten. Man wollte auch keine Kampfmaschinen züchten. Wenn ein Lehrer einen Schüler angenommen hat, hat er zuerst sehr genau dessen Charakter geprüft. Er wollte schliesslich nicht jemandem etwas beibringen mit dem Resultat, am Schluss vom eigenen Schüler umgebracht zu werden.



Schriftzeichen Wutan

Das Kickboxen ist eine Verbindung der Beintechniken aus den asiatischen Kampfkünsten mit dem westlichen Boxen. Angefangen hat es in der Zeit nach dem 2. Weltkrieg, als viele GI's, die in Japan stationiert waren, in die USA zurückkehrten. Endgültig etabliert hat es sich dann in den 70er-Jahren nach dem Ende des Vietnamkrieges. Die Soldaten haben während ihren Einsätzen in den asiatischen Ländern Einblick in die fernöstliche Kampfkunst erhalten oder haben diese sogar erlernt. Sie wollten sich nun untereinander messen und herausfinden, wer der Stärkste war. Allerdings, was ihnen ihre asiatischen Meister beigebracht hatten, diente zur Selbstverteidigung und es handelte sich auch um tödliche Techniken. Man hat versucht, einen Weg zu finden, wie man



auf sichere und faire Art kämpfen kann. Das war ein längerer Prozess und entstanden ist das Kickboxen.

### **Philosophie**

Die Philosophien, die den Überbau für die chinesischen Kampfkünste bilden, sind der Taoismus, der Konfuzianismus und der Buddhismus. Der Taoismus ist für viele Chinesen die Quelle für ihren Austausch mit der Natur. Die Lehren des Konfuzius beleuchten das Zusammenleben der Menschen in der Familie und im Staat. Wenn die Chinesen älter werden, werden die Fragen, die mit dem Sterben zu tun haben, drängender. Hier finden sie im Buddhismus Antworten.

Marc Gilgen erklärt, dass die Philosophie in seiner Schule nicht vordergründig ist. Manchmal erzählt er im Unterricht chinesische Lehrgeschichten. „Wir leben hier in einer christlich geprägten Welt und hier finde ich Sachen, die ich für mich selber brauchen kann. Aber ich habe auch ganz viele andere Quellen, die mich inspirieren“, führt er aus. Die Philosophie seiner Schule sei Offenheit und Gleichwertigkeit. Er wisse vielleicht mehr über Kampfkunst als seine Schüler. Allerdings hätten diese von ganz vielen anderen Sachen mehr Ahnung als er. Aus diesem Grund müsse man sich auf Augenhöhe begegnen. Es gehe darum, einen Austausch zu pflegen und sich gegenseitig zu unterstützen auf seinem Weg.

### **Unterricht und Mitgliedschaft**

Ungefähr 100 Personen lassen sich im Zentrum für Gesundheit WUTAN unterrichten. Marc Gilgen spricht nicht von Kunden oder Kundinnen, sondern von Mitgliedern. Die jüngsten Mitglieder sind gerade mal 4 Jahre alt, die ältesten sind über 80. Das Angebot für die 4-jährigen besteht seit diesem Frühjahr. Marc Gilgen hat festgestellt, dass Kinder, die mit 6 oder 7 Jahren zu ihm kommen, bereits erste Defizite in der Beweglichkeit haben, verursacht durch das stundenlange Sitzen in der Schule. So hat er das neue Angebot, Primal-Kids (ursprüngliche Kinder), kreiert. Den Kindern wird auf spielerische Art geholfen, ihre körperlichen Fähigkeiten zu entwickeln. Zusammen mit den Eltern, die mit ihren Kindern an diesem Kurs teilnehmen, wird auf allen Vieren gelaufen, es wird gesprungen, gehüpft und geklettert. Wichtig dabei ist, dass alle Spass haben.

Unterricht geben neben Marc Gilgen auch einige seiner Schüler. Sie haben bei ihm angefangen zu trainieren und haben inzwischen so viel Wissen und Können angehäuft, dass sie es auch weitergeben können. Meister Peng, der Lehrer von Marc Gilgen, hat bis vor der Pandemie regelmässig in der Schule in Thun-Allmendingen vorbeigeschaut. Er war immer sehr interessiert, die begabten Schüler aus dieser Schule auch selber zu unterrichten.

Wer sich für ein Angebot im WUTAN interessiert, ist zu einem kostenlosen Schnuppertraining eingeladen. Falls man weiterhin interessiert ist, kann man einen Grundkurs mit 6 Trainings buchen. Für Kinder kostet das Fr. 70.00, für Erwachsene Fr. 100.00. Danach kann man sich für eine Fixmitgliedschaft entscheiden. Der Beitrag beläuft sich für Kinder

und Jugendliche in Ausbildung von Fr. 50.00 bis Fr. 65.00 pro Monat. Die Erwachsenen zahlen zwischen Fr. 80.00 und Fr. 100.00 pro Monat. Vierteljährlich wird Rechnung gestellt. Es besteht auch die Möglichkeit, Einzelstunden zu besuchen.

Marc Gilgen engagiert sich mit Leib und Seele für seine Schule und er freut sich, wenn ihm seine Schülerinnen und Schüler rückmelden, dass das Training sie positiv beeinflusst. Mit seiner Arbeit will er den Menschen helfen, wieder mehr zu sich selber zu kommen. Er gibt ihnen Werkzeuge in die Hand, die ihnen ermöglichen, in der überhitzten digitalen Welt einerseits Gemeinschaft zu erleben und andererseits Raum zu schaffen für mehr innere Ruhe.

So wünscht sich Marc Gilgen denn auch, dass sich alle Menschen eine Tätigkeit suchen, die ihr Herz berührt und an der sie über eine lange Zeit arbeiten und so darin eine Fertigkeit entwickeln können. Ob es sich nun um das Erlernen eines Musikinstrumentes handelt, um eine handwerkliche Tätigkeit, um körperliche Beweglichkeit oder was auch immer, ist unwichtig. Gleichzeitig mit der äusserlichen Sichtbarkeit des Fortschrittes durchläuft der Mensch auch eine innere Entwicklung. Es ist das stete Suchen nach etwas, das einen weiterbringt, das einen hilft, Meisterschaft zu erreichen oder Vervollkommnung, oder eben Kungfu.

*Meister Peng Wu Chih*



Öffnungszeiten Dörfli-Bar: MO-DO: 17.00-00.30 Uhr / FR-SA: 17.00-03.30 Uhr / Sonntag Ruhetag



*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*

*Tom und Claudia Moser  
& das Kreuz-Team*

Restaurant Kreuz · 3608 Thun-Allmendingen  
Tel. 033 336 80 60 · [www.kreuz-allmendingen.ch](http://www.kreuz-allmendingen.ch)

**REFA**

gipsen · malen  
energetische Dämmungen



Sanierungen / Umbauten  
Schallschutz mit Gips  
Brandschutz  
Ökologisches Denken



Refa Reymondin AG Thun 033 343 20 30 · Bern 031 343 20 30 · [info@refa.ag](mailto:info@refa.ag) · [www.refa.ag](http://www.refa.ag)



**GANZ - WERDEN**  
Craniosacral Therapie

Biodynamische Craniosacral Therapie  
Sandra Brunner  
Gesundheitszentrum Tempel  
Tempelstrass 20, 3608 Allmendingen bei Thun  
Tel. 077 501 00 39, [www.ganz-werden.ch](http://www.ganz-werden.ch)

Ihr spezialist für  
Werbetechnik seit 1984

**SEKA**  
Schriften

- Glasdekor
- Wandgestaltung
- Fahrzeugbeschriftung
- Kleber
- Banner
- Plakate

SEKA-Schriften GmbH Zelglistrasse 14b CH-3608 Thun ☎ 033 335 33 51 🌐 [seka.ch](http://seka.ch)



**f. zaugg ag thun**  
kälte + klima

**KÄLTERING**

**Kältesysteme**



**Klimaanlagen**



**Wärmepumpen**



**f. zaugg ag thun**

kälte + klima

Bierigutstrasse 22

3608 Thun

Telefon 033 334 88 22

[www.zaugg.com](http://www.zaugg.com)

# KERZENZEHEN



ab 12 Jahren



ab 16 Jahren

im Jugendraum beim  
Glockenturm der Kirche Allmendingen

Adventsatelier

Samstag

27. November 21

10.30 - 16.00 Uhr

Montag bis Freitag

29. November -

23. Dezember 21

jeweils 17 - 20 Uhr

mittwochs ab 14 Uhr

Gruppen und Schulklassen  
auch ausserhalb der  
öffentlichen Zeiten möglich.

Anmeldung erforderlich:

Michael Peters-Straubhaar

076 468 13 86



Panoramaansicht von der Terrasse

Im Jahr 2010 hat sich das Leben von Martina Bachmann geändert. Zuvor hatte sie 22 Jahre bei der Spitex als Pflegerin gearbeitet und anschliessend war sie 3 Jahre in einem Demenzhaus tätig. Aber sie fühlte sich unzufrieden und war der Überzeugung, dass es eine bessere Art gab, Menschen mit Demenz zu begleiten. Genau in dieser Zeit lernte sie ihren heutigen Lebenspartner Stephan Borter kennen. Sie erzählte ihm von ihren Träumen und fand in ihm einen Mitstreiter.

Gemeinsam nahmen sie alle Klippen. Martina Bachmann hatte die notwendigen Ausbildungen und Stephan Borter absolvierte den Pflegehelferkurs. Sie erarbeiteten alle benötigten Bewilligungen, damit sie eine Tagesstätte eröffnen konnten. Und dann war es soweit. An der Stationsstrasse in Hünibach konnten sie eine 5-Zimmer-Wohnung mieten. Nachdem am Wochenende vom 5./6. März 2011 Tage der Offenen Türe stattgefunden hatten, startete der Betrieb am Montag, den 7. März mit zunächst 4 Tagesgästen.



Originalzeichnung für das Firmenlogo

Aber bereits nach zwei Jahren war die Nachfrage nach Tagesplätzen so gross, dass die Wohnung zu klein wurde. Im Februar/März 2013 ist die Tagesstätte Licht-Schatten aus diesem Grund an den heutigen Standort an der Zelglistrasse 6 nach Thun-Allmendingen gezügelt. Es war ein Glücksfall, dass sie die grosszügigen hellen Räume mit der grossen Dachterrasse und der herrlichen Aussicht auf den Niesen und die Stockhornkette gefunden hatten.

In den vergangenen 10 Jahren haben Martina Bachmann und Stephan Borter ungefähr 100 Personen in ihrer Tagesstätte betreut, inklusive der aktuellen Tagesgäste. Die einen waren länger da, die anderen weniger lang. Eine Frau war beinahe 10 Jahre Gast in der Tagesstätte. Die Anzahl Gäste, die pro Tag in der Tagesstätte betreut werden dürfen, berechnet sich nach der zur Verfügung stehenden Quadratmeterzahl. Martina Bachmann und Stephan Borter könnten demzufolge 25 Gäste

gleichzeitig betreuen. Sie haben aber festgestellt, dass eine Betreuung, wie sie es sich vorstellen, mit 25 Personen nicht mehr gewährleistet ist. So ist bei ihnen das obere Limit mit 20 Tagesgästen erreicht. Es gebe bessere und schlechtere Tage, erzählen Martina Bachmann und Stephan Borter. An den weniger guten Tagen könne es zugehen wie in einem Bienenhaus.

Ebenso ist der Stellenschlüssel inklusive Qualifikationen von den Behörden vorgegeben. Für die Betreuung von 4 Tagesgästen ist eine Betreuungsperson notwendig. Licht – Schatten stellt mit ganz wenigen Ausnahmen nur noch diplomiertes Personal an. Das liegt über dem von den Behörden vorgegebenen Minimum und eine Stellvertretung ist jederzeit gewährleistet. In der Regel arbeiten 5 bis 6 Betreuungspersonen gleichzeitig.

Der Traum, eine eigene Tagesstätte zu gründen, entsprang der Tatsache, dass Martina Bachmann das Konzept an ihrem früheren Arbeitsplatz nicht überzeugte. Sie wusste, es geht besser und sie wusste, dass sie das kann. Zusammen mit Stephan Borter arbeitet sie mit Herzblut daran, diesen Traum jeden Tag von neuem umzusetzen. Mit einem riesigen Engagement setzen sie sich tagtäglich dafür ein, ihren Tagesgästen behagliche, gute Stunden in der Tagesstätte zu bereiten.

Mit den eigenen rollstuhltauglichen Fahrzeugen werden die Gäste morgens abgeholt und abends wieder nach Hause gebracht. Damit das für alle erschwinglich bleibt, wird diese Aufgabe von pensionierten Fahrern ehrenamtlich übernommen. Ihnen wird lediglich eine Spesenpauschale ausbezahlt. So kann ein Gast für Fr. 15.00 pro Tag z.B. in Hünibach abgeholt und wieder nach Hause gebracht werden. Im Moment wird auch eine Person aus Merligen betreut. Das Abholen und Bringen ist hier etwas teurer und kostet Fr. 25.00.

Stricken auf spezielle Art





Morgens um 09.00 müssen alle Tagesgäste da sein. Dann beginnt der Tag mit einem gemeinsamen Frühstück mit Birchermüesli und frischem Brot vom Hoschi-Beck und mit frischen Früchten. Danach werden die Tagesgäste den verschiedenen Mitarbeitenden zugeteilt. So hat jeder Tagesgast eine Betreuung, die für ihn verantwortlich ist. In unterschiedlichen Gruppen wird der Vormittag verbracht. Die Aktivierungsgruppe arbeitet im Aktivierungszimmer. Hier entstehen kleine Bastelarbeiten, je nach Saison. Im Aufenthaltsraum beschäftigt sich eine andere Gruppe mit Karten- oder Brettspielen. Es wird gesungen oder auf spielerische Art das Gedächtnis trainiert. Eine dritte Gruppe geht raus und macht einen Spaziergang, mit oder ohne Rollstuhl, je nachdem wie gut zu Fuss die Tagesgäste sind. Falls das Wetter nicht zu einem Spaziergang einlädt, werden die Menschen warm angezogen und sie laufen ein paar Runden auf der grossen Terrasse. So kann man bei jedem Wetter kurz raus.

Um 11:00 Uhr treffen sich alle zum Apéro mit etwas Salzgebäck, Tee oder selbstgemachtem Sirup. Anschliessend gibt es eine kleine Pause und um 12:15 wird das Mittagessen serviert. Es wird jeden Tag in der Tagesstätte gekocht. Die Leute können sich jeweils wünschen, was sie am nächsten Tag essen möchten. Es gibt immer Suppe, Salat, einen Hauptgang und einen Kaffee und Guetsli. Nach dem Essen ist Mittagspause bis um 14:00 Uhr. Jede Person hat einen Stammplatz, auf den sie

sich zurückziehen und ausruhen kann. Am Nachmittag geht man wieder raus oder spielt Lotto, was sehr beliebt ist oder es wird gesungen. Wem das zu viel wird, hat immer die Möglichkeit, sich zurückzuziehen. Um 15:30 gibt es einen Zvieri. Im Sommer kann das eine Glacé sein. Manchmal wird selbstgemachter Kuchen serviert. Wenn das Mittagessen süss war, z.B. Omeletten oder Früchtekuchen, wird zum Zvieri etwas Herzhafteres serviert, z.B. ein Salamibrötli. Dazwischen wird den Tagesgästen immer wieder etwas zu Trinken serviert. Es wird gut darauf geachtet, dass genügend getrunken wird.

Um 16:30 bringt der Fahrdienst die Tagesgäste wieder nach Hause. Die Tagesstätte Licht-Schatten ist ein Angebot für demente Personen. Sie werden dort liebevoll betreut und begleitet und ihre Angehörigen, oftmals Ehe- oder Lebenspartner und -partnerinnen oder Kinder, können so entlastet werden. Das ermöglicht ihnen, Kraft zu tanken um die Betreuung am Abend wieder zu übernehmen.

Neben der Tagesstätte betreiben Martina Bachmann und Stephan Bortler auch eine Wohngemeinschaft (WG). Dort können Tagesgäste leben, die nicht mehr zu Hause wohnen können und nicht ins Heim möchten. Auch Ferienbetten werden dort angeboten, damit die Angehörigen auch mal eine paar Tage ausspannen und in Ruhe in die Ferien fahren können.

In der Tagesstätte Licht – Schatten bekommen die Tagesgäste nicht nur

*Die Terrasse der Demenz-Tagesstätte*





*Nähen ist eine Fähigkeit, die als Erinnerung sehr lange erhalten bleibt. So entstanden diese Engel aus Putzlappen, genäht, gestopft und zuletzt liebevoll angemalt.*

eine Tagesstruktur. Wenn nötig werden dort auch pflegerische Aufgaben übernommen. Sie werden zur Toilette begleitet und man hilft ihnen bei der Körperpflege. Die Tage verlaufen nicht immer gleich. An manchen Tagen herrscht eine grosse Unruhe, die dann gerne auf alle Gäste übertragen wird. Diesen Situationen begegnet man mit liebevoller Betreuung. Vielleicht hilft es, wenn gemeinsam Lumpenlieder gesungen werden. Und dann kommen auch die 3 hauseigenen Angora-Kaninchen zum Einsatz. Sie lieben es, auf dem Schoss der Tagesgäste zu sitzen und sich streicheln zu lassen. Das wirkt beruhigend und ausgleichend auf die dementen Menschen.

Martina Bachmann und Stephan Borter schildern, wie auch einfache Massnahmen helfen können, Unruhe oder Ungeschicklichkeiten zu verhindern. So haben sie schon bald nach dem Einzug an der heutigen Adresse die Garderobe vor die Türe verlegt. Wenn nämlich ein Gast die Jacke angezogen hat, war das für alle anderen Gäste das Zeichen für Aufbruch und alle wollten sich bereit machen, um raus zu gehen. Und nachdem ein Tagesgast eine Stängeli-Glacé in den Hosensack gesteckt hat, um sie dann später zu essen, wird die Glacé nur noch in Bechern abgegeben.

*Martina Bachmann und Stephan Borter*



Im Gespräch mit Martina Bachmann und Stephan Borter ist die grosse Verbundenheit der beiden mit ihren Tagesgästen stark spürbar. Die Demenzerkrankung der ihnen anvertrauten Menschen bringt grosse Herausforderungen mit sich, für die Angehörigen, aber auch für die Betreuerinnen und Betreuer in der Tagesstätte. Für die Angehörigen ist es eine Tragödie, wenn der Ehemann, die Ehefrau, die Mutter, der Vater immer mehr entgleitet und die nächsten Angehörigen nicht mehr erkennt. Aber gerade durch diese Krankheiten entstehen immer wieder Episoden mit einer herrlichen Situationskomik. Diese Momente lockern den Alltag auf und es kann gelacht werden und das Leben wird erträglicher. Ab und zu finden die betreuten Menschen die richtigen Worte nicht. So kommt es, dass jemand von einem Hund erzählt, der eingeschläfert werden musste und meinte: «Wir haben ihn eingestorben.» Eine andere Person hat beobachtet, wie ein Auto beim TCS abgespritzt wurde und meint, das Auto werde «abgeschluchet». Einer Frau ist auf dem Teller «die Birne auf der Butter ausgerutscht». Eine Person wurde zum Arzt begleitet. Der Arzt meinte: «So, dann wollen wir mal den Puls messen.» Darauf antwortete die Person: «Also das hätten Sie mir schon früher sagen müssen. Den Puls habe ich nämlich zu Hause auf dem Nachttischli gelassen.»

Die Finanzierung des Aufenthaltes in der Tagesstätte basiert auf drei Säulen:

- Der Kanton - Die Krankenkassen - Der Tagesgast

Der Kanton leistet einen Beitrag pro Tag und Tagesgast. Die Krankenkassen übernehmen die Leistungen der Grundpflege je nach Einstufung der Gäste (z.B. das Begleiten auf die Toilette, das Duschen usw.). Die Kosten, die der Tagesgast selber tragen muss, belaufen sich auf Fr. 70.00 pro Tag. Dazu kommen die Kosten für den Fahrdienst von in der Regel Fr. 15.00 pro Tag. Wenn eine entsprechende Zusatzversicherung der Krankenkasse existiert, übernehmen diese einen beachtlichen Teil dieser Tagespauschalen. Es besteht auch die Möglichkeit, Hilflosenentschädigung zu beantragen. Martina Bachmann und Stephan Borter sind gerne bereit, hier mit Rat und Tat zu Hilfe zu kommen.

Martina Bachmann und Stephan Borter ist es sehr wichtig, dass sich ihre Gäste in der Tagesstätte wohl fühlen. Um das zu gewährleisten, gebe es zwei wichtige Voraussetzungen, betonen sie. Einerseits sei es wichtig, dass die Tagesgäste rechtzeitig kommen, so dass ihre geistigen Fähigkeiten noch ausreichen, um sich mit der neuen Umgebung vertraut zu machen. Und andererseits empfehlen sie einen wöchentlichen Mindestaufenthalt von zwei Tagen. Wenn jemand nur einmal pro Woche komme, brauche der viel länger, um sich heimisch zu fühlen. Martina Bachmann und Stephan Borter stellen immer wieder fest, dass die Leute ein schlechtes Gewissen haben, weil sie ihre demenzkranken Angehörigen abgeben. Dies sei völlig unbegründet, da gerade durch diese Entlastung die Kraft für eine gute und liebevolle Betreuung zu Hause viel länger anhalte. Dadurch können Heimeintritte aufgeschoben oder vielleicht sogar ganz verhindert werden. Stephan Borter schlägt dann Interessentinnen und Interessenten auch immer vor, mit ihren Angehörigen in die Tagesstätte einen Kaffee oder einen Tee trinken zu kommen. Einen Kaffee trinken gehen ist den Leuten vertraut und dazu kann man sie gut motivieren. In der Tagesstätte werden dann die Räume gezeigt und Stephan Borter weist die künftigen Tagesgäste darauf hin, dass es keine Betten gibt und dass sie demzufolge am Abend wieder nach Hause gehen müssen. Das nimmt ihnen einen grossen Teil ihrer Angst und Skepsis.

Um die Tagesstätte erfolgreich betreiben zu können ist eine gute Zusammenarbeit und Beziehung zu den Behörden, Krankenkassen und den Angehörigen Voraussetzung. Die Unterstützung der Krankenkassen lässt da öfter zu wünschen übrig. Die Demenz als Krankheitsbild scheint da noch nicht angekommen zu sein. Es ist ein grosser Unterschied, ob einer Person, die körperliche Einschränkungen hat, beim Duschen geholfen wird oder einer dementen Person. Eine Person mit einer körperlichen Einschränkung hilft mit, dass das Duschen erfolgreich abgeschlossen wird. Aber bei einer dementen Person kann es vorkommen, dass sie mitten beim Duschen nicht mehr will und davonläuft. Diese Tatsache



Der Wagenpark, natürlich auch mit Elektroantrieb (Nissan)

wird leider allzu oft nicht berücksichtigt und Einstufungen herabgesetzt, ohne dass die Patientin, der Patient überhaupt angeschaut wurde. Die Zusammenarbeit mit den Angehörigen läuft in den meisten Fällen sehr gut. Aber auch hier kommt es vor, dass eine Mutter, ein Vater lange Zeit in der Tagesstätte betreut wurde und nach deren Tod hören sie einfach nichts mehr. Es kommt keine Rückmeldung, kein Dankeschön. Das mache auch ihre Angestellten manchmal betroffen und traurig, sagen Martina Bachmann und Stephan Borter.

Im März konnte die Tagesstätte Licht – Schatten ihr 10jähriges Jubiläum feiern. Martina Bachmann und Stephan Borter sind beide im Pensionsalter. Aber sie fühlen sich beide fit und hängen mit Herzblut an ihrem Lebenswerk. So wollen sie noch zwei bis drei Jahre weiterarbeiten. In der Zwischenzeit absolviert der Sohn von Martina Bachmann, Sandro Bachmann, die notwendigen Ausbildungen, damit er die Tagesstätte danach übernehmen kann. Martina Bachmann und Stephan Borter betonen, dass ihre Philosophie auch über ihre Berufstätigkeit hinaus weiter gelebt und das Wohlergehen der Tagesgäste das oberste Ziel bleiben werde. Das liegt Ihnen sehr am Herzen.

Der lichtdurchflutete Aufenthaltsraum



## Die Eröffnung des Pfadiheims der Mädchenpfadi Virus



Am 21. August 2021 war es endlich so weit: das Pfadiheim der Mädchenpfadi Virus Thun an der Allmendingenstrasse 75 konnte offiziell eröffnet werden. Aktive Mitglieder der Pfadiabteilung Virus und deren Angehörige, interessierte Pfadifreundinnen und -freunde und Ehemalige hatten an diesem Tag die Gelegenheit, das neue Pfadiheim zu besichtigen. An der offiziellen Eröffnung am Vormittag wurde nach einem Dank an die Spenderinnen und Spender das Band zum Eingang des Pfadiheims durchschnitten.



Zwei Mitglieder der Arbeitsgruppe Pfadiheim Virus beim Durchschneiden des Bands

Beim anschliessenden Rundgang zeigte sich ein modernes, zweckmässig eingerichtetes Pfadiheim, das dem zukünftigen Pfadibetrieb sowie den Vermietungen mehr als gerecht werden kann. Der untere Stock ist entweder als grosser Raum mit offener Küche nutzbar oder kann durch Trennwände aufgeteilt werden. Im zweiten Stock befindet sich eine Galerie und ein abschliessbarer Raum. Zudem verfügt das neue Pfadiheim über einen gedeckten Unterstand im Aussenbereich und ist bis auf das Obergeschoss komplett rollstuhlgängig eingerichtet.

Wie so oft bei grösseren Projekten stecken aber hinter diesem Endresultat viele Jahre Planung und unzählige freiwillige Arbeitsstunden. Das alte Pfadiheim wurde vor

40 Jahren als ehemaliges Schützenhaus übernommen und hatte das Ende seiner Lebensdauer endgültig erreicht. 2017 wurde die Arbeitsgruppe Pfadiheim Virus gegründet, die mehrheitlich aus Mitgliedern des Elternrats bestand. Bei einer Variantenstudie stellte sich ein Neubau als einzige Option heraus. Nach Sicherung der Finanzierung, unter anderem durch zahlreiche Spenderinnen und Spender, und diversen weiteren Abklärungen wurde das alte Heim im September 2020 abgerissen. Im Herbst-Winter 2020-21 wurde der Rohbau des in elementbauweise konstruierten Heims fertiggestellt und im Frühling 2021 konnte mit dem Innenausbau begonnen werden. Im Frühling - Sommer 2021 wurde schliesslich mit Hilfe von aktiven Pfadis und Freiwilligen der Umschwung des Pfadiheims gestaltet.



Besuchende im Untergeschoss des Heims. Die grüne Figur ist der «Virus», das Maskottchen der Pfadi Virus

Der Nachmittag des Eröffnungstages stand im Zeichen der aktiven Pfadis. Es wurden Blumentöpfe als Dekoration bemalt und bepflanzt und eine Pfadiilie gestaltet, die die



Fassade des Pfadiheims schmücken wird. Jede Stunde gab es die Möglichkeit, einen Schatz aufzuspüren und für die Kleineren wurde ein Kinderschminken angeboten. Alles in allem wurde das Pfadiheim an diesem Tag um einige fröhliche Stunden reicher und ist bereit für die Zukunft: die Galerie wurde zum Spielen getestet, es wurde über mögliche Einrichtungen und Dekorationen diskutiert und die Küche wurde ein erstes Mal benutzt. Das Pfadiheim steht bereit, um mit Kinderlachen, Pfadiabenteuer und unvergesslichen Erlebnissen gefüllt zu werden.





### Gemischter Chor Thun

Aktuelle Informationen finden Sie jederzeit auf unserer Webseite  
[www.gemischterchor.ch](http://www.gemischterchor.ch)



### Allmendinger Chörli

Aktuelle Informationen finden Sie jederzeit auf unserer Webseite  
[www.allmendingerchoerli.ch](http://www.allmendingerchoerli.ch)



### Musikgesellschaft Allmendingen

05.12.2021 Konzert zum Advent, MZH Allmendingen  
 11.12.2021 Musikalische Umrahmung Waldweihnachten  
 FC Allmendingen

Weitere Anlässe werden so bald als möglich auf  
[www.mg-allmendingen.ch](http://www.mg-allmendingen.ch) aufgeschaltet



### FC Allmendingen

11.12.2021 Waldweihnachten Clubhaus Zelgli Zeit noch offen  
 30.01.2022 Lottomatch  
 06.03.2022 Internes Hallenturnier (provisorisch)  
 Weitere Informationen unter [www.fc.allmendingen.ch](http://www.fc.allmendingen.ch)



### Turnverein Allmendingen

27.11.2021 Turnvorstellung MZH Allmendingen TVA Jugend + Erwachsene  
 03.12.2021 Chlouselouf MZH bis Guntelsey TVA Jugend  
 08.12.2021 Schlusshöck Rest. Kreuz Allmendingen TVA Erwachsene  
 11.02.2022 Hauptversammlung Rest. Kreuz Allmendingen TVA Erwachsene  
 06.03.2022 Unihockeyspieltag Sportanlage Gotthelf Thun TVA Jugend  
 Jugend TBO

## Rundumpflege



## für Füsse und Hände in Thun-Allmendingen

### Für ihre Füsse:

Komplette, professionelle Fusspflege  
 Lackieren | Peeling | Masken | Parafinbad

### Für ihre Hände:

Manicure | Lackieren | Verstärken  
 Nagelverlängerungen | Gelmodellage

vereinbaren Sie Ihren Termin bei

Michaela Michel  
 Dipl. Fusspflegerin SFPV  
 079 723 50 12  
[info@fuesse-haende.ch](mailto:info@fuesse-haende.ch)



[www.fuesse-haende.ch](http://www.fuesse-haende.ch)

## Aufruf



*In einer der nächsten Nummern des Allmendinger soll Allmendingen kulinarisch entdeckt werden. Aus diesem Grund bitten wir Sie, uns Ihre Lieblingsrezepte zukommen zu lassen. Vielleicht gibt es ja auch eine Geschichte dazu.*

*Die Rezepte können Sie uns per Mail zustellen:*

*redaktion@thun-allmendingen.ch  
oder per Post an  
Allmendingen-Thun-Leist 3608 Thun.*

*Wir freuen uns auf Ihre Rezepte*



Aufgrund von COVID-19 werden Anlässe möglicherweise kurzfristig abgesagt oder in anderer Form durchgeführt, zum Beispiel mit Zertifikat oder begrenzter Zahl der Teilnehmenden. Aktuelle Informationen finden Sie im Thuner Amtsanzeiger und auf [www.kirchgemeindestraetttigen.ch](http://www.kirchgemeindestraetttigen.ch) oder kontaktieren Sie das Pfarramt (033 336 48 39).



DATUM	ZEIT	WAS	WO
<b>OKTOBER 2021</b>			
17.10.	9.30 Uhr	Gottesdienst mit dem Gospelchor Schönau	Kirche Allm.
20.10.	14-16 Uhr	Nachmittag für Senior*innen: «Pilze in Allmendingen – Ueli Moser erzählt und zeigt Bilder». Anschliessend feines Zvieri. Teilnahme nur mit Zertifikat	Kirche Allm.
<b>NOVEMBER 2021</b>			
02.11.	18-20 Uhr	Bücherbasar im UG der Kirche	Kirche Allm.
03.11.	19.30 Uhr	Kirchgemeindeversammlung. Die Traktandenliste finden Sie im Amtsanzeiger und auf der Webseite	Markuskirche
07.11.	9.30 Uhr	Gottesdienst mit dem Gemischten Chor Thun	Kirche Allm.
17.11.	14-16 Uhr	Nachmittag für Senior*innen: «Ein beschwingter Nachmittag mit den Örgelifründe Weegersblick.» Anschliessend feines Zvieri. Teilnahme nur mit Zertifikat	Kirche Allm.
21.11.	9.30 Uhr	Gottesdienst zum Ewigkeitssonntag. Eine Feier mit Licht, Worten und Musik. Wer in den vergangenen Monaten einen lieben Menschen verloren hat, ist besonders eingeladen. Bitte beachten Sie die Angaben im Amtsanzeiger	Kirche Allm.
27.11.	10.30-16 Uhr	Adventsatelier für Klein und Gross und Kerzenziehen (siehe Flyer). Teilnahme nur mit Zertifikat	Kirche Allm.
28.11.	17 Uhr	«Jazz & Gospel», Konzert mit dem Gospelchor Schönau. Mitwirkung von KUW-Schüler*innen im Rahmen eines Wahlfachkurses. Teilnahme nur mit Zertifikat	Kirche Allm.
28.11.- 06.01.22	8-19 Uhr	Offene Kirche: Still werden, staunen und auftanken bei Kerzenlicht und den Krippenfiguren (siehe Flyer)	Kirche Allm.
29.11.- 23.12.		Kerzenziehen: Montag-Freitag, 17-20 Uhr, Mittwoch zusätzlich ab 14 Uhr. Teilnahme nur mit Zertifikat. Maskenpflicht ab 12 Jahre	Kirche Allm.
<b>DEZEMBER 2021</b>			
05.12.	9.30 Uhr	Gottesdienst zum 2. Advent mit dem Allmendinger Chörli	Kirche Allm.
07.12.	18-20 Uhr	Bücherbasar im UG	Kirche Allm.
15.12.	14-16 Uhr	Festliche Weihnachtsfeier für Senior*innen (mit Anmeldung)	Kirche Allm.
19.12.	17 Uhr	Familienweihnachtsfeier mit Weihnachtsaufführung. Bitte beachten Sie die Angaben im Amtsanzeiger	Kirche Allm.
19.12.- 25.12.	8-19 Uhr	Das Friedenslicht aus Bethlehem kann in der Kirche abgeholt werden	Kirche Allm.
24.12.	22.30 Uhr	Christnachtfeier mit dem Bläser-Ensemble Accentus	Kirche Allm.

JANUAR 2022			
02.01.	9.30 Uhr	Gottesdienst zum Jahresbeginn	Kirche Allm
04.01.	18-20 Uhr	Bücherbasar im UG	Kirche Allm.
16.01.	9.30 Uhr	Gottesdienst	Kirche Allm.
19.01.	14-16 Uhr	Nachmittag für Senior*innen: «Irene Liggerstorfer, eine der ersten Fernfahrerinnen der Schweiz, erzählt.» Anschliessend feines Zvieri. Teilnahme nur mit Zertifikat	Kirche Allm.
FEBRUAR 2022			
01.02.	18-20 Uhr	Bücherbasar im UG	Kirche Allm.
16.02.	14-16 Uhr	Nachmittag für Senior*innen: «Der Rhein von den Alpen bis zur Nordsee», Robert Schneiter erzählt und zeigt Bilder.» Anschliessend feines Zvieri	Kirche Allm.
21.02.	9.30 Uhr	Gottesdienst mit dem Gospelchor Schönau	Kirche Allm.
MÄRZ 2022			
02.03.	18-20 Uhr	Bücherbasar im UG	Kirche Allm.
06.03.	9.30 Uhr	Gottesdienst für Gross und Klein mit dem Gemischten Chor Thun, den KUV-Schüler*innen 3. Klasse und Abendmahl	Kirche Allm.
16.03.	14-16	Nachmittag für Senior*innen: «Ein gemütlicher Nachmittag mit der Kindertanzgruppe Homberg». Anschliessend feines Zvieri	Kirche Allm.
26.03.	11.30-15 Uhr	«Allmendingen isst Guggerhörnli»	Kirche Allm.

### Sie möchten sich **freiwillig engagieren**?

Für Anlässe der Kirche Allmendingen suchen wir Frauen und Männer, die mitdenken, anpacken und mitgestalten – interessiert?

Informationen beim Pfarramt: Pfrn. Ursula Straubhaar, Im Dorf 2, 3608 Thun, Tel. 033 336 48 39, Mail: [ursula.straubhaar@ref-kirche-thun.ch](mailto:ursula.straubhaar@ref-kirche-thun.ch)

Eine **Broadcast-Liste** informiert über die Durchführung der nächsten Veranstaltungen: Senden Sie „Kirche Allmendingen“ per WhatsApp an 079 945 14 20 (Pfrn. Ursula Straubhaar).

Eine **Broadcast-Liste** informiert über Angebote der Kirche Allmendingen für Familien mit Kindern: Senden Sie „FamKidz“ per WhatsApp an 079 945 14 20 (Pfrn. Ursula Straubhaar).

## Schiesslärm

Wieder einmal sorgt der Schiesslärm für Unmut in der Allmendinger Bevölkerung. Zum Roundtable-Gespräch, das am 9. Juli 2021 stattgefunden hatte, liess der Waffenplatzkommandant Hans Jörg Diener dem Leist folgendes Communiqué zur Veröffentlichung im Allmendinger zukommen:

Diesen Frühling hatten wir in Allmendingen besonders häufig Schiesslärm und die Belastung war grösser als in den vergangenen Jahren. Der Leist Allmendingen, der von mehreren Allmendingerinnen und Allmendingern diesbezüglich angegangen wurde, wandte sich an den Waffenplatzkommandanten. Am 09. Juli wurde der Leist zu einem Roundtable-Gespräch durch Oberst Hans Jörg Diener eingeladen. Am Gespräch waren noch 4 betroffene Anwohner\*innen, Peter Siegenthaler Stadt Thun und Vertreter\*innen des VBS anwesend. Die Besprechung lässt sich wie folgt zusammenfassen: Basierend auf dem Umweltschutzgesetz (USG) finden im Herbst 2021 Lärmmessungen statt. Im Nachgang zur Auswertung wird dann über allfällig nötige Lärmschutzmassnahmen und deren Realisierung befunden. Oberst Hans Jörg Diener versicherte dem Leist, zu gegebener Zeit die Bevölkerung von Allmendingen über das Ergebnis der Messungen und die allfälligen Massnahmen zu informieren.

Zu diesem Communiqué nimmt der Allmendingen-Thun-Leist wie folgt Stellung:

Das im Communiqué erwähnte Umweltschutzgesetz (USG) sieht Lärmhöchstwerte vor, die auch von der Armee eingehalten werden müssen. Am Mittwoch, 08.09.2021 hat ein von der Armee beauftragtes Büro Messungen des Schiesslärms durchgeführt. Der Lärmmess-Techniker erklärte, die Armee führe ein spezielles Schiessprogramm durch, um eine möglichst realitätsnahe Messung zu erhalten.

Der Leist war der Ansicht, dass diese Testübung weder der Dauer der verschiedenen Schiessseinheiten noch der Intensität der Realität vom vergangenen Frühling entsprach. Er intervenierte deshalb beim Büro, welches die Messungen durchführte. Der Leist erhielt darauf nachfolgende Antwort:

Sehr geehrter Herr Catani

Besten Dank für Ihre Rückmeldung.

Die Messungen vom 08.09.2021 dienen zur Kalibrierung unseres Berechnungsmodells. Dabei wird der Lärm eines einzelnen Schusses der Messung mit dem Modell verglichen. Der Unterschied zwischen Messung und Modell dient uns anschliessend als Korrektur für das Modell. Die schlussendliche Berechnung der totalen Lärmbelastung erfolgt anhand der jährlich verbrauchten Schüsse und der Zeitangaben.

Für die Messung ist es daher nicht notwendig, die lauteste oder grösste Übung zu erfassen. Ziel der Übung waren die Erfassung der lautesten verwendeten Waffengattungen (30mm Schützenpanzer) in genügend hoher Stichprobenanzahl, sowie die Messung der Schiessen in den Kurzstanz Boxen. Die Auswertung der Messungen sind momentan noch im Gange.

Ich hoffe Ihnen mit diesen Angaben zu dienen, falls Sie weitere Fragen haben stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Freundliche Grüsse

Simon Mosch

++ G+P

INGENIEURE

Grolimund + Partner AG, Thunstrasse 101 A, 3006 Bern  
D 031 356 32 24, T 031 356 20 00, www.grolimund-partner.ch

Der Leist nimmt die Antwort zur Kenntnis und wird genau verfolgen zu welchen Ergebnissen die Messungen führen werden.

Die Allmendingerinnen und Allmendinger leiden massiv unter dem Schiesslärm und ihre Lebensqualität wird dadurch stark eingeschränkt. Sicher ist, dass eine gute Nachbarschaft, an der das VBS auch Interesse haben sollte, nur mit einem deutlichen Rückgang des Schiesslärms erreicht werden kann.

Der Leist bleibt in dieser Angelegenheit aktiv und setzt sich für eine gute Wohn- und Lebensqualität in Thun-Allmendingen ein.



  
**Zur BüecheMuus**  
*da. Ort. zum. Versteig.*

### Secondhand-Bücher Kafi, Tee und Chueche

Allmendingenstrasse 16, 3608 Thun  
+41 79 295 00 66  
karin@zurbuecheermuus.ch  
zurbuecheermuus.ch

## Mitgliedschaft

Mit einer Mitgliedschaft können auch Sie die Arbeit des Allmendingen Thun Leistes unterstützen.

- Einzelmitgliedschaft Fr. 15.00 / Jahr
- Familienmitgliedschaft Fr. 20.00 / Jahr
- Firmen- und Vereinsmitgliedschaft Fr. 30.00 / Jahr

Allmendingen Thun Leist, 3608 Thun oder [info@thun-allmendingen.ch](mailto:info@thun-allmendingen.ch)



Wir freuen uns auf das neue Jahr.

Deshalb lädt der Allmendinger Leist auch 2022 zum geselligen Zusammensein ein.

Bei einem traditionellen Raclette, einem Glas Glühwein, Wein oder Punsch werden wir die Geselligkeit pflegen. Für die Kids gibt's wie immer auch Wienerli mit Brot.

Den Preis bestimmen wie immer Sie.

**Wir treffen uns am  
Donnerstag, 6. Januar  
ab 18.30 Uhr,  
beim Schulhaus**

Bringen Sie doch auch Ihre Familie, Freunde und Nachbarn mit.

Es hat genug für alle.

Wir freuen uns, auch Sie bei diesem traditionellen Anlass begrüßen zu dürfen und hoffen auf rege Teilnahme.

Der Leistvorstand



**Auto Stettler** AG  
Thun  
www.auto-stettler.ch



**KIA MOTORS**  
The Power to Surprise™



CARPE DIEM COSMETICS

CARPE DIEM – nutzen Sie den Tag – für eine Gesichts- oder Körperbehandlung, in wohlthuender Atmosphäre.

Kathrin Brönnimann      Thierachernweg 2a  
www.carpediem-cosmetics.ch      3608 Thun/Allmendingen  
T 033 335 19 34

**ELEKTRIK**  
**MARKUS WENGER**

ELEKTROINSTALLATIONEN  
TELEFON • TV • SAT TV  
SERVICE • REPARATUREN



Schulstrasse 65 C, 3604 Thun  
Tel. 033 335 00 30  
wengerelektrik@bluewin.ch

[www.elektrik-wenger.ch](http://www.elektrik-wenger.ch)

**IHR ELEKTROFACHMANN**

**SUSANNE HAYMOZ** • Telefon 033 335 29 45  
Dorfkiosk GmbH • Allmendingenstrasse 16 • 3608 Thun

**DORFKIOSK**  
ALLMENDINGEN



**Gartenbau**  
**Gartenunterhalt**  
**Greifer- und Kranarbeiten**

**KISSLING Handwerk & Service GmbH**  
Brunnackerweg 1, 3608 Thun  
Tel. 079 351 85 65 | info@k-issling.ch  
www.k-issling.ch

Tagesstätte für Menschen mit Demenz



**Licht-Schatten**

Professionelle Betreuung  
Montag-Samstag 9 -17 Uhr  
Eigener Fahrdienst für unsere Tagesgäste

Licht-Schatten GmbH, info@licht-schatten-thun.ch, www.licht-schatten-thun.ch  
Telefon 033 335 12 91, Zelglistrasse 6, 3608 Thun-Allmendingen





Advent bis Dreikönigstag, offene Kirche, täglich 8-19 Uhr  
jede Woche neue Krippenfiguren

## Vo Wägmeischer oder Wägchnächte

Wo's letscht Summer grad einisch nid gränet het bi ig hinder Huus ghocket u ha dr Wüschmaschine zuegluegt wo dür d'Wylergass ufe gfahre isch u d'Strass putzt het.

U derby sy miner Gedanke zrüg i mi Jugendzyt. Mir isch z'Sinn cho wie aube die aute Wägmeischer wo mir z'Allmedinge hei gha, Strasse gwüschet hei.

Läck mir, han i dänkt, wie gieng äch das hüt ?

A erscht wo ig mi bsinne isch dr Herr Ogi gsy, das muess Mitti vo de fufzger Jahr gsy si, das isch eso e chlinere eutere Mändu gsy u ganz e gäbige, ha ig emu no z'Gfühel. När isch Tanner Hans cho, das isch eso chly e stränge Maa gsy u het de grad gar nid gärn gha wenn ihm d'Schuelgiele Ghüderhüfli verstüpfet hei.

U när isch du Schmid Aschi cho so um 1965. Dä isch du gli enisch bi de meischte Lüt bekannt u beliebt gsy. Aer het mit de Lüt brichtet, u de Bure öppe e Bäse gäh wo är nüm het chönne bruche, aber für d'Bure im Stau oder Terasse z'wüsche no sehr guet bruchbar si gsy.

Derfür het de Aschi öppe es Gaffi unes Brönnts derzue übercho. U eso isch dä Schmid Aernscht gli einisch bi de Lüt beliebt gsy.

Aer isch z'Aumedinge denn i dere Zyt gwüss fasch chli zur Legände worde.

Schmid Aschi isch aber o bi de Schuelgiele beliebt gsy, är het mit ne gläferet u glachet we si z'Schuel oder Heim gange si. I gloube däm Aschi isch nid mängs Ghüderhüfli verstüpfet worde.

Wo du d'Stadt Thun het d'Wüschmaschine i Betrieb gno, isch Schmid Aschi wie nim fasch aui gseit hei, ufs Ghüderou-to versetzt worde.

Es git natürlich no vili Aumedinger wo sich sehr guet a ihn möge bsinne u dis oder das chönnte verzeue.

Aber mi muess sich das Hüt vorsteue, e Wägmeischer oder Wägchnächte, wie si denn o si gnennt worde, wo einisch ir Wuche jedes Strässli putzt hei, de Strasseränder nache mit ere Houe d'Grasnarbe abschlage hei u d'Rägewasserablöif putzt hei, auso di si de nid benide worde.

Aber es si denn o no vieu weniger Hüser u Lüt gsy, z'Allmedinge.

Zum Teil si die Strässli nid emau teeret gsy, es si eifach Grienwägli gsy.

Im Winter wes gschneit het isch Stadt mit dr Schnuzi di grössere Strasse cho putze u dr Räschte het dr Wägmeischer vo Hand müesse mache.

Aer het müesse Abwasserablöif freischufle, dr Bösplatz putze, Trottwar, dert wo's afe het gha u d'Sitesträssli sauze.





Ei, ei, het das aube gä z'brichte we de ds einte oder ds andere Strässli isch veryschet gsy u dr Wägmeischer no nid isch cho Sauz streue.

U d'Wylergass isch de natürlich im Winter sehr spezieu gsy, di het er de nid dörfe sauze, das isch de dr Wintersportort vo Aumedinge gsy.

Aber das isch de e anderi Gschicht, über z'schlittle u z'schifahre ar Wylergass u am Rain gäbs de grad säuber e Kolumne.

Aber eis isch dr Wägmeischer o no chli gsy, ds Dörfli Internet. Aer het z'hinderscht im Dörfli gseh u ghört was öppe so passiert isch, oder wele Bur scho d'Härdöpfu gsetzt het, oder am Heue isch.

U am andere Tag het är villicht Pfandere oder d'Lontschene gwünscht u de hei dert di Lüt gwüss scho vernoh, was die hinde im Dörfli mache oder was gange isch oder umgekehrt.

Jä nu, die Zyte sy devinitiv verbi! Steuet nech vor, dr Wägmeischer wüsch hüt no d'Aumedingerstrass mit em Bäse u mit er Bänne, dä Vercherskolapps wo das gäb. Entweder wär dä Wägmeischer am Abe geng no im Chrüz am warte bis kes Outo me chunnt, oder d'Bösse würde i dr Allee inne u gäge Amsudinge Kolone stah wiu dr Wägmeischer jtz nid Zyt het für si Bänne uf d'Site z'steue.

Bis zum nächschte mau,

Werner Krebs

Oder hätt öpper anders einisch Luscht di Kolumne z'schribä?  
De mäudet euch bir Redaktion,  
redaktion@thun-allmendingen.ch

#### Redaktionsteam

Andrea Lazecki, Text  
Stephan Borter, Layout

Werner Krebs, Kolumne  
Urs Stämpfli, Karikatur

#### Impressum 2-2021

##### Herausgeber

Allmendingen-Thun-Leist, Quartierarbeit Allmendingen  
redaktion@thun-allmendingen.ch

strasserthun.

## Wir sind Schreiner.

«Früher wie heute sind wir in unserem Kern Schreiner. Nicht gewöhnliche vielleicht. Aber Schreiner. Mit einem Hang zum Aussergewöhnlichen.»

Showroom punkt6  
Biergutstrasse 6, 3608 Thun  
+41 33 334 24 24

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

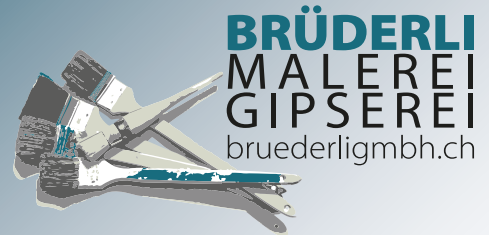
- Informatik-Dienstleistungen für Kleinunternehmen und Private
- Web shop mit portofreier Abholung in Thun
- Eigene Reparaturwerkstatt

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)



der zuverlässige Familienbetrieb für sämtliche Maler-, Gips- und Tapezierarbeiten

Mühlemattweg 7 | 3608 Thun | 033 557 88 44

**Hofer AG**  
Sanitär und Heizung

seit 1969

Ihr kompetenter Partner  
für alle Sanitär- und Heizungslösungen.

- Sanitär
- Heizung
- Service und Reparaturen
- Beratung und Planung

033 336 88 76  
[hofer-thun.ch](http://hofer-thun.ch)

Mühlemattweg 2  
3608 Thun

**GUGGER THUN**

CARROSSERIE LACKIER CENTER

**Stefan Gugger**

Zelglistrasse 14A  
3608 Thun

Telefon 033 336 59 59  
Mobile 079 745 42 18

[guggerclcthun@bluewin.ch](mailto:guggerclcthun@bluewin.ch)