



Editorial

Liebe Egelseefreunde

Am 27. Februar haben wir unsere 134. Hauptversammlung im Leistlokal durchgeführt. 63 stimmberechtigte Mitglieder sind trotz der Fasnacht aufmerksam und mit Interesse den Ausführungen unseres Vorstandes gefolgt, und haben mit ihrer Stimme gezeigt, dass sie mit den vom SOML erbrachten Leistungen mehr oder weniger zufrieden sind. An dieser Stelle herzlichen Dank für Ihr Erscheinen. In der nächsten Ausgabe unserer Zeitung wird das Protokoll veröffentlicht.

Bereits halten Sie die erste Ausgabe 2004 in den Händen. Rückblick haben wir in der letzten Ausgabe gehalten, also wollen wir nun nur noch vorwärts schauen. Es zeigt doch, dass unsere Egelseezeitung gelesen wird, denn einige Reaktionen sind auf direktem oder indirektem Weg bis zu mir gelangt. Ich möchte mich an dieser Stelle dafür bedanken. Denn nur, wenn von ihnen liebe Leserinnen und Leser ein Echo kommt, können wir unsere Sache im gleich guten Stil weiterführen oder aber versuchen, Änderungen einzu-

bringen. Im Vergleich mit anderen Vereinen, Clubs und sonstigen Organisationen denke ich stehen wir zurzeit gar nicht so schlecht da. Im Fernsehen spricht man von steigenden oder sinkenden Quoten, in Zeitungen, Vereinsorganen und ähnlichen Publikationen von Mitgliederschwund. Was solls, die Zeiten haben sich geändert, die jungen Leute haben andere Interessen als nur gerade in einem Quartierleist mitzumachen. Also passen wir uns im Leist doch einfach den neuen oder veränderten Gegebenheiten an, und versuchen, unsere Mitglieder vor allem aber unsere treuen Samstagsgäste, in unserem schönen Hüttli weiterhin zu betreuen und zu erfreuen. In diesem Sinne wünsche ich für uns alle ein schönes 2004.

In diesem Sinne verbleibe ich bis zum nächsten Mal

Ihre Redaktorin Doris Wieczorek

Egelsee-Zeitung 2004

Erscheinungsdatum	Redaktionsschluss
Nr. 1 März	5. Februar
Nr. 2 Juni	5. Mai
Nr. 3 September	5. August
Nr. 4 Dezember	5. November

Jahresprogramm SOML 2004

24.1.	Seeträff
21.2.	Seeträff
27.2.	Hauptversammlung
20.3.	Seeträff
24.4.	Seeträff
22.5.	Seeträff
April/Juni	Fr/Sa, Sanierung Egelsee (Entkrautungsaktion)
19.6.	Seeträff
24.6.	Metallharmonie 20 Uhr Platzkonzert
26.6.	Fischessen Angelfischer-verein
27.6.	Ökumenischer Gottesdienst am See, 10.45 Uhr, anschliessend Apéro
28.6–30.7.	Sommerpause
31.7.	1. Augustfeier
4.9.	Erbssuppenkongress
11./12.9.	swiss minisail
25.9.	Seeträff
23.10.	Seeträff
5.11.	Jassturnier
6.11.	geschlossen
20.11.	Seeträff
4.12.	Chlausenfeier
11.12.	Racletteabend Samstag
18.12.	Seeträff
25.2.	Hauptversammlung 2005

Jahresbericht 2003

1. MITGLIEDERBESTAND

Per Ende 2002 zählte der SOML 899 Mitglieder. 35 Neueintritte, 32 Ausstritte, 9 Mitglieder sind verstorben, 44 Mitglieder sind umgezogen ohne Angabe des neuen Wohnortes, 32 Mitglieder haben den Jahresbeitrag nicht bezahlt, ihre Adresse wurde wie angekündigt gelöscht. Somit zählt der Leist per Ende 2003, 817 Mitglieder.

2. TÄTIGKEITEN DES VORSTANDES UND DER QUARTIERGESTALTUNGSKOMMISSION

Rechtzeitig zum ökumenischen Gottesdienst wurde das neue Vordach fertig gestellt und eingeweiht.

In den Sommermonaten wuchsen wiederum Wasserpflanzen bis an die Oberfläche des Egelsees. Die Sommerhitze entzog dem Wasser den, auch für Fische und andere Wasserlebewesen, lebenswichtigen Sauerstoff. Einige grosse Karpfen verendeten in der Folge. Diverse Gespräche mit den zuständigen Behörden und das Jahr des Wassers führten zu einem Konzept welches Sofortmassnahmen und längerfristige Massnahmen vorsieht. Ein Sanierungskonzept wurde im Gemeinderat verabschiedet und ein jährliches Budget zur Pflege und Erhaltung des Egelsees gesprochen. Entsprechende Tätigkeiten werden im Frühjahr und Sommer 2004 im und am Egelsee zu sehen sein. Der SOML wird aktiv mit-helfen, Informationen werden folgen... Es freut uns ungemein, dass der Wert des Egelsees erkannt wurde!

Die grossen Anlässe des Leistes wurden bei schönem und teilweise heissem Wetter durchgeführt. Dies waren der ökumenische Gottesdienst, 1.-August-Feier, Erbsuppenkongress und das internationale Treffen der Modellsegler. Leider blieben die Besucherzahlen etwas unter unseren Wunschwerten. Der Erbsuppenkongress bildete den Abschluss der Ausstellung zum Kreislauf des Wassers und zu der Sonderausstellung und den zahlreichen Führungen rund um den Egelsee durch das Stadtlabor Bern.

Eine grosse Bereicherung für das gesamte Leistgebiet wird das Zentrum Paul Klee sein. Bauliche Massnahmen an der Bern- und Schosshaldenstrasse sind bereits umgesetzt. Der Leist konnte in der Planungsphase dank der QGK einige Ideen und Wünsche einbringen. Zudem wurden etwa 25 unbenannte Wege zwischen dem Egelsee und dem

Zentrum Paul Klee nach Bildern von Paul Klee benannt. Die offizielle Einweihung fand im Leistlokal statt.

Nicht unerwähnt sollen die, bei Jung und Alt beliebten Herbstanlässe des SOML bleiben: das Jassturnier, der Besuch des Samichlauses und des Schmutzlis, der Racletteabend, die Jahresend-Feier und natürlich die, über das ganze Jahr verteilten Anlässe des Seetreffs.

Sitzungen der QUAV 4 (Quartiervertretung Stadtteil IV), eines der Hauptthemen war die Schliessung von Poststellen, und des VQGL (Verband der Quartier- und Gassenleiste) wurden besucht und runden diesen Jahresbericht ab.

3. TÄTIGKEITEN DER QUARTIERGESTALTUNGSKOMMISSION QGK

In unserer Egelseezeitung orientierte die Quartiergestaltungskommission regelmässig über ihre Tätigkeiten. Die Sitzungsdaten der öffentlichen vier Sitzungen werden jeweils in der Zeitung publiziert. Im Vereinsjahr 2003/2004 waren folgende Kommissionsmitglieder tätig:

Melchior Dodel (Präsident), Oskar Balsiger, Alexander Grogg (Protokollführer), Christoph Müller, Erika Reber, Markus Röthlisberger und Marianne Suhr.

Die Kommission befasste sich mit folgenden Themen:

Neuorganisation der Poststellen im Stadtteil 4, Reglement der politischen Rechte, Notmassnahmen für den Egelsee (Kreditzusprache), Sicherheit im Quartier in Zusammenarbeit mit der Polizei, Organisation des Wasserfests im Rahmen des internationalen Jahr des Wassers, Unterstützung der Bestrebungen zu Verkehrsberuhigungsmassnahmen im Obstbergquartier.

Die Kommissionsleitung freut sich immer über engagierte Neumitglieder.

4. VERANSTALTUNGEN

Folgende Anlässe wurden durch den Vorstand organisiert und mit einer Vielzahl von freiwilligen Helferinnen und Helfern durchgeführt. Allen ein grosses Merci!

- Hauptversammlung 2002; Februar
- Ökumenischer Gottesdienst am See; Juni
- Fischessen des Angelfischervereins; Juni
- 1.-August-Feier; August
- swiss mini sail; September

- Erbsuppenkongress; September
 - Jassturnier; November
 - Chlausenfeier; Dezember
 - Racletteabend; Dezember
- Veranstaltungen des Seetreffs

5. VERSCHIEDENES

5.1 EISBAHNBETRIEB 2003

Gegen Ende Februar 2003 nahm die Eisdicke immer mehr zu. Am 21. Februar hiess es «Eisbahn offen», der Wärmeeinbruch zeichnete sich aber schon längere Zeit ab, so dass das Vergnügen nur einen halben Tag lang dauerte. 105 Kinder/Zuschauer und 19 Erwachsene befanden sich trotzdem auf dem Eis. Die Liegenschaftsverwaltung der Stadt Bern verzichtete auf das Einziehen der Billettsteuer!

5.2 SUZANNE UND KURT A. RÜEDI-FOND

Auch dieses Jahr konnten wir am Anschluss an den ökumenischen Gottesdienst den zahlreichen Besucherinnen und Besuchern einen Apéro unter dem neuen Vordach offerieren. Die Kosten dieses Apéros und den Beitrag an den Chor der Heilsarmee konnten wiederum dem Suzanne und Kurt A. Rüedi-Fonds entnommen werden. Zudem wurde ein Teil der Kosten für das neue Vordach durch den Fond übernommen.

5.3 EIN DANKESCHÖN

Ein ganz herzliches Dankeschön gilt allen unseren Sponsoren, Lieferanten und Gönnern, welche den Leist auch im Jahr 2003 tatkräftig unterstützt haben. Wir hoffen, dass wir auch in Zukunft mit dieser Hilfe rechnen dürfen.

6. FEST- UND SAMSTAGSANLÄSSE, LEISTMITGLIEDER UND -BEITRÄGE

Ein unerfreulicher und wahrscheinlich nur schwer aufzuhaltender Trend hat sich auch im Jahr 2003 fortgesetzt: Die Fest- und Samstagsanlässe des SOML werden durch immer weniger Leistmitglieder besucht. Die Folge davon sind kontinuierlich kleiner werdende Einnahmen. Die finanziellen Verpflichtungen des Leistes bleiben hingegen gleich gross, ja nehmen tendenziell immer weiter zu. Die Festanlässe und die Samstagnachmittage bilden jedoch, neben den Mitgliederbeiträgen, die Haupteinnahmequelle des Leistes. Falls die Umsätze weiter abnehmen, müssen wir das Konzept der Anlässe und Veranstaltungen ernsthaft überprüfen. Auch werden die

Hüttli-Teams zusehends unruhiger. Auch sie fragen sich nach einem langen, anstrengenden und schlecht besuchten Samstagnachmittag: Lohnt sich mein Aufwand und Ertrag oder soll ich diese Zeit für mich selber nutzen? Es wird sich in Zukunft gar zeigen, ob sich der SOML das Leistlokal überhaupt noch leisten kann!! Ähnlich sieht es bei den Mitgliedern aus. Die erschreckend hohe Zahl der Austritte aus dem Leist, findet ihren Grund darin, dass 32 Mitglieder ihren Jahresbeitrag nicht bezahlt haben, auf die Mahnung nicht reagiert und deshalb aus dem Verzeichnis gelöscht wurden. Zudem haben 44 Mitglieder den Wohnort gewechselt, ohne uns die neue Adres-

se mitzuteilen. Auch diese Adressen wurden gelöscht. Nebenbei erwähnt sei, dass auf rund 900 Mitgliedern zirka 140 Mitgliederbeiträge gemahnt werden mussten...

Einige Zahlen welche die Problematik veranschaulichen: Mit der Einladung zur HV 2002 wurden insgesamt 2700 Gutscheine für Konsumationsvergünstigungen gedruckt und verschickt. Die Bilanz sieht folgendermassen aus:

Eingelöste Gutscheine 1.-August-Feier:
14 Stk. (900 verteilt).

Eingelöste Gutscheine Erbssuppenkongress:

12 Stk. (900 verteilt).

Eingelöste Gutscheine Jassturnier, 20 Teilnehmer/innen:

13 Stk. (900 verteilt).

Abrechnung total:

39 Stk. (2700 verteilt).

Trotz diesen wenig erfreulichen Gedanken und Tatsachen sind wir und der Vorstand des SOML gewillt, neue Gedanken und Projekte einzubringen. Wir hoffen, dadurch den Leist attraktiv zu machen und neu zu beleben. Natürlich zählen wir auf Euch, liebe Leistmitglieder, denn nur durch Euer aktives Mitdenken und Mitmachen können wir Euren Erwartungen gerecht werden.

Die Co-Präsidentin, Erika Reber

Der Co-Präsident, Stefan Streit

Bern, 10. Januar 2004

Leist-News

Rücktritte

ANDREA EGGER

Unser Vorstandsmitglied Andrea Egger hat sich entschieden nach nur einem Jahr von ihrem Amt zurückzutreten. Wir im Vorstand bedauern dies sehr, weil wir Andrea schon während ihrer Zeit in der QGK, wo sie als Protokollführerin tätig war, und jetzt im Vorstand, als einsatzfreudige, engagierte und sehr hilfsbereite Frau kennengelernt haben. Sie hat bei unseren Vereinsanlässen tatkräftig mitgeholfen, und wird weiterhin den Ökumenischen Gottesdienst mitorganisieren.

Als Gründe für ihren Rücktritt nannte Andrea die familiären und beruflichen Belastungen.

Wir wünschen unserem abtretenden Vorstandsmitglied auf ihrem Lebensweg viel Freude, Erfolg, Erfüllung und gute Gesundheit, und hoffen sehr, sie auch künftig in unserem Kreise am Egelsee anzutreffen.

Die Co-Präsidentin, Erika Reber

HEINZ STAUB

Lieber Heinz wir möchten Dir hier an dieser Stelle nochmals unseren ganz herzlichen Dank dafür aussprechen, dass Du alle Belange in und um unser Hüttli mit so viel Umsicht und auch Herzblut wahrgenommen hast. Nie hat etwas gefehlt, nie war etwas defekt, für uns als Festtags- oder Samstagteams war immer alles in Ordnung. An der HV hast Du Deinen Rücktritt als «Hüttli-Delegierter» bekanntgegeben. Dieser Schritt kam nicht überraschend, hast Du uns im Vorstand doch bereits vor einem Jahr davon in Kenntnis gesetzt.

Die Lücke die Du hinterlässt ist demnach nicht ganz so arg, da es Dir gelungen ist, in Urs Streit einen Nachfolger zu finden und ihn während einem Jahr in die Geheimnisse des SOML-Hüttliwesens einzuweihen. Lieber Heinz, wir danken Dir und wünschen Dir eine stressfreie Zukunft.

Wir freuen uns, Dich mal in einem Samstagteam oder als Gast begrüßen zu dürfen.

Doris Wieczorek

Noch etwas in eigener Sache. Allen Gerüchten zum Trotz: Unser Leistlokal bleibt jeweils an den Seeträff-Samstagen weiterhin geöffnet. Und zwar wie es bis anhin der Fall war ab 13 bis 18 Uhr.

Impressum Nr. 1/2004

März 2004, Jahrgang 17
Auflage: 10 300 Exemplare

Herausgeber:
Schosshalden-Ostring-Murifeld-Leist SOML
Muristrasse 21 A, Postfach 3000 Bern 32

Redaktion:
Doris Wieczorek, Tel. P 031 352 03 28
Sonnenhofweg 21, 3006 Bern

Inserate, Layout und Druck:
Schenker Druck AG, Tel. 031 331 58 22

Neueintritte

Wir heissen im Schosshalden-Ostring-Murifeld (SOML)-Leist herzlich willkommen:

- Erika Handschin, Günter Bungartz
Kistlerweg 23, 3006 Bern
- Werner und Ruth Moser
Egghölzlistr. 49, 3006 Bern
- Walter und Verena von Allmen
Sandstr. 29, 3302 Mooseedorf
- Monique und Adrian Göldin-Meister
Klaraweg 33, 3006 Bern
- Vera Schürch
Surbekstr. 35, 3006 Bern
- Heinz und Regula Julmy Christeler
Böcklinstr. 9, 3006 Bern
- Andreas Schiller
Grüneckweg 10B, 3006 Bern
- Hanspeter und Helen Zwahlen-Stucki
Elfenaueg 2, 3006 Bern

Wir freuen uns, Sie an einem Samstagnachmittag oder einem unserer nächsten Anlässe begrüßen zu dürfen.



BRILLEN
KONTAKTLINSEN

GERECHTIGKEITSGASSE 65
3011 BERN
TELEFON 031 311 20 40

Leist-Rückblick

GUTSCHEINAKTION 2003

Wie Sie aus dem in dieser Ausgabe publizierten Jahresbericht entnehmen können, ging diese Aktion nicht ganz auf, sie war eher ein Flop. Warum das so war weiss niemand. Von insgesamt 2700 versandten Gutscheinen sind gerade deren 39 eingelöst worden.

Eigentlich dachten wir, unseren Mitgliedern (nicht allen Lesern unserer Zeitung) eine Freude zu machen. Eigentlich schade. Nun, ein Versuch war es allemal wert.

BESUCH ZENTRUM PAUL KLEE

Insgesamt haben sich 203 Personen für die beiden Führungen angemeldet. Vom Zentrum Paul Klee hatten wir die Auflage pro Führung 40 Personen anzunehmen (war auf dem Anmeldetalon auch so vermerkt).

Wir haben nie und nimmer damit gerechnet, dass diese Zahl 40 bereits nach etwa 10 Tagen massiv überschritten wurde. Nun, nach Rücksprache mit Frau Barandun vom Zentrum Paul Klee durften wir dann bis zu 60 Personen pro Führung annehmen.

Nachdem ich für beide Gruppen bei 64 Personen definitiv einen Schlusstrich gezogen habe, musste ich alle nachträglich eingegangenen Anmeldungen absagen. Das wäre die Vorgeschichte.

Nun zu den Führungen. Am 16.1. sind von den insgesamt 64 angemeldeten Personen gerade mal 37 erschienen. Am 21.1. waren 66 angemeldet und erschienen sind 45. Ich denke, eine Anmeldung gilt als definitiv. Allenfalls hätte man sich bei mir auch abmelden können. Einige haben das auch getan und denen möchte ich danken.

Für die Organisation solcher Anlässe und die dafür verantwortlichen Personen ist es eher frustrierend. Ich denke die anwesenden Besucher hatten eine interessante Führung und konnten sich beim anschliessend vom SOML offerierten Apéro bestens unterhalten. An dieser Stelle den Verantwortlichen vom Zentrum Paul Klee für die freundliche Aufnahme und kompetenten Ausführungen ein ganz herzliches Dankeschön. Selbstverständlich gilt dieser Dank auch den Helfern vom Leist.

Beitrittserklärung

Ich/wir möchte/n dem Schosshalden-Ostring-Murifeld-Leist beitreten. Der Jahresbeitrag beträgt für Einzelmitglieder Fr. 21.– und für Ehepaare Fr. 32.–.

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Geburtsdatum

Datum, Unterschrift

Einsenden an:

Schosshalden-Ostring-Murifeld-Leist
Muristr. 21a, Postfach, 3000 Bern 32

Familientreff Bern

(Vormals Mütterzentrum)

Unser neues Sommer-Kursprogramm liegt vor!

- Erziehung: Gewaltprävention fängt in der Familie an; Wie die Sprache fliessen lernt.
- Gesundheit und Medizin: Akute Notfälle bei Kindern; Spielen – die effizienteste Art zu lernen.
- Sprache: Ich lerne Deutsch.
- Kochen: Afrikan. Küche, Kamerun
- Kinderkurse: Märli-Spielgruppe, Baseltzwerge.
- Spanische Spielgruppe: Los pollitos, Englisch für Kinder.
- Fitness für Gross und Klein; MuKi/-VaKi-Turnen; Bodyfit.

Tageskurse inkl. Kinderhütendienst! Haben wir Sie «gluschtig» gemacht? Holen Sie sich ein Kursprogramm oder besuchen Sie uns auf www.familientreff.ch.

Weitere Angebote: Kinderhütendienst, Mittagstisch, Kindercoiffeuse, LLL-Stilltreffen, Kleiderbörse, und Kinderranimation: Strassenkreiden herstellen (12.3.); Blumen pflanzen (22.3.).

Familientreff Bern, Muristrasse 27, 3006 Bern, Eingang Segantinistrasse
Tel. 031 351 51 41, info@familientreff.ch

Genera(k)tionen

Im Kirchgemeindehaus Johannes Calvin sind Sie herzlich eingeladen zu einem gemeinsamen Nachmittag für Jung und Alt. Einen Nachmittag lang geniessen: Kurzfilme, Unterhaltung, ein Zvieri – alles gratis!

Dazu die Gelegenheit, andere Menschen aus dem Quartier kennen zu lernen. Und wer weiss, vielleicht bekommen Sie Lust, bei weiteren Generationen-Begegnungen dabei zu sein. Oder Sie haben eine Idee, was Ältere und Jüngere sonst noch zusammen anstellen könnten. Wer häufige Kontakte mit der anderen Generation hat, schätzt sie positiver ein. Solche Begegnungen verbessern das das gesellschaftliche und das persönliche Bild vom Altern und vom Alter, und es sind wichtige Beiträge zum sozialen Frieden.

Genera(k)tionen ist ein Projekt des Alters- und Versicherungsamtes und des Gemeinnützigen Vereins. Der Raiffeisenbank Bern danken wir für die freundliche Unterstützung.

Wir freuen uns auf Sie – am Mittwoch Nachmittag 21. April zwischen 14 und 16.30 Uhr Kirchgemeindehaus Johannes Calvin, Marienstr. 8, 3005 Bern

Die Nachbarengruppe Obstberg informiert

LOTTO-RISOTTO-OLDIES-DISCO

Am Samstag, den 13. März 2004 im Kirchgemeindehaus Schosshalde an der Ecke Schosshaldenstrasse/Friedlistrasse.

Lotto von 15 bis 18 Uhr (Türöffnung und Kartenverkauf ab 14.30 Uhr). Viele schöne Preise in jedem Gang und als Hauptpreis winkt ein City-Bike!

Spezielle Kindergänge laden auch die Kleinen zum Mitspielen ein (Hauptpreis: Eintritt ins Berner Puppentheater – gleich dreimal zu gewinnen).

Anschliessend stärken wir Sie mit einem feinen Risotto, damit Sie mal wieder so richtig «Schwofen» mögen.

SPIELEN SIE MIT UNS – WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Die Nachbarengruppe Obstberg

WELLNESS heisst bei SAKE Yin & Yang

SAKE ist ein Gesundheits- und Bildungszentrum in Komplementärmedizin, mit Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin. Diese betrachtet den Menschen als ein Ganzes, d.h. bei Krankheiten wird nicht nur eine Symptom-Behandlung angewandt, sondern es wird nach den Ursachen gesucht und erst dann mit altbewährten Therapien und Naturheilmitteln ganzheitlich therapiert.

Zivilisationskrankheiten nehmen in unserer Wohlstandsgesellschaft immer mehr zu. Stress, ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung, übermässiger Genussmittelkonsum usw. führen dazu, dass sich die Menschen unwohl und krank fühlen.

Gesundheit ist nichts Selbstverständliches. Sie muss gehütet und gepflegt werden.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) basiert u.a. auf der Philosophie der gegensätzlichen Aspekte von Yin und Yang. Dabei wird ein Gleichgewicht von Yin und Yang angestrebt.

Das Yin symbolisiert z.B. die Nacht, die Ruhe, die Kälte und den Winter.

Das Yang hingegen steht für Tag, Aktivität, Wärme und



Sommer. Krankheit ist eine Disharmonie von Yin und Yang. Das **SAKE Gesundheitszentrum** beschäftigt 13 TherapeutInnen, die folgende Methoden anwenden:

- TCM-Akupunktur, TCM-Phytotherapie, TCM-Tui Na,
- Ernährungsberatung
- Qi Gong und «Bewegen mit den 5-Elementen»
- Exklusiv ist die Asiatische Körper- und Energiearbeit nach Berger + Kan. Sie verbindet Elemente aus östlicher und westlicher Medizin, Naturheilkunde und Psychotherapie.
- Supervision, Beratung und Begleitung

Behandlungstermine können unter der Telefonnummer 031 368 08 01 vereinbart werden.



Dem SAKE Gesundheitszentrum ist das **SAKE Bildungszentrum** angegliedert. Das Angebot umfasst vier mehrjährige Ausbildungen im Bereich TCM, Körpertherapie, Naturheilkunde und Beratung. Durch die Verbindung von Praxisarbeit und Schulung wird ein einmaliges Angebot in Komplementärmedizin angeboten. Die Ausbildungen werden von den meisten Krankenkassen anerkannt und über die Zusatzversicherung abgerechnet.

SAKE bietet folgende Naturheilpraktiker-Ausbildungen mit Diplom und Verbandsanerkennung an:

- Körpertherapie
- TCM-Tui Na
- TCM-Herbalistik
- TCM-Diätetik
- Ausbildungen mit Zertifikat in NLP und Reflexologie
- Fort-, Weiterbildungs- und Ferienkurse

Die einzelnen Kurse sind modular aufgebaut und miteinander verknüpft. Sie können im Baukastensystem einzeln oder als ganze Ausbildung besucht werden.

InteressentInnen erhalten über das Sekretariat oder unter www.sake.ch ausführliches Informationsmaterial über Kurse und Preise.

SAKE: Praxis und Ausbildung - ein vernetztes System.

Aus dem Quartier

Die Quartiergestaltungskommission informiert:

SCHLIESSUNG DER POSTSTELLEN SEKTOR OST

Nachdem am 29. Februar 2004 die Schosshaldenpost, Bern 32, und im Sommer 2004 die Burgernzielpost, Bern 16, geschlossen werden, sind die Avisierungsgebiete zusammen mit den Leisten, der QUAV4 und mit der Post definiert worden. Vorgängig orientierte die Post an einer Delegiertenversammlung der Quartiervertretung QUAV 4 über die neuen Avisierungsgebiete.

Am 26. Januar 2004 wurden die Quartierbewohner durch ein Schreiben der Post informiert, welche nächstgelegene Post sie zu welchen Zeiten bedienen wird, und wo eingeschriebene Briefe oder Pakete bei Abwesenheit abgeholt werden können.

Es besteht die Möglichkeit, bei Bedarf gewisse Wünsche nachträglich zu berücksichtigen, bzw. Anpassungen vorzunehmen. Eine zweite Zustellung ist möglich.

Der Post wurde vorgeschlagen, bei der Busendstation Schosshalde einen Briefkasten zu montieren.

Für allfällige Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Silvia Leuenberger, Leiterin Poststelle Bern 31, Freudenbergerplatz, Tel. 031 352 88 48, schriftlich an die QUAV 4 oder an den Schosshalden-Ostring-Murifeld-Leist, Muristrasse 21a, Postfach 540, Bern 31.

WETTBEWERB PARK WYSSLOCH BERN-SCHWEIZ

PETER-JOSEPH-LENNÖ PREIS 2003

Im Spätsommer 2003 wurde ein Ideenwettbewerb im Gebiet Egelsee/Wyssloch bis zum Zentrum Paul Klee durchgeführt. Der Perimeter ist aus dem abgebildeten Kartenausschnitt ersichtlich.

Die Grundlagen zu diesem Wettbewerb bildet die Motion der FDP Stadträte Christoph Müller und Urs Jaberg für einen Quartierpark Bern Ost, welche am 21. August 2003 mit 62:0 Stimmen im Berner Stadtrat überwiesen wurde. Die vorbereitende Instanz für diesen Wettbewerb war das Stadtplanungsamt Bern.

Beurteilt wurden die Arbeiten mit den Tarnnummern 1001 bis 1064, und das ausgewählte Siegerprojekt mit dem Peter-Joseph-Lenné-Preis ist die Nummer 1026, abrufbar im Internet unter: www.wyssloch.ch.



Kartenausschnitt
Wettbewerbsgebiet,
Bereich A.

Das Projekt wurde an der Sitzung der Quartiervertretung QUAV 4 vom 28. Januar 2004 durch Herrn Litzko vom Stadtplanungsamt vorgestellt.

Da der Perimeter im Gebiet des Schosshalden-Ostring-Murifeld-Leist liegt, wurde eine Arbeitsgruppe des SOML beauftragt, über dieses Projekt eine Stellungnahme zuhanden des Gemeinderates auszuarbeiten. Weiteres erfahren Sie im Egelsee Nr. 2.

Die Co-Präsidentin
Erika Reber

Nach der Fertigstellung des Kleemu-seums wird sich die Verkehrssituation im Bereich der Schosshalde merklich verändern. Diverse Anpassungen in den Strassen und an den Kreuzungen werden bis dann nötig sein. An der vergangenen Sitzung vom 12.1.2004 informierte Jörg Blattner vom Tiefbauamt die Anwesenden über die geplanten Massnahmen.

Die Schrebergärten Surbeckstrasse und Teile der Hinteren Schosshalde sollen überbaut werden. Trotz Vorstössen im Stadtrat, ist die Verkehrssituation in der Buchser- und Weltistrasse dabei immer noch unbefriedigend. Die QGK hat zuhanden des SOML-Leists eine Einsprache vorbereitet.

Melchior Dodel

Sitzungen der Quartiergestaltungs- kommission 2004

19. April, 21. Juni, 18. Oktober
2004, 10. Januar 2005

Die Sitzungen finden im Leistlokal
statt und beginnen jeweils um
19 Uhr. Interessierte Quartier-
bewohner sind herzlich zu den
Sitzungen eingeladen.

FÜR DAS EINZUGSGEBIET DER SCHOSSHALDENPOST, BERN 32 GILT AB 1. MÄRZ 2004 DIE POST FREUDENBERGERPLATZ, BERN 31, MIT FOLGENDEN AUSNAHMEN:

Alter Aargauerstalden	Bern 8 Kramgasse
Grosser Muristalden	dito
Grüneckweg	Bern 6 Kirchenfeld
Bolligenstrasse	Ostermundigen
Galgenfeldweg	dito
Libellenweg	dito
Nussbaumstrasse	dito
Ostermundigenstr. 2-56	dito
Ostermundigenstr. 59-103	dito
Ostermundigenstr. 60+116	dito
Pulverweg	dito
Zikadenweg	dito

Weitere Quartier-News

«Fiebermesser für den Egelsee»

Der Patient Egelsee leidet zwar nicht an hohem Fieber, dafür gelegentlich an Sauerstoffarmut. Und dies kann im Extremfall zum Erstickungstod für Fische und andere unter Wasser lebende Tiere führen. Dieser Extremfall ist in den vergangenen Jahren zwar nur einmal, 1991 eingetreten. Doch war die Lage gerade nach dem trockenen letzten Jahr für den See wieder sehr kritisch. Die für den Egelsee zuständigen Ämter der Stadt, die Stadtgärtnerei und das Stadtlabor des Amtes für Umweltschutz und Lebensmittelkontrolle beobachten diese Entwicklung. Künftig werden sie genauer und rund um die Uhr – sozusagen «online» – über den Sauerstoffgehalt Bescheid wissen. Möglich wird dies durch eine laserbetriebene Sauerstoff-Messsonde, die noch diesen Februar im ufernahen Bereich des Sees installiert wird. Sie kann über das Mobilfunknetz beim Amt für Umweltschutz und Lebensmittelkontrolle und bei einem Pikettdienst, zum Beispiel bei der Städtischen Feuerwehr Alarm schlagen, wenn der See plötzlich nach Luft ringen sollte. Die Feuerwehr hat sich für diesen Fall gewappnet. Gemeinsam mit Energie Wasser Bern und mit dem SOML sind alle Absprachen für einen reibungslosen Einsatz getroffen, sind die Hydranten auf ihre Tauglichkeit geprüft und bereit gemacht worden und wurde vor Ort besprochen, wie und wo der See – nein, nicht gelöscht – aber dennoch so schonend wie möglich mit zusätzlichem sauerstoffreichem Leitungswasser gespiesen werden kann. So sollte es nicht zu einem erneuten Fischsterben aus Sauerstoffmangel kommen.

Vorbeugen ist besser als heilen – sagt man. Und deshalb wird nicht nur beobachtet sondern auch gehandelt – und verhandelt. Gegenwärtig laufen Gespräche mit Landwirten, die im Einzugsgebiet des Egelsees Land bewirtschaften. Ziel ist es, künftig eine möglichst nährstoffarme Bewirtschaftung des Bodens zu erreichen, denn die Nährstoffe gelangen sonst über den Wysslochbach in den See. Dort regen sie das Wachstum von Algen und Pflanzen an. Jeweils im Mai bis Juni steigen diese auf und bilden ganze Teppiche auf der Wasseroberfläche. Nach der Blüte sinken Algen und Pflanzen auf den Seegrund ab und verfaulen all-



Letzten Sommer hatte auch der Egelsee ziemlich Niedrigwasser. (Foto zVg)

mählich. Dieser Verfaulungsprozess zehrt den im Wasser vorhandenen Sauerstoff auf. Speziell im Winter, wenn der See vereist ist, kann dies zum Erstickungstod der Fische führen.

Erstmals diesen Mai oder Juni prüfen Freiwillige Helferinnen und Helfer des SOML mit Unterstützung durch die Stadtgärtnerei und des Amtes für Umweltschutz und Lebensmittelkontrolle, ob dem Krausen Laichkraut – das im See jeweils den Pflanzenteppich bildet – wenigstens auf einer Teilfläche mit einer Entkrautungsaktion beizukommen sei. Denn der See ist nicht nur ein ökologisch wertvoller Lebensraum, sondern auch ein beliebtes Naherholungsgebiet. So fordern zum Beispiel die Liebhaberinnen und Liebhaber von Modellbooten, dass sie die Westhälfte des Sees befahren können. Dies ist natürlich nur möglich, wenn die Kräuter nicht in die Schiffsschraube geraten. Ob die Aktion Erfolg haben wird? Eine biologische Nachkontrolle im Frühsommer 2005 wird uns hoffentlich Antworten liefern.

Christoph Marchal
Verantwortlicher Natur und
Ökologie, Stadtgärtnerei Bern



Wie Sie dem nebenstehenden Artikel «Fiebermesser für den Egelsee» entnehmen können, steht es einmal mehr mit unserem See nicht zum besten. An der von der Stadtgärtnerei geplanten Entkrautungsaktion wird sich auch der SOML beteiligen. Dem Jahresprogramm entnehmen Sie den ungefähren Zeitpunkt. Da wir zurzeit kein genaues Datum festlegen können – denn das Krause Laichkraut muss ja zuerst den unangenehmen Pflanzenteppich bilden – werden wir die ganze Aktion relativ kurzfristig organisieren müssen. Dafür sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen.

Wer sich als Helfer zur Verfügung stellen kann oder möchte, melde sich bitte telefonisch bei unserem Co-Präsidenten Stefan Streit, Tel. 031 352 36 36 (Bürozeiten). Herzlichen Dank für Ihre Solidarität.

Individuelle Betreuung zu Hause der etwas anderen Art

Die Betreuung von älteren Menschen braucht Zeit. Viel Zeit. Der Arbeitskreis für individuelle Betreuung zu Hause und im Heim hat diese Zeit. Und das unterscheidet ihn doch wesentlich von anderen Organisationen im Spitex-Sektor. Seit 15 Jahren leistet der Arbeitskreis für individuelle Betreuung zu Hause und im Heim Einsätze und Betreuungen gemäss folgenden Leitgedanken: mit dem Menschen statt für den Menschen – den Menschen nicht verändern wollen – das Positive im Menschen sehen.

WER SIND WIR?

Wir sind ein selbständig und auf eigene Rechnung arbeitendes Team von derzeit 26 Frauen zwischen 35 und 65 Jahren mit unterschiedlichsten Berufsausbildungen und Lebenserfahrungen. Alle Mitarbeiterinnen haben einen gerontologischen Grundkurs absolviert und sind auch auf die Betreuung von demenzerkrankten Menschen sorgfältig vorbereitet. Viele Mitarbeiterinnen machten den Pflegehelferinnenkurs des Schweizerischen Roten Kreuzes, alle hatten schon vorgängige Erfahrung aus privater Betreuung. Unsere Qualität basiert zudem auf stetigen Fortbildungen über Themen wie Demenz, Depression und Validation. Schwerpunkte innerhalb des Arbeitskreises sind in monatlichen Sitzungen die Praxisbegleitung und der persönliche Austausch der Betreuerinnen untereinander, fachlich geleitet von einer ausgebildeten Gerontologin und dem Leitungsteam.

WAS TUN WIR?

Die gedankliche Begleitung und die helfende Betreuung von älteren Menschen ist uns Anliegen und Aufgabe zugleich. Einfühlungsvermögen, Mitgefühl und Sich-selber-zurücknehmen lassen wir in unseren Einsätzen mit viel Zeit einfließen, um dem älteren Menschen das Gefühl zu geben, verstanden zu sein. Das gibt ihm Mut und Sicherheit, auf seine eigenen Fähigkeiten zu vertrauen. Dabei setzen wir viel Verständnis und Geduld ein und werden dafür mit dem erhöhten Wohlbefinden des älteren Menschen belohnt. Wir gestalten mit dem Menschen in einer von ihm selbstbestimmten Zeit einen kleinen oder grösseren Abschnitt seines Alltags nach seinen persönlichen Wünschen in der gewohnten Umgebung oder im Heim. Wir gehen sehr bewusst mit demenzerkrankten Menschen um. Im Wissen, dass wir mit den Betroffenen nicht aufarbeiten, sondern ihnen mit unserer geduldigen Anwesenheit Geborgenheit geben müssen. Und im Wissen, dass sich der Alzheimer-Verlauf so zeigt: weniger als es war, aber viel mehr, als es sein wird.

UNSERE MÖGLICHKEITEN/ GEWÄHRLEISTUNGEN

Durch das persönliche Gespräch sowie die Erhaltung und die Förderung der individuellen Fähigkeiten ermöglichen wir dem älteren Menschen, lange zu Hause zu bleiben oder sich auch später im Pflegeheim wohlfühlen. Mit

der Gewährleistung einer persönlichen, individuell abgestimmten Betreuung und der Begleitung des älteren Menschen sehen wir uns nachhaltig auch als Unterstützung und Entlastung der Angehörigen. Zur Erhaltung der Lebensgewohnheiten der zu betreuenden Person gestalten wir unsere Einsätze flexibel, stunden- oder tageweise, auf Wunsch auch nachts.

In jeden Betreuungsauftrag sollen die individuellen Fähigkeiten und Erfahrungen der zuständigen Betreuerinnen einfließen. Wir teilen unsere Betreuungseinsätze in kleine oder bei Bedarf grössere Teams auf. So gewährleisten wir dem Klienten, im Falle von Krankheit oder Ferien der Betreuerin, lückenlose Einsätze durch Frauen des vertrauten Teams, was für ältere Menschen äusserst wichtig ist.

AUSKÜNFTE, ANMELDUNG, UNTERLAGEN

Arbeitskreis für individuelle Betreuung zu Hause und im Heim

In einem ersten Gespräch informieren wir unsere Klienten über die vielen Möglichkeiten einer guten, individuellen Betreuung sowie über die Kosten. Auf Wunsch erstellen wir eine Bedarfsabklärung.

Ihre Anfrage nimmt gerne entgegen:
Frau I. Meyer, Administration

*Tel. 031 332 70 10, Mo 17 bis 19 Uhr,
Di und Do 8 bis 10 Uhr, übrige Zeit*

Telefonbeantworter.

E-mail an: t.fritsch@bluewin.ch

NEU IM QUARTIER

Gemeinschaftspraxis an der Thunstrasse 113 ab 15. Februar 2004

Die **Praxiseröffnung** zu der Sie herzlichst eingeladen sind, findet statt am **13 März 2004** von 13.00 bis 16.00

Praxis für klassische Homöopathie:

Ich hatte vorher über zwei Jahre an der Neuengasse in Bern meine Praxis. Der Mensch und nicht nur die Krankheit steht in einer homöopathischen Behandlung im Vordergrund. Die Homöopathie betrachtet den Menschen ganzheitlich und nicht die einzelnen Symptome als alleinigen Ausdruck der Krankheit. Der Patient erhält ein Arzneimittel, welches der Gesamtheit seiner Persönlichkeit und Symptomen am ähnlichsten ist.

Das Ungleichgewicht von Körper, Geist und Seele wird mit einer homöopathischen Behandlung ausgeglichen. Die Selbstheilungskräfte werden stimuliert, Blockaden gelöst und die Krankheit wird nicht unterdrückt. Homöopathie wirkt in jedem Alter, bei den meisten Krankheiten, Leiden und Beschwerden.

Patrick Gehrig,
dipl. klassischer Homöopath
Tel. 031 311 24 84
homoeopathie@gmx.ch
<http://home.tiscalinet.ch/homoeopathie>

Krankenkassenanerkant

Health Kinesiologie ist eine Synthese aus chinesischer Medizin, altindischem Wissen, moderner Psychologie und Bioenergie. Der kinesiologische Muskeltest dient als Indikator, um Kommunikationsstörungen oder Blockaden im Energiesystem und den auslösenden Stress zu bestimmen.

Berühren von Reflexpunkten und Anwenden der genau ausgetesteten Hilfsmittel harmonisieren den Energiefluss und aktivieren die Selbstheilung. (Möglichst alle Aspekte, die das Wohlbefinden beeinflussen, werden einbezogen.) Dieser lösungs-orientierte Ansatz eignet sich für eine Vielzahl von Themen und für Menschen jeden Alters.

Anita Eltschinger,
Körpertherapeutin und
Kinesiologin,
Tel. 031 352 09 21

Shiatsu ist ein vollständiges System der Heilung durch Berührung das auf der uralten chinesischen Medizin basiert. In der Shiatsu-Behandlung wird mit fließenden Bewegungen sanfter Druck auf die Energiebahnen im Körper ausgeübt. Damit werden Spannungen gelöst, die

körperlich-seelische Ungleichheiten wird gefördert und die Selbstheilungskräfte werden angeregt und gestärkt. Durch das frühe Erkennen von Energie-Ungleichgewichten eignet sich Shiatsu vorzüglich bei diffusen, von mehreren Faktoren abhängigen Indikationen und in der Gesundheitsvorsorge. Shiatsu wird in einem sehr umfassenden Bereich erfolgreich angewendet.

Daniel Schneitter, dipl. Shiatsu-therapeut, dipl. Erwachsenenbildner
Tel. 031 351 38 70
www.shiatsubern.ch
info@shiatsubern.ch

Krankenkassenanerkant