

THUN MAGAZIN

NR. 5 | OKTOBER 2023

Energie

Anreize für Wirtschaft
und Bevölkerung

SEITE 15

Kultur

Kulturpreisverleihung
der Stadt Thun

SEITE 22

Event

Freestyle Roots mit
internationalem Wettkampf

SEITE 25

Stephan Koltes

«Die Natur ist meine
Inspirationsquelle.»

SEITE 6



Die erste Adresse für Immobilien rund um den Thunersee.

Ihre Immobilien-Experten in der Region stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Zu Ihrem Vorteil.

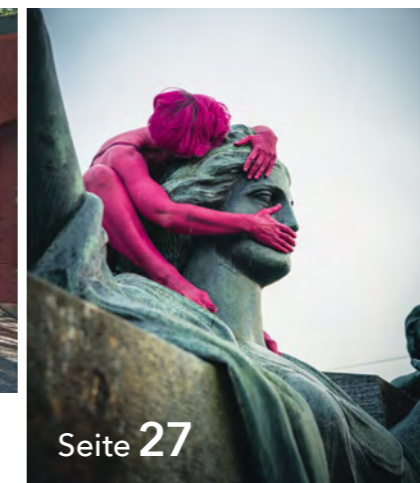
033 221 77 33
immowyss.ch



Seite 25



Seite 12



Seite 27

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser

«Behäbig, unflexibel, überbürokratisiert.» Dies sind nur drei der gängigen Vorurteile gegenüber der öffentlichen Verwaltung und ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Doch was ist dran an diesen Klischees? Gelten sie im Jahr 2023 immer noch? Und auch für die Stadt Thun?

Meiner Meinung nach nicht. Zwar gibt es Rahmenbedingungen, die ein gewisses Mass an Bürokratie und Zeit erfordern. Das sind zum Beispiel gesetzliche Bestimmungen, vorgegebene Abläufe oder Abhängigkeiten. Es gibt zudem konkrete Vorgehensweisen, die sich bewährt haben und deshalb immer wieder angewandt werden. Doch in den letzten Jahren hat sich vieles verändert, auch die Stadtverwaltung hat sich weiterentwickelt, ist agiler, flexibler, offener und moderner geworden. Damit wir nicht an der Bevölkerung vorbeiarbeiten, beziehen wir Sie - liebe Leserin, lieber Leser - regelmässig mit ein bei der Erarbeitung von Projekten.

Zum Beispiel beim Siegenthalergut. Die Stadt plant auf dem fünf Hektaren grossen Areal mit der Frutiger AG ein neues Wohnquartier. Gemeinsam geht man hier zudem auch neue Wege und entwickelt das Gebiet aus den Freiräumen heraus. Was genau damit gemeint ist, lesen Sie in diesem Magazin auf Seite 12.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre. Bleiben Sie flexibel, wir versuchen es auch.

J. Tanner

Stv. Leiterin Stadtmarketing und Kommunikation



IHR HAGELSPESIALIST AUS DER REGION!

Dellentechnik
Center

AUSBEULEN IN PERFEKTION

Burgfeldweg 13 3612 Steffisburg

033 557 89 95

WWW.DELLENCENTER.CH



Inhalt

EDITORIAL

3 Simone Tanner: Neue Wege gemeinsam gehen

MENSCHEN

6 Gastronomie: Interview mit dem alpinen Koch Stephan Koltès

STADT THUN

12 Stadtentwicklung: Ein neues Wohngebiet im Siegenthalergut

15 Energie: Anreize für Wirtschaft und Bevölkerung

17 Sanierung: Die Stützmauer beim Thunerhof muss saniert werden

18 Barrierefreiheit: Thun ohne Hindernisse

21 Sozialarbeit: Hilfe zur Selbsthilfe

22 Kultur: Die Stadt Thun preist die Kultur

25 Event: Freestyle Roots zelebriert Freestyle-Kultur

27 Kulturnacht: Neuartige Kreationen und ungewohnte Spielorte

29 Digitaltage: Auf Entdeckungsreise durch die digitale Welt

31 Kultur: Ein Musiktheater für Unerwachsene

SHOPPING / INNENSTADT

8 Shopping: Bequem einkaufen macht einfach Spass

37 THUNcity: Jeden Donnerstag bis 20 Uhr Abendverkauf



Wohnevent

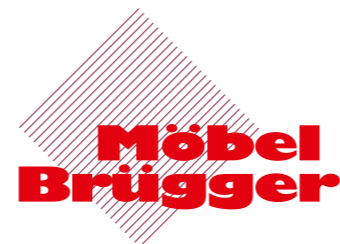
**Dienstag
17. Okt. 2023
bis Sonntag
22. Okt. 2023**

Dienstag, 17.10.
bis Freitag, 20.10.
08.00-12.00 | 13.30-18.30 h
Samstag, 21.10.
bis Sonntag, 22.10.
10.00-17.00 h

ROLF
BENZ

Wohnen mit Emotionen

Thunstrasse 23
3700 Spiez
Tel. 033 654 13 64
www.moebel-bruegger.ch



Seite 63



Seite 65



Seite 53

VEREINE

- 39 Verein Schwerkranke begleiten:** Der Verein Thun und Umgebung bietet Hand
- 39 Volkshochschule Region Thun:** Neue Kurse ab Oktober 2023
- 39 Curling Club Thun Regio:** Spiel und Spass - Emotion, Präzision und Konzentration - Geselligkeit
- 41 Thuner Eisenbahn-Amateure:** Tage der offenen Tür
- 41 Singkreis Bethlehem & Thun:** Messa di Requiem von Gaetano Donizetti
- 41 Kirchenchor Thun-Strättligen:** Felix Mendelssohn - Chor-Konzerte
- 41 Cäcilienchor Thun:** Der Messias von G.F. Händel

PUBLIREPORTAGEN

- 33 Krebsler AG:** Buchtipps

Impressum

ISSN 1662-0992 **Herausgeber** Stadt Thun, in Partnerschaft mit der Innenstadt-Genossenschaft THUNcity. **Verlag, Konzept, Realisation** Weber Verlag AG, Werbeagentur und Verlag, Gwattstrasse 144, 3645 Gwatt, Tel. 033 336 55 55, E-Mail thun@weberverlag.ch. **Leitung** Abteilung Stadtmarketing und Kommunikation, Stadt Thun; THUNcity; Annette Weber, Weber Verlag AG.

Inserate Christine Hunkeler, Weber Verlag AG. **Stadredaktion** Simone Tanner (Leitung), Tanja Beutler, Fabiana Graf, Cilia Julen, Edith Keller, Patrick Liechti, Gabriela Meister, Noah Oetterli. Beiträge, die mit diesem Logo gekennzeichnet werden, sind redaktionelle Inhalte der Stadtverwaltung Thun. **Redaktion THUNcity / weitere Beiträge** Weber Verlag AG. **Titelbild** Bruno Petroni.

Auflage 65 900 Exemplare. **Erscheinungsweise** 6x jährlich. **Druck** AVD Goldach AG, Goldach. **Papier** Umschlag: 150 g/m², weiss, matt, holzfrei. Inhalt: 70 g/m², erhöhte Weisse, gestrichen, glänzend. **Lese-App** Gratis-Download im App Store. **Nächste Ausgabe** 20./21. November 2023



Lesen Sie uns online.

printed in switzerland

**02.-05.11.2023
NEULAND**

**Änet em
Schallebärg**



thun★expo

THUNER TAGBLATT



«Ein Michelin-Stern wäre ein Traum»

Stephan Koltes führt seit rund zwei Jahren das Restaurant Burgstrasse 9 in Thun. In kurzer Zeit hat er sich mit seiner modernen alpinen Küche 15 GaultMillau-Punkte und eine Empfehlung im Guide Michelin erkocht. Zuhause bestellt er sich ab und zu auch Pizza.

Stephan Koltes, Sie wollen Ihre Gäste «das Berner Oberland am Gaumen spüren lassen». Wie schmeckt dieses denn? Nach See, Wald, Bergen und frischer Luft. Die Natur ist atemberaubend hier. Als ich vor acht Jahren in die Schweiz kam, war es wie ein Nachhausekommen. Und in Thun konnte ich mir mit dem eigenen Restaurant meinen Lebenstraum erfüllen.

Ist die Natur auch Inspirationsquelle für Ihre Küche? Auf jeden Fall. Meine Partnerin und ich gehen gerne wandern. Da entdecke ich immer wieder neue Pflanzen und Kräuter, die ich in der Küche ausprobieren. Vieles baue ich selbst an in unserem Garten. Kräuter spielen eine wichtige Rolle in meiner alpinen Küche.

«Wir haben noch einiges vor.»

Was kann man sich genau unter alpiner Küche vorstellen? Es sind traditionelle Geschmäcker von hier. Wir interpretieren auch alte Berner Rezepte neu, machen zum Beispiel aus einer Heublumensuppe einen Heublumenschäum. Nebst den Pflanzen verwenden wir viele Milch- und andere Naturprodukte. Eigentlich alles, was es in der Region gibt.

Wie wichtig ist Ihnen Nachhaltigkeit? Sehr wichtig. Wir arbeiten mit lokalen Produzenten und schauen auf artgerechte Tierhaltung. Auf unserer Karte findet sich immer nur ein Fleischprodukt. Wir versuchen, alles von einem Tier zu verwenden. Aus Respekt gegenüber dem Lebewesen. Wenn alles weg ist, gibt es ein neues Tier. Aktuell haben wir ein Wagyu-Rind auf der Karte. Es hiess Anastasia. Da vorne hängt der Schädel des letzten Rindes (zeigt auf den Kuhschädel an der Wand).

Auf Ihrer Speisekarte steht zum Beispiel «Kalb, Tanne, Brennessel». Warum so minimalistisch? Damit wir die Gerichte laufend anpassen und ändern können. Die drei Hauptzutaten bleiben, aber in anderer Art oder mit einem anderen Fleischstück. Wir haben auch keine klassische Weinkarte. Die Gäste können sich im Weinkeller selbst etwas aussuchen und sich von uns beraten lassen.

Was ist eigentlich Ihr Lieblingsessen? Schwierig zu sagen. Fisch mag ich fast am liebsten. Ich liebe die feine japanische Küche. Aber auch gern mal deftig mit einem Fondue.

Wer kocht bei Ihnen zuhause? Ich. Ich bin zu pingelig (lacht). Nein, es stimmt so für beide. Ab und zu kommt es auch vor, dass wir uns eine Pizza bestellen.

War Koch Ihr Traumberuf? Nein, ich lernte Koch, weil viele Freunde das

machten. Eigentlich war Soldat mein Traumberuf. Ich war auch bei den Fallschirmjägern. Da ich nicht in Deutschland zur Schule ging, klappte es nicht mit der Offizierslaufbahn. Dann landete ich wieder in der Küche.

Das Militär und die Küche haben gewisse Parallelen, nicht? Stichwort Umgangston. Ja, die Struktur in einer Grossküche ist vergleichbar mit jener im Militär. Der Umgangston in den Küchen hat sich in den letzten Jahren aber verändert. Bei uns läuft es ziemlich harmonisch. Meine Sous-Chefin Tina Berger und ich verstehen uns fast ohne Worte.

Haben Sie Vorbilder? Sven Wassmer, der Vorreiter der alpinen Küche, inspiriert mich. Ansonsten konnte ich von jedem meiner Küchenchefs etwas mitnehmen.

Sie haben in Thailand gekocht, in Frankreich, Deutschland, England und Australien. Was fliesst von dort mit ein?

Geschmacklich habe ich mich vor allem hier in der Schweiz weiterentwickelt, wo ich in einigen guten Häusern gekocht habe, wie im Vitznauerhof oder im After Seven in Zermatt. Aus anderen Ländern kommen eher die Techniken.

Wie das Fermentieren? Ja, das kennt man zwar in der Schweiz auch. Wir kultivieren den Koji-Pilz, den wir für verschiedene Sachen verwenden können, etwa für das Schalotten-Miso (zeigt auf Einmachgläser in der Küche). Das «lebt» schon seit einem Jahr hier, man kann immer wieder etwas davon herausnehmen. Daraus mache ich eine Zwiebelmarmelade für das Spitzwegerich-Gericht.

Zur Person

Stephan Koltes ist 1986 in Ambilly (Frankreich) geboren und in Asien aufgewachsen. Zurück in Europa schloss er 2003 seine Ausbildung zum Koch im Elsass ab. Er arbeitete in renommierten Häusern in Thailand, England, Frankreich, Australien und der Schweiz. 2021 eröffnete er sein eigenes Restaurant Burgstrasse 9 in Thun. Er lebt mit seiner Partnerin und der kleinen Tochter in Thun.

Bei Ihnen besteht jeder Gang aus zwei Tellern. Warum? Ich finde das cool, weil ich beim Vorgang ein bisschen herumspielen und ausprobieren kann. Ganz besonders auch fürs Auge. Den Hauptteller lasse ich puristisch, mit Fokus auf den Geschmack.

Wer kommt in den Genuss, Ihre neuen Menüs zu testen? Wenn ich eine neue Karte mache, spreche ich viel mit meiner Partnerin über meine Ideen. Sie hat mir ein kleines Buch geschenkt, in das ich meine Notizen schreibe. Zuerst passiert vieles im Kopf, danach probiere ich es in der Küche mit meiner Sous-Chefin aus. Meistens geht es eine bis zwei Wochen, bis ein Gericht so ist, wie ich es haben will.

Ihre Teller sind kleine Kunstwerke, alles schön drapiert. Was benutzen Sie häufiger, den Kochlöffel oder die Pinzette? Beim Anrichten benutze ich eher die Pinzette. Da braucht es schon viel Feingefühl.

Ihre Küche kommt an. Sie erhielten bereits 2022 15 GaultMillau-Punkte. Was bedeutet Ihnen das? Ich war überwältigt. Daraufhin hatten wir nach einem eher schwierigen ersten Sommer einen Ansturm von Gästen. Das hat uns schon

geholfen. Genau wie die Empfehlung des Guide Michelin diesen Sommer.

Es gab auch einige Herausforderungen in den letzten Monaten. Was lief schief?

Es ist normal, dass die Gäste Zeit brauchen, um sich auf etwas Neues einzulassen. Aber die Eröffnung während der Pandemie war schwierig. Hinzu kommt, dass wir keine Aussensitzplätze haben. Dann kamen einige grössere Investitionen dazu. Wir mussten das ganze Kühlsystem ersetzen und aus Platzgründen die Küche erweitern. Für den Winter wollen wir den Gewölbekeller fit machen, damit wir dort auch Gruppen bedienen können. Wir haben noch einiges vor.

Der neue GaultMillau-Führer kommt Ende Oktober raus. Wieviele Punkte gibt es diesmal? Wir hoffen 16, wären aber auch mit 15 zufrieden. Für nächstes Jahr ist das Ziel ein Michelin-Stern. Das wäre ein Traum.

Interview: Simone Tanner
Bilder: Bruno Petroni, Joey Doyle



1 Stephan Koltes hat sich mit seinem Restaurant in Thun einen Lebenstraum erfüllt. 2 Beim Anrichten braucht es viel Feingefühl. 3 Sous-Chefin Tina Berger kommt aus Thun.





Bequem einkaufen macht einfach Spass

Der Velo-Hauslieferdienst Collectors ist frisch und mit neuem Partner unterwegs. Das bedeutet nicht nur bequem in der Innenstadt einkaufen. Mit Collectors geht ebenso das Recyceln mehr als schlank.

Wer kennt das nicht, Wocheneinkauf erledigen und dann ziemlich aufwendig die vollen Einkaufstaschen nach Hause schleppen. Oder die vielen leeren Flaschen und Kunststoffbehälter, die regelmässig an die richtigen Entsorgungsstellen gebracht werden müssen. «Mit uns wird das Einkaufen in der Thuner Innenstadt zum entspannten Spaziergang», sagt Roman Bloch. Recht hat der Geschäftsführer von Collectors, dem **Velo-Hausliefer- und Recycling-Abholdienst für Thun** und die Region. Umsomehr die Cargobikes mit einem neuen Partner unterwegs sind.

«Für uns ist dies ein Glücksfall und sehr erfreulich», betont Roman Bloch. Seit einiger Zeit stand die Zukunft der Organisation mit sozialem Hintergrund finanziell auf dünnen Pneus. Jetzt ist die Zukunft gesichert. Die Thuner **Stiftung Silea** ist mit dem Verein Forthuna, Be-

«Mit uns wird das Einkaufen in der Thuner Innenstadt zum entspannten Spaziergang.»

Roman Bloch, Geschäftsführer Collectors

treiber von Collectors, eine Partnerschaft eingegangen und wird am 1. Januar 2024 die operative Führung übernehmen. An diesem Datum wechselt auch die Collectors-Zentrale von der Bernstrasse 11 an die Uttigenstrasse 49 in Thun. Von dort fahren die Cargo-Bikes täglich in die Stadt Thun, nach Steffisburg sowie in Richtung Hünibach und Hilterfingen los und liefern Einkäufe und Waren oder holen Recycling-Güter ab. Auch der neu lancierte Kunststoff-sammelsack wird abgeholt.

1 Daniel Schneider, Mitglied der Geschäftsleitung der Stiftung Silea, Inès Giese, Präsidentin Verein Forthuna, sowie Roman Bloch, Geschäftsführer Collectors (v.l.n.r.), gehen mit den Cargo-Bikes gemeinsam in die Zukunft.

2 Matthias von Mühlänen, Marktleiter im Migros-Supermarkt, setzt auf frische und Collectors.

Wegbereiterin für gelebte Vielfalt

«Silea ist Wegbereiterin für gelebte Vielfalt», umschreibt Daniel Schneider, Mitglied der Geschäftsleitung der Stiftung Silea, die Motivation für das Partner-Engagement. Zudem seien soziale Integration, Energiesparen und nachhaltige Verkehrslösungen spannende Themen der Zeit und würden mit dem Markenkern der Silea harmonieren.

Daniel Schneider zeigt sich überzeugt vom Nutzen von Collectors für alle Beteiligten. Mit dem Transport durch Cargo-Bikes leiste Collectors einen wichtigen Beitrag zur Reduktion des motorisierten Verkehrs und von Staus. Davon könne die Bevölkerung der ganzen Region profitieren. «Auch mit Blick auf die Klimastrategie der Stadt Thun», so das Geschäftsleitungsmitglied.

Wie Daniel Schneider weiter ausführt, werde die Stiftung aus ihren 280 Mitarbeitenden nicht nur Fahrerinnen und Fahrer stellen, sondern ebenso Dispositionsarbeiten, administrative Tätigkeiten und den Unterhalt der Fahrräder sicherstellen und das Angebot weiterführen. Für Kundinnen und Kunden ändert sich nichts.

140 000 Kilometer

Seit der Gründung vor fünf Jahren liefert Collectors in der Region Thun Ihre Einkäufe aus über 40 Partnergeschäften direkt nach Hause und holt Recyclinggut ab. Seit drei Jahren gibt es zudem einen Wäsche-Service und es werden Kleingüter für verschiedene Thuner Gewerbebetriebe transportiert. Über 140 000 Kilometer wurden bislang mit den Cargo-Bikes zurückgelegt. Pro Monat steuern die umweltfreundlichen Velos rund 1000 Auftraggebende an.

Collectors bietet mit seinem Modell unter anderem Stellenlosen und Menschen, die Sozialhilfe oder eine IV beziehen, eine sinnvolle und gesunde Beschäftigungsmöglichkeit.

Bislang erfolgte der Betrieb zusammen mit dem Schweizerischen Arbeiterhilfswerk SAH Bern. Aufgrund dessen Neuausrichtung Ende 2022 machte sich



der Collectors-Trägerverein auf die Suche nach neuen Partnerschaften.

Frische, die einfach stimmt

«Wir setzen auf Frische», sagt Matthias von Mühlänen. Er ist Marktleiter im Migros-Supermarkt am Bälliz 2 in Thun. Da kommt ein Velo-Hauslieferdienst wie Collectors gerade recht. «Dies ist eine super Dienstleistung», fährt der Marktleiter fort. Aus mehreren Gründen. So sei das Angebot nachhaltig, entlaste den Verkehr in der Thuner Innenstadt, leiste einen Beitrag an die Umwelt und sei für die Kunden erst noch bequem. «Kundinnen und Kunden kaufen im Laden ein, stellen die Einkaufstasche beim Kundendienst ab und kurze Zeit später sind die Einkäufe vor die Haustüre geliefert», erklärt Matthias von Mühlänen. Dieses Angebot werde im Migros-Supermarkt jedenfalls rege genutzt. Insbesondere auch von älteren Menschen. Und der Marktleiter kommt zurück auf das Frischeangebot am Bälliz 2 in Thun. So finden sich dort auf über 1800 Quadratmetern nicht nur frisches Gemüse und Früchte. Im Angebot sind ebenso Fleischwaren, Molkeprodukte oder Blumen. Gross ist die Auswahl ebenso in Sachen Hygiene- und

Haushaltartikel, Küchenutensilien wie auch Textilien für Gross und Klein. Zudem lässt sich dort ebenso das Gastronomieangebot sehen. «Mittagsmenüs werden täglich frisch vor Ort produziert und können selber zusammengestellt werden», erläutert der Marktleiter. Menüs gibt es übrigens auch zum Mitnehmen.

Im modern eingerichteten Laden sind Kundinnen und Kunden jedenfalls bestens aufgehoben. Und warum nicht ganz gemütlich im Restaurant eine Stärkung geniessen, während die Einkäufe mit dem Cargobike nach Hause geliefert werden.

Lampen, Leuchten und Kochgeschirr

Begeistert vom Velo-Hauslieferdienst Collectors zeigt sich Ruth Grossmann. «Dieses Angebot entlastet uns sehr, zumal das Preis-Leistungs-Verhältnis absolut korrekt ist», sagt die Inhaberin der **Elektro Grossmann AG** an der **Marktgasse 17** in der Thuner Innenstadt. Und weiter: «Damit können wir uns das Ausliefern nach Feierabend sparen.» Damit meint sie unter anderem zum Beispiel die gewichtigen Küchentöpfe. «Diese gehören in jeden Haushalt», betont Ruth Grossmann. Mit den Töpfen der Marke Le Creuset aus Gusseisen hat jeder, der gerne kocht, etwas fürs Leben. «Die gehen einfach nicht kaputt», so die Geschäftsinhaberin. Nachhaltigkeit eben. Dies umso mehr, da das Kochgeschirr aus 67 Prozent recykliertem Eisen hergestellt ist.

«Dies ist eine super Dienstleistung.»

Matthias von Mühlänen, Marktleiter Migros



Läden am
Abverkauf

THUNER INNENSTADT

Jeden Donnerstag bis 20.00 Uhr Abendverkauf!

Geniessen Sie entspanntes und flexibles Einkaufen während des Abendverkaufs in den Geschäften der Thuner Innenstadt.



All diese Geschäfte freuen sich jeden Donnerstag Abend auf Ihren Besuch:
thuncity.ch/abendverkauf



SHOPPING

«Dieses Angebot entlastet uns, das Preis-Leistungs-Verhältnis ist korrekt.»

Ruth Grossmann, Inhaberin Elektro Grossmann AG

Für Lichtblicke sorgen an der Markt-gasse 17 ebenso zahlreiche Beleuchtungsmittel. Nebst modernen Led-Lampen oder Spotlichtern ist das Angebot für jeden Bedarf gross. Sei es eine Nachtschlampe, Stehleuchte oder zum Beispiel eine Pendelleuchte. «Wir beraten gerne individuell und umfassend rund um das optimale Licht im Wohnraum oder Büro», erläutert Ruth Grossmann.

Das Geschäft führt überdies ein grosses Ersatzteillager. Egal ob für Haushaltapparate, wie zum Beispiel Mixer, Bügeleisen und Staubsauger, oder für Licht. Bei Ruth Grossmann und ih-

rem Team finden Kundinnen und Kunden selbst Ersatzglühbirnen, welche eigentlich längst vom Markt verschwunden sind.

Ruth Grossmann führt das Elektro-fachgeschäft im Zentrum von Thun seit 2004, gegründet im Jahr 1969 von ihren Eltern, Marianne und Rudolf Grossmann. Damals betrieb die Familie nebst dem Geschäft auch noch ein Elektroinstallationsunternehmen mit zwei Monteuren. Nach der Pensionierung der Eltern übernahm der ehemalige Chefmonteur die Installation, während Ruth Grossmann das Fachgeschäft weiter-

3 Cargo-Bikes liefern Einkäufe täglich bequem nach Hause.

4 Ruth Grossmann, Susann Sumaj (links) und Sandra Schaffer von Elektro Grossmann sind begeistert vom Velo-Hauslieferdienst.

führte. Eines jedenfalls ist klar: Die Arbeit wird dort mit viel Freude und Herzblut ausgeführt. Die persönliche, ehrliche Beratung schätzen langjährige Stammkunden wie auch Neukunden.

Text und Bilder: Stefan Kammermann

Liefer- und Recyclingabos zu gewinnen



Vorname: _____ Name: _____

Adresse: _____ PLZ/Wohnort: _____

Mail: _____

THUNcity, die Innenstadt-Genossenschaft Thun (IGT), verlost je ein Recycling-Abo und Liefer-Abo für ein Jahr sowie ein Kombi-Abo (Lieferung und Recycling) von Collectors. **Nehmen Sie bis am 31. Oktober 2023 an der Verlosung teil:** www.thuncity.ch/collectors 2023 oder senden Sie den Verlosungstalon ausgefüllt an: info@thuncity.ch oder THUNcity, Obere Hauptgasse 3, 3600 Thun.

Mit etwas Glück gewinnen Sie eines von drei Abos von Collectors. Gewinner:innen werden schriftlich benachrichtigt.

Jetzt hier teilnehmen:



Ein grüner Begegnungsort für das Quartier

Im Siegenthalergut entsteht in den kommenden Jahren ein neues Wohngebiet. Die Gestaltung des Freiraums spielt eine zentrale Rolle. Geplant ist ein öffentlicher Park mit viel Grün und Möglichkeiten für eine vielfältige Nutzung – ein Begegnungsort für das ganze Quartier.

Rund 1500 Menschen sollen dereinst im Siegenthalergut ein neues Zuhause finden. Das fünf Hektaren grosse Gebiet liegt im Südwesten Thuns und ist ein wichtiger Baustein in der Stadtentwicklung. Gleichzeitig ist das Siegenthalergut ein Wohnstandort von kantonaler Bedeutung. Die Stadt Thun entwickelt das Gebiet gemeinsam mit der Frutiger AG zu einem nachhaltigen, zukunftsorientierten Wohnquartier. «Mit dem Projekt können wir dringend benötigten Wohnraum für alle Generationen schaffen», so Stadtpräsident Raphael Lanz.

Als prägendes Element ist ein grosser öffentlicher Park von mindestens 7100 m² vorgesehen. Hinzu kommen weitere attraktive öffentliche Aussenräume. Die ganze Entwicklung des Gebiets soll massgeblich durch den Freiraum geprägt werden. Deshalb führten die Stadt und die Frutiger AG für die Ge-

staltung des Aussenraums einen Wettbewerb (Studienauftrag nach SIA 143) durch. Das Siegerprojekt heisst «Plus de jardins» und stammt vom Team des Zürcher Büros für Landschaftsarchitektur «Skala Landschaft Stadt Raum».

Hohe Lebensqualität

Aufgabe der Teams war es, ein Freiraumkonzept für den Park, den Boulevard entlang der Hohmadstrasse und die weiteren Aussenräume zu erarbeiten. «Das Freiraumkonzept «Plus de jardins» überzeugt gestalterisch, ökologisch und städtebaulich. Zudem schafft es optimale Voraussetzungen für den Park als künftigen Ort der Begegnung für das ganze Quartier», sagt Stadtpräsident Raphael Lanz. Thomas Frutiger von der Frutiger-Gruppe ergänzt: «Das Siegerkonzept entspricht unserer Vision, in Thun einen neuen Quartierteil mit hoher Le-

bensqualität zu schaffen. Einen Ort, an dem sich alle Generationen wohlfühlen.»

Die geplanten Aussenräume sind multifunktional und flexibel nutzbar. Sie zeichnen sich aus durch unterschiedliche Atmosphären und viel Grün. Im Park ist eine grosse offene Wiese als Sport- und Spielfläche vorgesehen. Die Wiese ist umgeben von Baumgruppen und einem Natursteinband, das stellenweise als Sitzmauer genutzt werden kann. Ein grosser Teil der Flächen bleibt unversiegelt. Im Schatten der Bäume sind ökologische Kleinstrukturen, ein Spielplatz und Wasserelemente geplant.

Ideale Einbettung in das Quartier

Das Projekt definiert die Verbindungen und Wege so, dass das Siegenthalergut ideal in das bestehende Quartier eingebettet wird. Die Wohngassen zwischen den Baufeldern dienen nicht einzig der Erschliessung, sondern tragen mit ihrer Gestaltung und Biodiversität zur ökologischen Qualität bei. Der Boulevard entlang der Hohmadstrasse übernimmt wichtige Verbindungsfunktionen. Gleichzeitig besteht dort in den Vorzonen der künftigen Neubauten Spielraum für das Gewerbe im Erdgeschoss. Das Konzept sieht auch Raum für ein mögliches Quartierzentrum im Park vor.

1 Thomas Frutiger, Architekt Samuel Eberli und Stadtpräsident Raphael Lanz (v.l.n.r.) an der Medienkonferenz.

2 Das Siegenthalergut ist ein wichtiger Baustein in der Stadtentwicklung.

3 Der Park soll zum Ort der Begegnung für das ganze Quartier werden.

4 Der Boulevard entlang der Hohmadstrasse.



Quartierbevölkerung redet mit

Der Einbezug der Thunerinnen und Thuner ist bei diesem wichtigen Stadtentwicklungsprojekt zentral. «Insbesondere die Quartierbevölkerung kann sich immer wieder einbringen und war mit zwei Personen auch am Verfahren des Studienauftrags beteiligt. Eine sehr wertvolle und konstruktive Zusammenarbeit», betont Stadtpräsident Raphael Lanz.

Eine der beiden beteiligten Personen aus dem Quartier ist Alfred Blaser, Präsident des Hohmad-Leists. «Wir konnten uns einbringen und auch korrigierend eingreifen», sagt er.

Ihn überzeugt am Siegerprojekt vor allem «der konzeptionelle Spielraum».

«Dies lässt Möglichkeiten offen für die Quartierbevölkerung, den Raum selbst zu gestalten und unsere Ideen einzubringen», sagt Alfred Blaser.

So fliessen bei der Weiterbearbeitung des Siegerprojekts die Bedürfnisse der Bevölkerung weiterhin mit ein. Die Aussenräume sollen in einem aktiven Prozess der Aneignung gestaltet und entwickelt werden. Im Fokus steht unter anderem die gemeinsame Entwicklung eines Quartierzentrums.

Die nächsten Schritte

Für die Realisierung des Stadtentwicklungsprojekts bedarf es einer neuen Zone mit Planungspflicht (ZPP). Die ZPP

gelangt voraussichtlich gegen Ende Jahr in die öffentliche Auflage. Nebst der Weiterbearbeitung des Siegerprojekts zum Aussenraum steht in der nächsten Phase die Erarbeitung eines Betriebs- und Gestaltungskonzepts für die Hohmad- und Bürgerstrasse an. Dieses definiert unter Einbezug von Interessengruppen die Strassenräume und Erschliessung. Die Erkenntnisse fliessen zusammen mit weiteren Grundlagen in den Masterplan ein, der die Basis für die anstehende Überbauungsordnung (UeO) und die qualitätssichernden Verfahren (Architekturwettbewerbe) bildet. Der Start der ersten Bauphase ist voraussichtlich ab dem Jahr 2027 möglich.

Informationen und Ausstellung

Interessierte können sich laufend über die Entwicklung des Siegenthalerguts informieren unter www.thun.ch/siegenthalergut oder via Plattform <https://dialog.thun.ch>

Text: Simone Tanner
Bilder/Visualisierungen: Stadt Thun/Team Skala





Malaysia:

Eine Welt voller Geschichte, atemberaubender Landschaften und herzlicher Gastfreundschaft.

Im Spa Nescens nehmen wir Sie mit auf eine Reise zu traditionellen Praktiken und malaysischen Heilmethoden.

Probieren Sie sich durch die vielfältigen Aromen und geniessen Sie in der La Terrasse Brasserie wechselnde authentische 4 Gang Menüs aus Asien. Highlight ist unser Spezial Brunch der keine Wünsche offen lässt.

Malaysia-Brunch

Lassen Sie sich beim Brunch von drei renommierten Chefköchen aus Malaysia auf eine unvergessliche kulinarische Reise begleiten.

Sonntag, 29. Oktober 2023

Ab 11.30 Uhr
CHF 95 pro Person

inklusive Brunch-Buffer und einem Glas Champagner

Reservierung



Gerne nehmen wir Ihre Reservierung entgegen unter:
gastronomie@victoria-jungfrau.ch, Tel: +41 33 828 2602
Für den Spa: spa@victoria-jungfrau.ch, Tel: +41 33 828 27 30



«Wir schaffen Anreize für Wirtschaft und Bevölkerung»

Die Stadt Thun will den CO₂-Ausstoss vermindern und fördert erneuerbare Energien. Als Anreiz zum Energiesparen lancierte der Gemeinderat das Förderprogramm Energieeffizienz. Gesuche um Fördergelder können jetzt eingereicht werden.

Der Thuner Gemeinderat betreibt eine aktive Klima- und Energiepolitik mit dem Ziel, die Treibhausgasemissionen in der Stadt Thun bis ins Jahr 2050 auf «netto null» zu reduzieren. Die Energiestadt Thun setzt sich für Energieeffizienz, erneuerbare Energien und eine umweltverträgliche Mobilität ein. Damit die Stadt Thun das Ziel Netto-Null 2050 erreichen kann, sind alle gefragt. «Wir nehmen unsere Vorbildrolle wahr, schaffen aber auch Anreize für die Wirtschaft und die Bevölkerung, Energie zu sparen und selber zu erzeugen», sagt Gemeinderätin Andrea de Meuron. Deshalb lancierte der Gemeinderat das Förderprogramm Energieeffizienz. Nachdem der Stadtrat das Reglement und die Übergangsfinanzierung gutgeheissen hat, können seit August Fördergesuche eingereicht werden.

Mix für verschiedene Zielgruppen

Die Stadt unterstützt Unternehmen und Private bei Massnahmen im Bereich Gebäudesanierung, Heizungersatz, emissionsfreie Mobilität oder Solarenergie. Es werden auch Fördergelder an Ener-

gieeffizienzprogramme, Energieanalysen, Dienstleistungen im Energiebereich oder Betriebsoptimierungen von Gewerbe und Industrieunternehmen gesprochen. Weiter werden zum Beispiel Ladestationen in Mehrfamilienhäusern finanziell unterstützt. Die Stadt berücksichtigt auch innovative Ansätze wie winteroptimierte Photovoltaik-Anlagen, um den Stromertrag im Winter zu erhöhen. Dank dem Förderbereich-Mix können verschiedene Zielgruppen von den städtischen Fördergeldern profitieren. «Gleichzeitig soll dadurch Wertschöpfung in der Region generiert werden, die insbesondere auch für kleinere Gewerbebetriebe und KMUs einen Nutzen haben», betont Gemeinderätin Andrea de Meuron.

Eingabe eines Gesuchs erfolgt online

Die Eingabe der Gesuche erfolgt online (vgl. Infobox). Gesuche sind vor Baubeginn oder Realisierung der Massnahme zu stellen. Für die Gesuchseinreichung wird ein BE-Login benötigt. Nach Eingang des Gesuchs wird dieses von der Geschäftsstelle innerhalb von

Bild: Fördergelder kann man zum Beispiel für den Bau eine Photovoltaik-Anlage beantragen.

drei Monaten geprüft. Eine Förderzusage ist drei Jahre ab Datum der Zusage gültig. Vor Ablauf dieser Frist muss das Projekt realisiert und die Ausführungsbestätigung eingereicht werden. Ein Gesuch um Verlängerung der Förderzusage ist schriftlich und begründet vor Ablauf der ordentlichen Frist einzureichen.

*Text: Simone Tanner
Bild: Pexels, Kindel Media*

Gesuch einreichen

Gesuche können eingereicht werden unter <https://foerderprogrammenergie.thun.ch/>.

Kontakt:

Geschäftsstelle Förderprogramm Energie Energie Thun AG,
foerderprogrammenergie@energiethun.ch,
Tel. 033 225 47 80.

www.thun.ch/foerderprogrammenergie

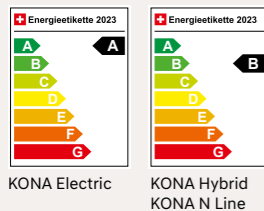
All-new KONA.

Live unlimited.



Power Leasing
0.99%* |  Gratis:
4 Winterkomplettreder
für alle Modelle**

3 Antriebsoptionen. Alle auch als sportliche N Line erhältlich.



Beispiel: KONA 1.6 GDi Hybrid Vertex®, 2WD, 104 kW (141 PS). Normverbrauch gesamt: 4.8 l/100 km, CO₂-Ausstoss: 108 g/km, Energieeffizienz-Kat.: B. *Ab CHF 268.-/Mt. – Leasingkonditionen: Promotionspreis, Zinssatz: 0.99 % (nominal und effektiv) auf alle Modelle (ausser i20 N, i30 N, KONA N und ohne Pica®-Versionen). Dauer 36 Mt., erste (freiwillige) grosse Leasingrate 33 %, Restwerte: BAYON, i10, i20, i30, i30 Fastback, i30 Wagon, KONA, KONA EV, TUCSON, SANTA FE, NEXO, STARIA Premium: 48.3 %. IONIQ 5, IONIQ 6: 55.6 %. Fahrleistung 10 000 km pro Jahr, Vollkasko nicht inbegriffen. Die Kreditvergabe ist unzulässig, wenn sie zur Überschuldung des Konsumenten führt. Ein Angebot von Hyundai Finance. Leasinggeberin: Cembra Money Bank AG, Zürich. Gültig für Kundenvertragsabschlüsse zwischen 1.9.2023 und 31.10.2023 oder bis auf Widerruf. Änderungen vorbehalten. – **Beim Kauf eines Hyundai erhalten Sie bis zum 31.12.2023 vier passende Winterkomplettreder geschenkt (alle Modelle ohne Pica®-Versionen). – Es besteht keine Haftung für mögliche Fehler oder Auslassungen.

Ihr kompetenter Hyundai-Partner seit über 30 Jahren in der Region Thun:

**Garage Ullmann AG, Industriestr. 9, 3661 Uetendorf,
Tel. 033 345 52 52, garage-ullmann.ch**



Stadt Thun saniert die Stützmauer beim Thunerhof

Die 150-jährige Stützmauer und das historische Geländer beim Thunerhof müssen saniert werden. Damit die alten Bäume erhalten bleiben, verzichtet die Stadt Thun vorerst auf statische Eingriffe an der Mauer. Die Arbeiten starten voraussichtlich im Frühling 2024.

In den 1870er-Jahren entstand das ehemalige Grandhotel Thunerhof. Für den Bau wurde das Gelände aufgeschüttet und entlang des Aarequai errichtete man eine Stützmauer. Die ganze historische Anlage Thunerhof gehört zum Schweizerischen Inventar der Kulturgüter von nationaler Bedeutung. Über die letzten 150 Jahre hat sich die mehr als 200 Meter lange Mauer an mehreren Stellen sichtbar verformt. Gemäss einem statischen Gutachten ist dies auf die ungenügende innere Standfestigkeit des Doppelmauerwerks, den Wurzeldruck der direkt an der Mauerkrone gepflanzten Bäume und den Wurzelbewuchs zurückzuführen. Aus Sicherheitsgründen muss die Stadt die Mauer sanieren. Auch das historische Geländer muss saniert werden.

Bäume bleiben erhalten

Für eine abschliessende Stabilisierung der Mauer wäre grundsätzlich die Fällung der bestehenden Bäume und eine um einige Meter zurückversetzte Ersatz-

pflanzung notwendig. «Ein solch radikaler Eingriff stand für den Gemeinderat jedoch ausser Frage», sagt Gemeinderat Reto Schertenleib. Stattdessen erarbeitete das Amt für Stadtliegenschaften unter Einbezug der kantonalen Denkmalpflege ein Sanierungsprojekt, bei dem der alte Baumbestand erhalten bleibt.

Das Konzept sieht vor, die obersten beiden Steinreihen zu sanieren bzw. zu ersetzen. Da die Steine teilweise von Wurzeln abgehoben oder verschoben wurden, könnten sie mittelfristig abbrechen und Passantinnen und Passanten auf dem Aarequai gefährden. Die Massnahme ermöglicht es auch, das historische Geländer auf der Seite Thunerhof normgerecht zu erweitern und neu zu verankern, damit es die entsprechenden Lasten aufnehmen kann.

Künftige Überwachung der Mauer

Gemäss den Berechnungen der Ingenieure ist davon auszugehen, dass sich die Mauer – speziell in den Bereichen der

Bild: Die 200 Meter lange Mauer hat sich im Verlauf der Jahre an mehreren Stellen verformt. Mittelfristig könnten Steine abbrechen.

Bäume – weiter verformen wird. Aus diesem Grund wird das Bauwerk künftig durch ein regelmässiges georeferenziertes Scanning und über fixe Messpunkte überwacht. Werden kritische Verformungen aufgezeichnet, müssen lokal statische Sanierungsmassnahmen ergriffen werden, die möglicherweise auch die Fällung einzelner Bäume bedingen können. Die Kosten für die Sanierung der Mauer und des Geländers, inkl. Überwachungssystem, belaufen sich auf 1,37 Millionen Franken. Die Denkmalpflege des Kantons Bern stellt eine Kostenbeteiligung von rund zehn Prozent aus dem Lotteriefonds in Aussicht. Die Bauarbeiten starten voraussichtlich im Frühling 2024 und dauern rund zehn Monate.

Text: Simone Tanner und Ronald Kammermann
Bild: Patrick Liechti

Thun ohne Hindernisse

Ein einfacher Zugang zu Orten, Informationen und Dienstleistungen ermöglicht es Menschen mit und ohne Behinderung, am öffentlichen Leben teilzunehmen. Die Stadt Thun und verschiedene Partnerinnen und Partner setzen sich dafür ein, Hindernisse abzubauen.

Was hat ein Dosenöffner mit einer Bushaltestelle zu tun? Oder mit einer Webseite? Einer Ampel?

Alles kann Hindernisse aufweisen, könnte aber barrierefrei sein. Barrierefreiheit bedeutet, dass Gebäude, Anlagen, Produkte und Verkehrsmittel, aber auch Sprache für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung uneingeschränkt zugänglich sind. Die Stadt Thun setzt sich dafür gemeinsam mit verschiedenen Institutionen ein. «Wir versuchen, Menschen mit Beeinträchtigung durch konkrete und einfach umsetzbare Massnahmen in ihrem Alltag zu unterstützen», so Gemeinderätin Eveline Salzmann, Vorsteherin der Direktion Sicherheit und Soziales.

Hindernisfreie Bushaltestellen

Bei einem Teil der Massnahmen ist die Stadt Thun gesetzlich in der Pflicht, so bei der barrierefreien Gestaltung der Bushaltestellen. Das Schweizer Behindertengleichstellungsgesetz gibt vor, dass der öffentliche Verkehr für Personen mit eingeschränkter Mobilität auto-

nom nutzbar ist. Die Stadt als Strassen-eigentümerin saniert die Bushaltestellen entsprechend. Sie werden auf mindestens 16 cm erhöht, damit alle selbstständig ein- und aussteigen können. Der Abstand zwischen Bus und Haltekannte darf zudem nicht grösser als 7 cm sein, damit sich zum Beispiel Rollstühle nicht verkeilen. Dazu müssen die Busse präzise ansteuern können, was wiederum teilweise Anpassungen am Strassenverlauf erfordert.

Die Stadt Thun verzeichnet auf ihrem Strassennetz 70 Haltestellen und 125 Haltekannten. 19 Haltestellen und 32 Haltekannten hat die Stadt umgestaltet. Priorität haben Haltekannten, die sehr frequentiert oder in der Nähe zentraler Einrichtungen für Menschen mit Behinderung sind. Zudem nutzt die Stadt Synergien mit anderen Strassenbauprojekten.

Leitlinien und Aufmerksamkeitsfelder

Damit sehbehinderte Personen sich besser zurechtfinden, bringt die Stadt bei der Sanierung der Bushaltestellen taktil-

visuelle Markierungen an. Der Bahnhofplatz und mehrere Standorte in der Innenstadt sind ebenfalls mit Leitlinien respektive Aufmerksamkeitsfeldern versehen. Markierungen finden sich auch bei einigen Ampeln. Diese sind zudem mit akustischen Signalen ausgestattet.

Hindernisfreie Gebäude

Neben den Verkehrsräumen gilt es, öffentliche Bauten und Anlagen hindernisfrei zu gestalten. Viele Gebäude der Stadt Thun sind bereits hindernisfrei. Bei Sanierungsarbeiten setzt die Stadt laufend und mit spezifischen Lösungen Verbesserungen um. 2021 überprüfte sie die Barrierefreiheit in sämtlichen Schulen und Kindergärten und definierte Massnahmen. Derzeit laufen die Planungen für eine schrittweise Umsetzung. Alle Neubauten – seien es Schulen oder andere öffentliche Gebäude – gestaltet die Stadt ausnahmslos hindernisfrei. Auch die meisten öffentlichen Toiletten sind barrierefrei. Die restlichen Anlagen werden im Zuge von Sanierungsarbeiten umgestaltet.



- 1 Gemeinderätin Eveline Salzmann will mit konkreten, umsetzbaren Massnahmen für mehr Barrierefreiheit sorgen.
- 2 Die Stadt saniert Haltestellen so, dass Menschen mit Beeinträchtigung den öffentlichen Verkehr ohne Hindernisse nutzen können.
- 3 2017 versah die Stadt Thun den Bahnhofplatz mit einem Leitliniensystem.
- 4 Die städtische Webseite ist seit dem Relaunch im Jahr 2022 barrierefrei zugänglich.

Barrierefreie Information

Infrastrukturen allein machen eine Stadt nicht hindernisfrei. Barrierefreiheit bezieht sich auch auf Informationen und Dienstleistungen. Die Stadt Thun legte beim Relaunch ihrer Webseite im Jahr 2022 Wert auf einen hindernisfreien Zugang. Via Navigationspunkt oder eine automatische Weiche für sogenannte Screenreader können die Inhalte barrierefrei dargestellt werden. Die Webseite wird laufend an die internationalen und nationalen Richtlinien angepasst. «Wir wollen zudem in Bezug auf Leichte Sprache Schritte vorwärts gehen, damit

unsere Informationen für noch mehr Menschen einfach zugänglich und verständlich sind», so Gemeinderätin Eveline Salzmann.

Koordination wichtig

Bei Massnahmen hin zur Barrierefreiheit im öffentlichen Raum sind verschiedene Akteurinnen und Akteure gefragt. Um den Austausch zu stärken, schloss sich 2020 das interdisziplinäre Netzwerk «Hindernisfrei in Thun» zusammen. Mitglieder sind neben der Stadt und den Verkehrsbetrieben STI verschiedene Behindertenorganisationen und Men-

schen mit Beeinträchtigungen. Brigitte Tschanz, Vertreterin des Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverbands, leitet das Netzwerk. «Es ist schön zu sehen, wie durch das Netzwerk Menschen zusammenfinden. Wir vernetzen, nutzen Synergien und vermeiden Doppelspurigkeit», so Brigitte Tschanz. «Ich freue mich, dass Bedürfnisse erkannt werden und ganz konkrete Massnahmen entstehen.»

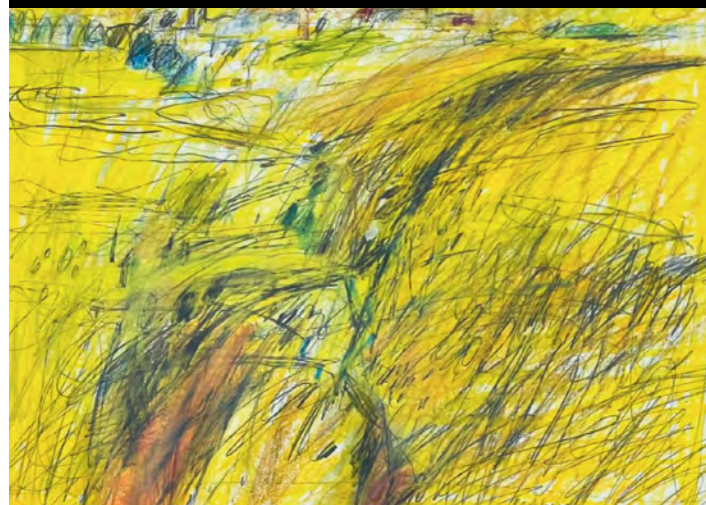
Text: Cilia Julen
Bilder: zvg

4. Kunstmarkt Beo Ausstellung in der Galerie Hodler

von Dienstag, 31. Oktober bis Samstag, 4. November 2023

Öffnungszeiten: Di – Fr, 9.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 18.30 Uhr / Sa, 9.00 – 16.00 Uhr

Bereits über 700 Werke eingeliefert, 360 davon verkauft, über 200 verschiedene Künstler.



George Rechberger, «Landschaft II», 1986



Heinz Heim, «Niesen dunkelblau»

Jetzt einliefern!

kunstmarkt-beo.ch

Viele neue Bilder online!

Ein Bild, das längst nicht mehr gefällt. Ein Gemälde, das anderen Freude machen könnte, aber im Estrich verstaubt. Oder eine Sammlung an Originalbildern, die im Keller auf die Wiederentdeckung wartet. Aktuelle Kunst von Berner Oberländer Kunstschaffenden. Oder einfach mal eine Veränderung an den eigenen vier Wänden.

Dies und vieles mehr soll den Weg in die Kunstgalerie Hodler finden und von dort zu neuen Besitzern und Besitzerinnen.

Von über 700 eingelieferten Werken von über 200 verschiedene Künstlern konnten bereits 360 verkauft werden.

Informieren Sie sich über das ständig ändernde Angebot: kunstmarkt-beo.ch

Bedingungen

- Angenommen und verkauft werden ausschliesslich Kunstwerke (Bilder, Grafiken, Skulpturen, Objekte) von lebenden oder verstorbenen Berner Oberländer Kunstschaffenden oder mit Ansichten des Berner Oberlandes.
- Es muss sich um Originalbilder oder Grafiken in gutem Zustand handeln. Kunstdrucke werden nicht angenommen.
- Die Einlieferung der Kunstgegenstände erfolgt laufend nach telefonischer Anmeldung direkt in der Kunstgalerie Hodler.
- Grundsätzlich entscheidet der Galerist über die Annahme. Er legt zusammen mit dem Verkäufer/der Verkäuferin den Verkaufspreis fest.
- Die Angebote werden auf der Internetplattform kunstmarkt-beo.ch, die durch den Weber Verlag betreut wird, veröffentlicht. Die Objekte verbleiben bis zu einem Jahr auf der Internetplattform und können laufend erworben werden.
- Für jedes angenommene Werk ist eine Grundgebühr von Fr. 30.– in bar zu bezahlen. Die Provision bei einem Verkauf beträgt 30%; dem Einlieferer verbleiben 70%.

In Zusammenarbeit: Atelier & Kunstgalerie Hodler GmbH
Frutigenstrasse 46A, 3600 Thun
+41 33 223 15 41, atelier@hodler-thun.ch
www.hodler-thun.ch

Weber Verlag AG
Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt
+41 33 336 55 55, mail@weberverlag.ch
www.weberverlag.ch

Hilfe im Alltag oder «ein Geschenk»

Nach dem Prinzip «Hilfe zur Selbsthilfe» unterstützt die Schreibkurve Menschen bei administrativen Arbeiten. Sie hilft bei der Job- und Wohnungssuche und gibt IT-Hilfestellungen. Das Angebot wird von der Stadt Thun und der Gemeinde Steffisburg unterstützt.



«Gibst du einem Hungernden einen Fisch, ernährst du ihn für einen Tag. Lehrst du ihn fischen, ernährst du ihn fürs ganze Leben.» Dieses Bild verwendet Heinz Schmid, Koordinator der Schreibkurve, um seine Philosophie zu beschreiben. Der ausgebildete Lehrer war mehrere Jahre in der Entwicklungshilfe tätig, später in der Integrationsarbeit. Als er im vergangenen Jahr pensioniert wurde, meldete er sich als Freiwilliger für die Schreibkurve, um Menschen bei verschiedenen Alltagsaufgaben zu unterstützen. Seit dem Start im vergangenen November hat sich das Angebot stetig weiterentwickelt. «Wir richten uns soweit möglich

Bild: Heinz Schmid unterstützt Menschen bei verschiedenen Alltagsaufgaben.

an den Bedürfnissen der Teilnehmenden aus», so Schmid.

Breites Angebot

Die Schreibkurve ist ein Projekt der Sozialunternehmung Südcurve Thun in Zusammenarbeit mit den Sozialdiensten der Stadt Thun und der Gemeinde Steffisburg: An zwei Halbtagen pro Woche wird in der Westhalle niederschwellige Unterstützung bei administrativen Arbeiten wie zum Beispiel beim Erstellen eines Lebenslaufs, Schreiben von Briefen oder Ausfüllen von Formularen an-

geboten. Daneben leiten die Freiwilligen auch bei der Nutzung elektronischer Plattformen wie Job- oder Wohnungsbörsen an. Und schliesslich helfen sie bei allgemeinen IT-Themen (Einrichten von Mail-Accounts, Logins für Swiss-ID, KiBon etc.). Das Angebot steht allen Personen offen, eine Anmeldung ist erforderlich (vgl. Infobox). In der Regel werden die Teilnehmenden von einem Sozialdienst, von der Regionalen Arbeitsvermittlung oder von anderen Organisationen an die Schreibkurve verwiesen. In diesen Fällen erhalten sie die Kosten zurückerstattet. Grundsätzlich ist die Idee, das eigene Gerät mitzubringen. Wer weder einen Laptop noch ein Tablet hat, kann ein Gerät der Schreibkurve nutzen.

Grosse Dankbarkeit

Frau S. K.* (57) besucht die Schreibkurve regelmässig. Sie ist sehr froh, dass wieder ein solches Angebot besteht. «Dank der Schreibkurve kann ich zum Beispiel jetzt an verschiedenen Anlässen stundenweise arbeiten und etwas Geld verdienen», sagt sie. Denn sowohl die Anmeldung für die Einsätze als auch die Lohnabrechnungen und die gesamte Korrespondenz erfolgen online. «Herr Schmid half mir, alles einzurichten, sodass ich mich nun selbständig für die Einsätze einschreiben kann», sagt S.K. Zudem hat sie in der Schreibkurve den Lebenslauf von Grund auf neu gemacht. Neben der persönlichen Unterstützung schätzt S.K. an der Schreibkurve auch die Infrastruktur wie Drucker, Kopierer oder Scanner. Sie hat das Angebot deshalb auch schon weiterempfohlen: «Die Freiwilligen sind sehr kompetent in verschiedenen Bereichen und haben viel Geduld – für mich ist die Schreibkurve ein Geschenk.»

*Name der Redaktion bekannt

Weitere Informationen

Wann: Dienstagnachmittag und Mittwochmorgen Termine zu je 60 Minuten auf Anmeldung (Schreibkurve – Stiftung Südcurve [sskl.ch] oder 033 552 15 52)

Wo: Westhalle an der Industriestrasse 5 in Thun

Kosten: Einzeleintritt Fr. 20.–, 6er-Abo Fr. 90.–. Die zuweisenden Organisationen (Sozialdienste, RAV etc.) erstatten die Kosten auf Vorweisen der Quittung zurück.

Text: Gabriela Meister
Bild: Patrick Liechti

Die Stadt Thun preist die Kultur

Am 24. November findet die Kulturpreisverleihung der Stadt Thun statt. Nebst der Musikerin Veronica Fusaro und dem Künstler Philipp Schaerer wird der Kulturvermittler Reto Kupferschmied geehrt. Den Kulturförderpreis teilen sich Dominique Bircher und Steven Wyss.

Die Thuner Sängerin und Songwriterin Veronica Fusaro verfolgt seit ihrer Jugend unbeirrt und zielstrebig ihren künstlerischen Weg. Sie berührt mit ihrer warmen, klaren Stimme ein grosses Publikum. Ihre eingängigen Songs reisen mit, lassen aber auch intime Momente entstehen. Mit ihrer natürlichen Ausstrahlung, ihrer Präsenz und hohen Professionalität hat sich die 26-Jährige mit Auftritten auf nationalen und internationalen Bühnen einen Namen gemacht. Nach verschiedenen Singles und EPs ist im Januar 2023 Fusaros Debütalbum erschienen. Jetzt erhält sie den Musikpreis der Stadt Thun. Die Kulturkommission würdigt damit Fusaros künstlerisches Engagement und ihre grosse musikalische Eigenständigkeit. Der Preis ist mit 10 000 Franken dotiert. «Es ist mir eine sehr grosse Ehre und Freude, diese Auszeichnung von der Stadt Thun zu erhalten. Thun liegt mir am Herzen, hier bin ich geboren, aufgewachsen, hier hatte ich meine ersten Konzerte», so Veronica Fusaro.

New York, Paris, Thun

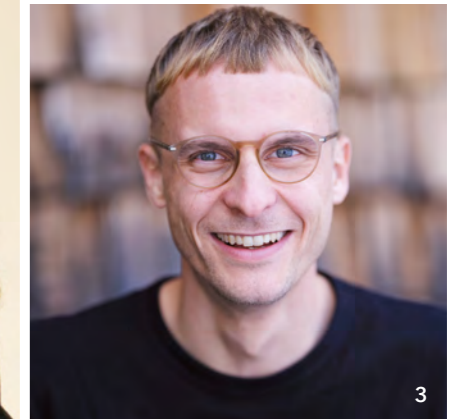
Weiter zeichnet die Kulturkommission den Künstler und Architekten Philipp Schaerer (*1972) mit dem Kunstpreis aus. Die Auszeichnung ist ebenfalls mit 10 000 Franken dotiert. Die Kulturkommission würdigt den Steffisburger als herausragenden Künstler, dessen kreative Exzellenz und innovativer Geist eine Bereicherung für die zeitgenössische Kunst und Kultur darstellen. Seine Werke befinden sich in namhaften nationalen und internationalen Institutionen wie dem Museum of Modern Art (MoMA) in New York oder dem Centre Pompidou in Paris. Das Studium der Architektur an der EPFL in Lausanne legte den Grundstein für Schaerers künstlerische Laufbahn. Seine Arbeiten bewegen sich an der Schnittstelle zwischen Realität und Fiktion und basieren vorwiegend auf computergenerierten Bildern. Durch sein Engagement inspirierte und förderte er zudem zahlreiche junge Talente. «Der Preis bedeutet mir viel, und ich bin sehr dankbar dafür. Ich

fühle mich mit diesem Ort emotional verbunden, hier haben sich auch wichtige Weichen gestellt. Momentan sind mehrere Arbeiten in der Entwicklung. Das Preisgeld werde ich hierfür einsetzen», so Philipp Schaerer.

Mit Herzblut für die Kultur

Der mit 5000 Franken dotierte Kulturstreuer für ausserordentliches Schaffen im Bereich Kulturvermittlung geht in diesem Jahr an den 48-jährigen Reto Kupferschmied. Der engagierte Veranstalter und Gastronom war früher selbst als Komiker tätig. 2009 eröffnete er die Mundwerk Kulturbar und belebte gemeinsam mit Nando Fend 2016 das Honky Tonk Festival neu. Sein Verein für angewandte Kultur (VAK) veranstaltet Konzerte und Poetry-Slams, zeigt Kinofilme und organisiert sogar Jass-Turniere. Er widerspiegelt Kupferschmieds breites Kulturverständnis. Es ist ihm auch ein wichtiges Anliegen, jungen Künstlerinnen und Künstlern eine Plattform zu bieten. Die Kulturkommission würdigt Reto Kupferschmieds grosses Engagement, das stets mit viel Herzblut und Freude am Detail erfolgt. «Der Preis freut mich und ist eine Bestätigung, dass unser Engagement im Kulturbereich in der Stadt wahrgenommen und geschätzt wird. Er bedeutet auch Motivation. Vielleicht werden wir mit dem Preisgeld mal eine Band buchen, die wir uns sonst nicht leisten könnten. Kyla Brox wäre doch schön!», sagt Kupferschmied.

- 1 Philipp Schaerers Werke befinden sich unter anderem im MoMA in New York.
- 2 Veronica Fusaro berührt mit ihrer warmen, klaren Stimme ein grosses Publikum.
- 3 Steven Wyss' Übersetzung des Romans «Présence de la mort» von Charles Ferdinand Ramuz zeugt von Feingefühl und Souveränität.
- 4 Die Flötistin Dominique Bircher überzeugte die Jury mit ihrer Experimentierfreude.
- 5 Reto Kupferschmied engagiert sich mit viel Herzblut als Veranstalter und Gastronom.



Öffentliche Preisverleihung

Freitag, 24. November 2023, 20 Uhr
im Kultur- und Kongresszentrum Thun, Seestrasse 68, 3600 Thun

Können und Feingefühl

Mit je einem Kulturförderpreis von 5000 Franken ehrt die Stadt die junge Flötistin Dominique Bircher (*1999) und den literarischen Übersetzer Steven Wyss (*1992). Bircher schloss Anfang 2023 mit Auszeichnung ihr Bachelor-Studium an der Hochschule der Künste Bern (HKB) ab. Aktuell absolviert sie den Master of Arts in Music Pedagogy ebenfalls an der HKB. Neben dem Studium bildete sich Dominique Bircher im Rahmen von Meisterkursen weiter und wirkte in diversen Produktio-

nen mit. Ihr musikalisches Können und ihre Experimentierfreude überzeugten die Jury.

Steven Wyss studierte unter anderem an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) und absolviert seit 2021 den Master Contemporary Arts Practice der HKB im Bereich Literarisches Schreiben und Übersetzen. Im Frühling 2023 erschien beim Limmat Verlag unter dem Titel «Sturz in die Sonne» Steven Wyss' vielbeachtete Übersetzung des Romans «Présence de la mort» von Charles Ferdinand Ramuz.

Die Jury Thuner Kulturförderpreis würdigt sein Feingefühl und die grosse Souveränität beim Übersetzen der anspruchsvollen Vorlage.

Neben den Kulturpreisen vergibt die Stadt Thun als Mitglied der Städtekonferenz Kultur erstmals das viermonatige Atelierstipendium Belgrad. Dieses geht 2024 an die bildende Künstlerin Lea Vetter (*1995). Die öffentliche Preisverleihung findet am 24. November im KKThun statt.

Text: Edith Keller, Simone Tanner
Fotos: zvg

OKT
—
JAN



- SA 14.10.23 MOMENTS – Ü30 PARTY, PARTY KKThun
- MI 18.10.23 KKTHUN MOMENTS, TALK KKThun
- SO 22.10.23 OBROS, KONZERT SHINE Events
- FR 27.10.23 GISELLE, TANZ Theater in Thun
- SA 28.10.23 PEACH WEBER, COMEDY Kultursoufflé
- MO 30.10.23 MILITÄRSPIEL, KONZERT Eidg. Dept. Verteidigung
- FR 3.11.23 THE JOURNEY, SCHAUSPIEL Theater in Thun
- FR 10.11.23 PEGASUS, KONZERT CAFE BAR MOKKA – Gadget
- FR 10.11.23 CENK & SVEN IVANIC, COMEDY Kultursoufflé
- SA 25.11.23 SING MIT UNS, KONZERT Firstclassics
- SO 26.11.23 MERRY BLISSMAS, COMEDY Lorenz Hauser
- SA 2.12.23 JUDITH BACH, COMEDY Kultursoufflé
- SO 3.12.23 REINHOLD MESSNER, VORTRAG Reisebibel
- MI 6.12.23 KKTHUN MOMENTS, DINNERTALKSHOW KKThun
- FR 8.12.23 CHRISTOPH WALTER ORCHESTRA, KONZERT act entertainment
- FR 8.12.23 VOGELLISI – PREMIERE, THEATER MUSICAL Oberländer Märli Bühne.
Weitere Vorstellungen: 9./13./15./16./17./19./20./22./28./29./30.12.2023
- SO 10.12.23 CHRISTMAS GOSPEL NIGHT, GOSPEL 4accords
- 15.–16.12.23 MUSICAL & CHRISTMAS, MUSICAL Seespiele
- MI 20.12.23 HEIDI FEIERT WEIHNACHTEN, KINDERTHEATER Theater in Thun
- MO 1.1.24 NEUJAHRSKONZERT, KONZERT Thun
- MI 3.1.24 VOGELLISI, THEATER MUSICAL Oberländer Märli Bühne
Weitere Vorstellungen: 5./6./12./13./14./19./20.1.2024 – Dernière
- SA 13.1.24 MONA VETSCH & TOM GISLER, COMEDY Kultursoufflé
- DO 18.1.24 SCHWANENSEE, BALLETT act entertainment
- SA 20.1.24 FIGAROS HOCHZEIT, OPER Theater in Thun
- SO 21.1.24 PHANTOM DER OPER, MUSICAL act entertainment
- SO 28.1.24 SIXXPAXX, SHOW schwarz-weiss entertainment
- MI 31.1.24 CYRANO DE BEGERAC, SCHAUSPIEL Theater in Thun



KKTHUN



Tricks und Kreativität am Freestyle Roots

Vom 13. bis 15. Oktober findet bei der Stockhorn Arena das Freestyle Roots statt. Der Event feiert die Freestyle-Kultur und -Sportarten wie Skateboarden, Biken und Breakdance – erstmals mit einem internationalen Wettkampf.

Nach dem letztjährigen Ausflug an den Thunersee kehrt das Freestyle Roots für die dritte Ausgabe an seinen Ursprungsort zurück. Am Wochenende vom 13. bis 15. Oktober erwarten das Publikum auf dem Vorplatz der Stockhorn Arena diverse Freestyle-Sportarten in all ihren kreativen Ausdrucksformen. Die Vermittlung der Freestyle-Kultur steht im Zentrum. Über 200 nationale und internationale Athletinnen und Athleten zeigen ihr Können beim Mountainbiken, Skaten, Snowboarden und Breakdancen. Sie gestalten das Programm mehrheitlich selbst, die Veranstalter stellen ihnen die Plattform und Infrastruktur zur Verfügung. «Es sind die Künstlerinnen und Künstler, die das Freestyle Roots einzigartig und authentisch machen», sagt Andreas Halter vom OK-Team.

Teamgeist und Emotionen
Der Teamspirit bei den Teilnehmenden ist gross. «Obwohl es eine Individualsportart ist, pusht man sich gegenseitig zu Höchstleistungen und freut sich auch

immer für den anderen nach einem gestandenen Trick oder Move», sagt Andreas Halter als begeisterter Mountainbiker und Snowboarder. Es seien diese Emotionen, die das gesamte Organisations-Team von Flying Metal, cap n white und Approvedline motivieren, den Anlass erneut auf die Beine zu stellen. Bei der ersten Austragung im Jahr 2018 waren rund 5000 Besucherinnen und Besucher auf der Esplanade bei der Stockhorn Arena.

Ein Wochenende voller Kultur
Das Freestyle Roots startet am Freitag mit einem Ski-Wettbewerb. Danach steht eine Live-Übertragung des bekannten Mountainbike Freeride Contest in der Wüste von Utah, USA auf dem Programm. Am Samstag folgen die grossen Contests des Wochenendes: Zuerst findet der «Rock-A-Rail»-Contest statt, bei dem sich internationale Stars der Snowboard-Szene auf einem Parcours über Metallelemente messen. Beim «Battle of the Freestyle» konkurrieren die verschie-

Bild: Alle Rampen für die Bike und Skate Contests bauen die Thuner Unternehmen Flying Metal und Approvedline hier in Thun.

denen Freestyle-Disziplinen mit Tricks und Kunststücken gegeneinander. Neben den beiden Wettkämpfen gibt es am Tag weitere sportliche und kulturelle Attraktionen, wie das Konzert des schwedischen Hip-Hop-Künstlers Prop Dylan. Der Sonntag ist speziell auf Familien ausgerichtet. Ein abwechslungsreiches Angebot an Essen, Sport, Tanz, Musik und Graffiti soll eine lebendige Atmosphäre schaffen für Besucherinnen und Besucher jeden Alters.

Text: Noah Oetterli
Bild: Imhof Photography

Freestyle Roots
13. bis 15. Oktober 2023
Esplanade bei der Stockhorn Arena
Programm und Zeitplan unter www.freestyleroots.ch



IM GEHEIMDIENST VON JAMES BOND

Er fuhr Schlitten mit Pierce Brosnan, spielte Golf mit Sean Connery, trank Rotwein mit Friedrich Dürrenmatt, wanderte mit Jon Voight, doubelte als Stuntskifahrer Robert Redford und raste als Erster fürs Schweizer Fernsehen die Lauberhornrennstrecke mit einer Kamera hinunter. Nach einer beispiellosen 55-jährigen Filmkarriere erzählt Stefan Zürcher von haarsträubenden Stunts und aberwitzigen Situationen an Drehorten, wie sie sich nur in der Welt des Kinos abspielen können. Wie er für Warren Beatty die Dünen der Sahara einebnete, mit Liza Minnelli die Reeperbahn unsicher machte und im Auftrag von James Bond beinahe im Iglu erfror: Die Lebensgeschichte des Berner Oberländers ist ein Blick hinter die Kulissen unvergesslicher Filme.

Autoren: Roland Schäfli, Stefan Zürcher
240 Seiten, 23 x 27 cm, gebunden, Hardcover
Mit 375 Abbildungen. ISBN 978-3-03818-491-1
CHF 59.–



Stefan Zürcher (*1945) begann als Stuntskifahrer und machte Karriere als Location-Manager, Produktionsleiter und Filmproduzent. Bekannt wurde er durch seine Mitarbeit als Snow-Consultant an Schnee- und Bergsequenzen der James-Bond-Filmreihe, die zu Weltsensationen wurden.



NEU



Jetzt bestellen.

20%
RABATT



Roland Schäfli (*1968) steht als Medienschaffender seit 35 Jahren im Dienst von Verlagshäusern, Fernsehstationen und Filmmagazinen. Er hat mehrere Bücher geschrieben, die in der Schweiz, in Deutschland und in den USA erschienen sind.

Bestellung

Bitte senden Sie mir ____ Ex. «Im Geheimdienst von James Bond» zum Preis von je CHF 59.– (inkl. Versandkosten).
ISBN 978-3-03818-491-1 **Mit 20% Rabatt oder auch online mit dem Code: «Herbst2023».**

WEBERVERLAG.CH

Talon einsenden/faxen an: Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt, Fax 033 336 55 56 oder bestellen Sie online oder per Mail: www.weberverlag.ch, mail@weberverlag.ch

Name/Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum _____

Unterschrift _____

Kulturnacht-Premieren in allen Farben

Am Samstag, 28. Oktober gibt es in der Thuner Innenstadt viel Kultur zu erleben. Noch nie dagewesene Kollaborationen, neuartige Kreationen und ungewohnte Spielorte – das Motto der diesjährigen Kulturnacht lautet «Spiel der Premieren».



Designerin Sabine Kaipainen Mode, Musik und Kunst. Die Performance-Künstlerin Barbara Kiener überrascht ihr Publikum mit einer Kunst-Performance. Ihr Thema ist die Transformation einheimischer Traditionen.

Workshops für Gross und Klein

Kultur wird an der Thuner Kulturnacht nicht nur konsumiert, sondern auch mitgestaltet. Bereits ab 10 Uhr morgens finden diverse Workshops für alle Altersgruppen statt. Es wird getanzt, gemalt, gerappt, gejodelt, illustriert, inszeniert, improvisiert und komponiert. Im Kunstatelier Margrit können sich Erwachsene zum Beispiel in die Technik des Siebdrucks einführen lassen und ein eigenes Werk erschaffen. Jugendliche können in der Musikschule Riverside mit Lehrpersonen oder im Mundwerk mit den Rappern von Truwe einen eigenen Song produzieren. Kinder ab vier Jahren erlernen in der Yoga Bude die Grundtechniken des Djembé-Trommeln.

Festivalzentrum auf dem Rathausplatz

Auf dem Rathausplatz entsteht unter der Regie des Künstlers Hanswalter Graf ein ungewöhnliches Festivalzentrum. Die Feuerwehr, die Energie Thun AG und das Tiefbauamt der Stadt Thun bauen mit ihren Fahrzeugen eine Bühnenkulisse, das Nähwerk IDM der Textilfachschule Thun produziert dazu das Bühnenbild. In dieser besonderen «Arena», welche während des Nachmittags entsteht, treten am Abend diverse Künstlerinnen und Künstler auf.

Text: Ines Attinger
Bild: Barbara Kiener

Ende Oktober kehrt das Kulturnacht-Chamäleon zurück nach Thun. Kulturschaffende aus der Region setzen sich in Szene und präsentieren sich gemeinsam einem breiten Publikum. Geboten wird ein kulturelles Feuerwerk in der ganzen Innenstadt mit Musik, Tanz, Theater, Literatur, Performance, Kunsthandwerk, Design und bildender Kunst. Der bunte Anlass mit dem Chamäleon als Markenzeichen steht dieses Jahr unter dem Motto «Spiel der Premieren». Die Verantwortlichen der Thuner Kulturnacht haben gezielt Kulturprojekte gesucht, die ungewohnte Kollaborationen zwischen Kulturschaffenden verschiedener Sparten, persönliche Premieren oder Darbietungen an unkonventionellen Spielorten enthalten. «Unser Ziel ist, dass die Künstlerinnen und Künstler et-

Bild: Barbara Kiener zeigt im Rahmen der Kulturnacht eine Performance zum Thema Tradition und Transformation.

was riskieren dürfen und so Neues entsteht», so Claudia Kühne, Leiterin des Programm-Teams.

Neues und Ungewöhnliches

Speziell für die Thuner Kulturnacht entstanden so diverse Kreationen. Der Künstler Heinrich Gartentor spannt mit den Bachwochen und den Schlosskonzerten zusammen. Daraus entsteht eine Musik-Performance mit Augenzwinkern. Im Kunstmuseum laufen bunte, lustige und groteske Gestalten über den Laufsteg: Mit ihrer Modeschau zum aktuellen Ausstellungsthema «Not my circus, not my monkeys» verbindet die Thuner

Thuner Kulturnacht

Samstag, 28. Oktober 2023
Innenstadt, diverse Spielorte in- und outdoor
Infostand/Festivalzentrum:
Rathausplatz, 9 bis 24 Uhr
Programm und Tickets:
www.kulturnacht.org

Infoveranstaltungen

19:30 Uhr

Mittwoch

□ **8. November 2023**

Dienstag

□ **23. Januar 2024**

Donnerstag

□ **14. März 2024**

Donnerstag

□ **25. April 2024**

Mittwoch

□ **22. Mai 2024**

Donnerstag

□ **13. Juni 2024**

im Noss Schulzentrum
Es ist keine Anmeldung erforderlich

...in nur 3 Minuten
vom Bahnhof Spiez

noss.ch

NEU: 7./8. Schuljahr

9. Schuljahr (Real und Sek)

10. Schuljahr (Zwischenjahr)

NOSS

Schulzentrum

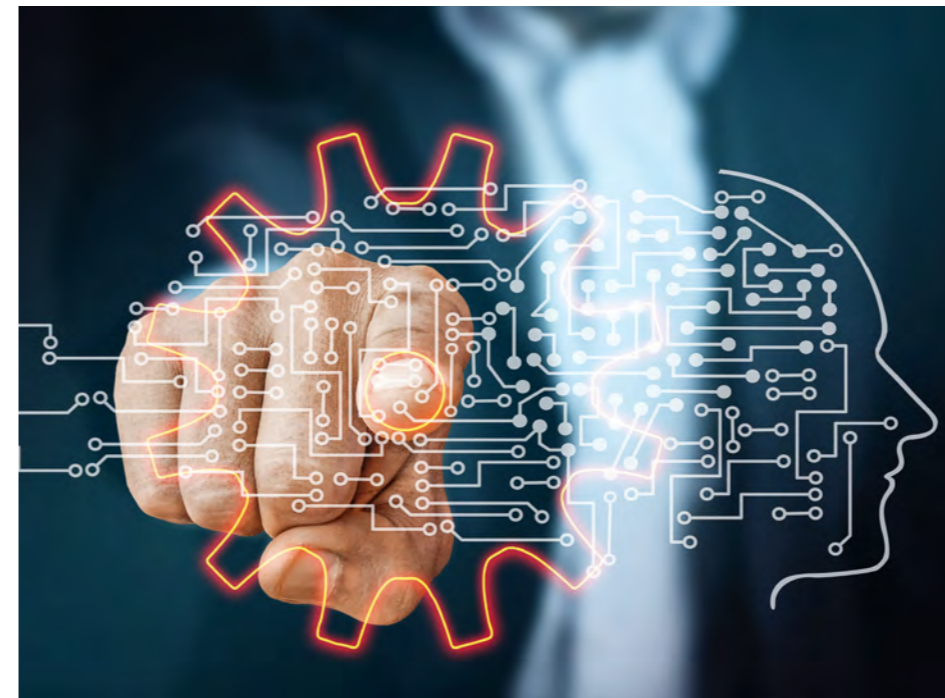


AUSSTELLUNG RUND UMS
EIGENHEIM
18. - 21. OKTOBER 2023
PANORAMA-CENTER THUN SÜD

AUSSTELLER & LOCATION

Auf Entdeckungsreise durch die digitale Welt

Der Wirtschaftsraum Thun organisiert diesen Herbst die Digitaltage Thun. Bis Mitte November finden Workshops, Technikhilfe-Kurse, Referate und Livestreams statt. Die Themen reichen von Social Media über künstliche Intelligenz bis zur Sicherheit im Netz.



KI-Werkzeug entwickelt. Was sollen die Maschinen künftig übernehmen und wofür bleibt der Mensch unverzichtbar? ChatGPT ist auch Thema im Kurs «Digitales Wissen» vom Samstag, 21. Oktober. Junge Technikheldinnen und -helder zeigen Stärken und Schwächen auf.

Tipps zu IT-Sicherheit und Datenschutz

In der digitalisierten Welt können Datenschutz und IT-Sicherheit zu einer Herausforderung für Unternehmen werden. In einem Online-Fachvortrag am Dienstag, 24. Oktober, steht die Sicherheit in der digitalen Arbeitswelt im Fokus. Melih Bildik, der Bereichsleiter Data Management bei Predata Dynamic AG, erläutert die Gefahren und Risiken und zeigt auf, wie sich Unternehmen schützen können. Denn nichts ist ärgerlicher, als sich im bereits anspruchsvollen KMU-Alltag mit Hackern und Datenlecks herumschlagen zu müssen.

Stadt Thun digital

Mit der digitalen Bibliothek und dem Bike-Sharing-Angebot Donkey Republic präsentiert die Stadt Thun zwei ihrer digitalen Angebote. Abonnentinnen und Abonnenten der Stadtbibliothek erhalten am Donnerstag, 12. Oktober und Donnerstag, 9. November vor Ort Einblick in die acht digitalen Angebote, die mit dem Bibliotheksausweis inklusive sind. Und am Freitag, 20. Oktober, wird der Waisenhausplatz orange. Die Stadt stellt dort an einem Stand das Bikesharing von Donkey Republic vor.

Text: Patrick Liechti
Bild: Pixabay, Gerd Altmann

Künstliche Intelligenz, digitale Services, Datenschutz. Die Digitalisierung schreitet im Schnellzugtempo voran. An den Digitaltagen Thun wird das Thema von verschiedenen Seiten beleuchtet. Der Wirtschaftsraum Thun (WRT) organisiert die Veranstaltungsreihe gemeinsam mit lokalen Partnerorganisationen. «Die Digitaltage sollen Fragen klären und Ängste im Zusammenhang mit der Digitalisierung entkräften. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden Tipps im Umgang mit digitalen Medien», so Projektleiterin Monika Keller.

Bild: In Zusammenarbeit mit regionalen Organisationen und Unternehmen hat der Wirtschaftsraum Thun für die Digitaltage Thun ein spannendes Programm zusammengestellt.

UND Generationentandem im Rathaus ein Podium zum Thema Künstliche Intelligenz. Fachpersonen aus Wissenschaft, Wirtschaft und Philosophie diskutieren über Chancen, Herausforderungen und den Umgang mit Künstlicher Intelligenz. Insbesondere ChatGPT hat sich in den vergangenen Monaten zu einem ebenso beliebten wie gefürchteten

Für KMUs und breite Bevölkerung

Das Programm richtet sich sowohl an die breite Bevölkerung als auch an die lokalen KMUs. In verschiedenen Formaten wie Diskussionen, Technikhilfe-Kursen, Referaten und Livestreams thematisieren die Digitaltage aktuelle Trends und Sicherheitsaspekte. Am Mittwoch, 18. Oktober veranstaltet der Verein

Digitaltage Thun

Bis zum 15. November 2023

Podium zu Künstlicher Intelligenz: Mi, 18.10.2023 um 19 Uhr im Rathaus Thun
Digitales Wissen: Frag doch einfach ChatGPT: Sa, 21.10.2023 um 11 Uhr im Rathaus Thun
IT-Sicherheit und Datenschutz für KMU: Di, 24.10.2023 um 11 Uhr, Online-Kurs
Das komplette Programm unter www.digitaltagethun.ch

Dass Sie besser hören, ist für uns Herzenssache.



Jetzt Wunschtermin vereinbaren

Fassen Sie sich noch heute ein Herz! Machen Sie einen kostenlosen Hörtest, dieser dauert nur 30 Minuten. Sie erhalten sofort Ergebnisse und können mit unseren erfahrenen Hörsystemakustikern besprechen, welche Möglichkeiten es gibt, Ihr Hörvermögen zu bewahren beziehungsweise zu verbessern. Vereinbaren Sie einfach unverbindlich einen Termin, um Klarheit zu gewinnen.

Audika Hörcenter
Bälliz 40
3600 Thun
Tel. 033 223 00 31
thun@audika.ch

Audika Hörcenter
Oberlandstrasse 9
3700 Spiez
Tel. 033 655 01 33
spiez@audika.ch

Audika Hörcenter
Aarmühlestrasse 1
3800 Interlaken
Tel. 033 823 19 56
interlaken@audika.ch

Audika
Ihr Experte für gutes Hören



Ein Musiktheater für Unerwachsene

Gemeinsam mit zwölf Kindern wagt Regisseurin Cristina Teuscher ein Experiment. In nur einer Woche wird ein Musiktheater entstehen und Mitte November im Bärensaal Thun aufgeführt.

Beim Musiktheater «Zählen und Erzählen» ist fast alles möglich. Die Handlung erfinden Kinder – in nur einem Tag. Anschliessend setzen erwachsene Künstlerinnen und Künstler die Geschichte um – in nur einer Woche. Dieser Herausforderung stellt sich die Thuner Musiktheaterregisseurin Cristina Teuscher zusammen mit zwölf Thuner Kindern im Alter von sieben bis zehn Jahren.

Ein Stück nach Spielregeln

Die Idee für dieses experimentelle Stück stammt vom argentinisch-deutschen Komponisten Mauricio Kagel (1931-2008). Die Partitur oder vielmehr das Konzept dazu entstand 1976. Darin gibt Kagel vor, in einer Woche ein Stück zu erfinden und auf die Bühne zu bringen: Am ersten Tag denken sich zwölf Kinder eine Geschichte aus. Jedes Kind kommt drei Mal an die Reihe und darf höchstens zwei Minuten lang erzählen. Die Geschichten

der Kinder setzen die Künstlerinnen und Künstler anschliessend in Musik, Choreographie und Ausstattung um. Vorgegeben ist auch, dass dieses «Musiktheater für Unerwachsene», wie es Mauricio Kagel nennt, ohne Gesang und weitestgehend ohne Texte auskommen muss – anders als im Musiktheater üblich. Die Aufgabe des Orchesters übernimmt ein Klaviertrio.

Mit Fantasie der Kinder

«Auf das Stück kam ich bei Rechercharbeiten und war sofort davon angetan», erzählt Regisseurin Cristina Teuscher. «Kinder im Alter von sieben bis zehn Jahren haben eine grosse Fantasie und so erwarte ich eine labyrinthische Geschichte mit viel Potential für eine theatrale Umsetzung.» Auf die intensive Entstehungsphase von nur einer Woche bereiten sich die beteiligten Künstlerinnen und Künstler gut vor, so die Regisseurin.

Bild: So könnte das Bühnenbild bei der Vorstellung Mitte November im Bärensaal Thun aussehen.

Sie setzen sich vorgängig mit den Anforderungen des Komponisten auseinander und definieren, wie alle Mitwirkenden möglichst effizient zusammenarbeiten. «Szene, Musik, Kostüme und Bühnenbild werden in einem kurzen kreativen Prozess parallel entstehen. Da kann etwas Aussergewöhnliches entstehen», freut sich Cristina Teuscher.

Für jedes Alter

Das Ergebnis, ein rund 45- bis 60-minütiges Stück, wird Mitte November im Bärensaal in Thun präsentiert. Das Gemeinschaftswerk von Kindern und Erwachsenen spricht alle Altersgruppen an. Am 16. und 17. November finden zwei Schulvorstellungen statt (Details siehe Infobox). Zudem zeigt «Theater in Thun» das Stück am 16. und 18. November mit anschliessendem Publikumsgespräch. Die Stadt Thun unterstützt dieses spartenübergreifende Projekt finanziell im Rahmen der Kulturförderung.

Mauricio Kagel, «Zählen und Erzählen»

16. November und 17. November 2023, 10.30 Uhr im Bärensaal Thun (öffentliche Schulvorstellungen, Kontakt für interessierte Lehrpersonen: cris.teuscher@bluewin.ch)
16. November, 19.30 Uhr und 18. November 2023, 17.00 Uhr im Bärensaal Thun.
Weitere Informationen und Tickets unter: www.theaterinthun.ch

Text: Edith Keller, cj
Bild: Beni Küng, Alex Wolf



Raum für Abschied

begegnungsquelle.ch

Burgstrasse 14 3600 Thun 033 222 07 07

Unser Abdankungsraum bietet Ihnen die Gelegenheit, eine Trauerfeier nach Ihren Wünschen zu gestalten. Dabei stehen wir Ihnen gerne beratend und unterstützend zur Seite.

- **Einzigartig im Berner Oberland**
- **Platz für 40 Personen**
- **Konfessionsneutral oder religiös**
- **Ideal für kleine persönliche Feiern**

Abschied, Trauer, Weiterleben

Thomas Rubin AG Bestattungsdienst bietet umfassende Dienstleistungen für Familien und Angehörige



«Trauer ist die Lösung,
nicht das Problem.»

Chris Paul

Der sichere Wert
**Raphael
LANZ**
in den Nationalrat



Besuchen Sie uns im Herzen von Thun und geniessen Sie das Herumstöbern und Einkaufen in einem einzigartigen Ambiente. Unsere erfahrenen BuchhändlerInnen und PapeteristInnen beraten Sie gerne. Margrit Wenger präsentiert Ihnen hier ihre persönlichen Buchtipps:

Kinderbuch



Grimms Märchen - Illustriert von Bernadette

Autor Brüder Grimm
Titel Grimms Märchen -
Illustriert von Bernadette
Verlag NordSüd
Preis ca. Fr. 32.90

Es war einmal... damals wie heute sind die Märchen der Brüder Grimm ein explosiver Geschichtsschatz - voll mit vergifteten Äpfeln und hinterlistigen Wölfen -, der gerne vorgelesen wird und Kinder fasziniert. Auch Bernadette haben es die Märchen besonders angetan. Ihre Karriere als Illustratorin begann 1968 mit dem Märchen Rotkäppchen und seither hat sie noch viele Geschichten der Grimm Brüder illustriert. Ihre Bilder haben mehrere Generationen von Kindern auf der ganzen Welt verzaubert. Ob als Weihnachtsgeschenk oder für Märchenstunden durchs ganze Jahr hindurch - dieser Band ist der ideale Begleiter, der in keinem Kinderzimmer fehlen sollte.

Sport



Chrigel Maurer - Der Überflieger

Autor Reto Koller
Titel Chrigel Maurer - Der Überflieger
Verlag Weber Verlag AG
Preis ca. Fr. 49.-

Als Gleitschirmpilot hat Chrigel Maurer fast all seine Wettkampfziele erreichen können. Sein Hobby zum Beruf machte der heute 40-jährige Flieger 2003, als er den Schritt von der Baustelle in die Gleitschirm-Entwicklung wagte. Seit 2009 bestreitet - und dominiert! - Maurer mit einem Team alle 2 Jahre das Abenteuerrennen Red Bull X-Alps. 2012 wurde er hauptberuflicher Gleitschirm-Athlet. Der Schritt in die Selbständigkeit war das Resultat grosser Nachfrage für Weiterbildungen und Personal Trainings für Piloten und Vorträge auch ausserhalb der Flugszene. Wie Maurer sich immer noch auf höchstem Niveau weiterentwickelt und seinen Zielen nachgeht, Erfahrungen sammelt und diese dem Nachwuchs weitergibt, das erklärt dieses Buch.

Top 4 Sachbuch

1. **Der Trost der Schönheit**
Gabriele von Arnim, Verlag Rowohlt
2. **Ich liebe dich, so wie du bist**
Fabian Grolimund, Stefanie Rietzler
Verlag Herder
3. **Beziehungskosmos**
Felizitas Ambauen, Sabine Meyer
Verlag Aris
4. **Das Kind in dir muss Heimat finden**
Stefanie Stahl, Verlag Kailash/Sphinx

Top 4 Belletristik

1. **Melody** Martin Suter, Verlag Diogenes
2. **Rosenloui** Silvia Götschi
Verlag Emons
3. **Regen** Ferdinand von Schirach
Verlag Luchterhand
4. **Die Unbekannte** Guillaume Musso
Piper

Krebser

Bücher, Papeterie, Büromöbel, Copy-Print
Krebser AG, Bälliz 64, 3602 Thun
Telefon 033 439 83 83, Fax 033 439 83 84
info@krebser.ch, www.krebser.ch

Zirkus Show
für die ganze Familie

Variété
CASTELLO

staunen
träumen
geniessen

Dinner Show
Artistik, Humor und Kulinarik

1. - 31. Dezember 2023
in Thun/Allmend P8

Ticket & Infos: www.variete-castello.ch

Fesselndes Zirkus-Variété kehrt mit neuer Magie zurück

Vom 1. bis 31. Dezember 2023 begeistert das Variété Castello erneut mit erstklassigen Auftritten, viel Zirkusatmosphäre und einem edlen Drei-Gänge-Menü an der abendlichen Dinnershow. Wobei die Artistinnen und Artisten persönlich servieren.



Im letzten Winter ging der lang ersehnte Traum von Steeven van Gool und Lukas Böss in Erfüllung. Mit dem Variété Castello haben sie etwas erschaffen, das es im Berner Oberland bis dahin nicht gab: ein Zirkus-Variété mit einer vielseitig geprägten Show für Familien, Geniesser, besondere Anlässe und Firmenevents. Nach dem fulminanten Debüt geht das junge Unternehmen in diesem Dezember in die zweite Runde.

Mit Nummern zum Lachen, Mitwippen und Luftanhalten wissen die Artist:innen und Künstler:innen aus aller Welt ihr Publikum zu verzaubern. Die fesselnden Darbietungen lassen Kinder die Augen gebannt auf die Manege richten; vergessen ist das Popcorn im Mund. Was für ein Anblick für Mami und Papi, für das Grosi und den Onkel!

Die abendliche Dinnershow richtet sich an Privatpersonen, die sich zum Beispiel für den runden Geburtstag ein Erlebnis wünschen, bei dem Spannung und Kulinarik verschmelzen. Willkommen sind auch Firmen, die mit ihren Kundinnen und Kunden oder Mitarbeitenden feiern wollen. Das von einem regionalen Catering-Anbieter frisch zubereitete Menü wird von den Künstler:innen persönlich serviert – begleitet von einem Lächeln und einem freundlichen «Hier kommt Ihr nächster Gang».

Viele lokale Unternehmen zeigen sich begeistert und unterstützen das Jungunternehmen als Sponsor. Zudem freut sich der Förderverein Variété Castello über Zulauf, was für die Jungunternehmer:innen wichtig ist. Im Gegensatz zu anderen kulturellen Veranstaltungen

erhalten Zirkusbetriebe keine staatlichen Zuschüsse. Das Zelt mit Platz für rund 250 Gäste steht dieses Jahr auf dem P8-Parking beim Armeegelände in Thun. Mit vielen Parkplätzen und der STI-Bushaltestelle «Kleine Allmend» direkt davor. Jetzt Tickets buchen, denn es heisst bald: Hereinspaziert!

Text: TEXTSACHE GmbH, Bild: zvg



Variété Castello GmbH
info@variete-castello.ch
www.variete-castello.ch

«Mit Ursula Zybach wählen Sie eine Persönlichkeit in den Nationalrat, die für die öffentliche Gesundheit der Schweiz Grosses geleistet hat!»

Hans Stöckli
Ständerat, Präsident Allianz
«Gesunde Schweiz»

IN DEN NATIONALRAT

URSULA
ZYBACH

SP
WÄHLEN

Abendverkauf jeden Donnerstag

Geniessen Sie entspanntes und flexibles Einkaufen während dem Abendverkauf bis 20 Uhr in den Geschäften der Thuner Innenstadt.

Der städtische Abendverkauf bietet eine Vielzahl von Vorteilen:

- 1. Flexibilität:** Der Abendverkauf ermöglicht es den Kunden, ihre Einkäufe ausserhalb der üblichen Geschäftszeiten zu erledigen. Dies ist besonders vorteilhaft für Berufstätige, die tagsüber arbeiten.
- 2. Entspanntes Einkaufserlebnis:** In den Abendstunden sind die Geschäfte oft weniger überfüllt, was ein entspannteres und stressfreies Einkaufserlebnis ermöglicht. Kunden können in Ruhe stöbern und sich Zeit nehmen.
- 3. Exklusive Angebote:** Einige Geschäfte bieten spezielle Rabatte und Aktionen an, um Kunden anzulocken. Dies kann eine gute Gelegenheit sein, um Schnäppchen zu machen und Geld zu sparen.
- 4. Vielfältiges Angebot:** Der städtische Abendverkauf bietet eine breite Palette von Geschäften und Einzelhändlern, die ihre Türen öffnen.
- 5. Soziales Erlebnis:** Der Abendverkauf kann auch eine Gelegenheit sein, sich mit Freunden oder der Familie zu treffen und gemeinsam einzukaufen.

Nutzen Sie die Vorteile des Abendverkaufs in der Thuner Innenstadt und entdecken Sie die einzigartigen Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten.

Text und Bilder: zvg

DIESE GESCHÄFTE freuen sich jeden Donnerstagabend auf Ihren Shopping-Besuch

(ohne Gewähr)

www.thuncity.ch/abendverkauf



Werden auch Sie Mitglied bei THUNCity!

THUNCity

Obere Hauptgasse 3, 3600 Thun

Tel. 033 222 14 14

info@thuncity.ch, www.thuncity.ch



THUNCity-Neumitglied

Im **Mamo Thai Restaurant** an der Unteren Hauptgasse 14 kocht und serviert ein engagiertes und professionelles Thai Team vorzügliche Gerichte mit **István Makó** als Geschäftsführer. Neben attraktiven Mittagsmenüs gibt es den ganzen Tag A-la-carte Speisen. Das ganze Angebot ist auch vegetarisch/vegan erhältlich und als TAKE AWAY sehr beliebt.
www.mamothai.ch



THUNCity-Neumitglied

Seit 2011 bietet der **Schlossberg Thun** die filmreife Kulisse für Seminare, Konferenzen, Hochzeiten, Konzerte und Ausstellungen. Es ist der Geschäftsführerin **Susanne Kiener** und dem gesamten Team gelungen, den Schlossberg zu einem Ort der Begegnung, Inspiration und Innovation zu entwickeln.
www.schlossberg-thun.com



THUNCity-Neumitglied

Träumen Sie von langen, weissen Sandstränden? Einem Sonnenuntergang in tausend verschiedenen Farben? Einem Trekking durch unberührte Landschaften? Egal, von was Sie träumen: **Benedikt Blaser** und sein Team von der **Hotelplan Filiale** im Bälliz 31 sind für Sie da, um Ihre Ferienträume zu verwirklichen!
www.hotelplan.ch



Dyami Häfliger

Verlagsleiter
Weber Verlag, Thun

in den Nationalrat
2x auf jede Liste

Mut zur Lösung.

Liste
15

Grünliberale.
créateurs d'avenir

Der Verein Schwerkranke begleiten Thun und Umgebung bietet Hand



Der Verein Schwerkranke begleiten (VSb) hilft Angehörigen Schwerkranker.

Als Teil des Palliative Care-Netzwerks Region Thun begleiten wir Langzeitkranke, Schwerkranke und Sterbende zu Hause, in Heimen und Spitälern. Wir entlasten damit Angehörige und bieten eine kompetente Ergänzung zu Spitex-Diensten, Pflegepersonal, Ärztinnen und Seelsorgern an.

Rufen Sie uns an, wenn Sie Entlastung benötigen! Unsere gut ausgebildeten Begleiter*innen arbeiten für eine geringe Spesenvergütung.

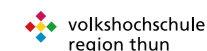
Kontakt
Tel. 033 221 62 91
www.schwerkranke-begleiten.ch



Neue Kurse ab Oktober 2023

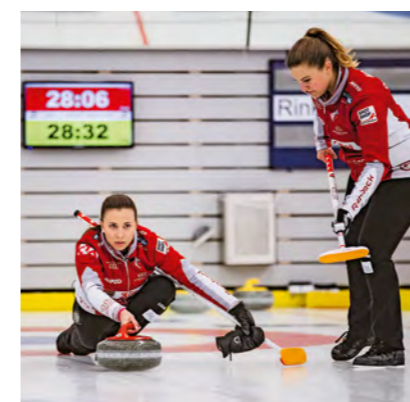


- «Zirkus! Zirkus!», Malerei-Workshop mit Rahel Steiner, 18. bis 20. Oktober 2023
- «Der Clown in mir», Mixed-Media-Workshop mit Elisa Daubner, 24. bis 26. Oktober
- Englisch, Italienisch, Spanisch
- Flamenco für Anfängerinnen und erfahrene Tänzer
- Qi Gong, Antara®, Hatha Yoga
- Rückentraining, Bodytoning, Aktiv Ü60
- Deutsch als Zweitsprache



Marktgasse 17
3600 Thun
www.vhs-thun.ch

Curling: Spiel und Spass - Emotion, Präzision und Konzentration - Geselligkeit



Curling-Kurs

6x Do-Abend, 19 Uhr, 1½ Stunden - ab 2. November 2023
Auskunft und Anmeldung: andrea@ccthunregio.ch
Kosten CHF 220.-. Bitte mitnehmen: warme Kleidung, Turnschuhe mit sauberer Gummisohle.

Schnupper-Curling für Erwachsene (kostenlos)
Freitag, 20. Oktober und Freitag, 27. Oktober 2023, je 19 bis 21 Uhr

Anmeldung erwünscht: spiko@ccthunregio.ch
Bitte mitnehmen: warme Kleidung, Turnschuhe mit sauberer Gummisohle.

Schnuppercurling für 10- bis 16-Jährige (kostenlos)
Mittwoch, 25. Oktober 2023, 17.30 bis 18.30 Uhr
Information und Anmeldung: spiko@ccthunregio.ch
Bitte mitnehmen: warme Kleidung, Turnschuhe mit sauberer Gummisohle.

Greenhorn-Trophy

Lernen Sie Curling sogleich an einem Turnier kennen. Drei Nicht-Curler spielen mit einem Curler in einem Team.
Samstag, 28. November 2023 von 8.30 bis ca. 18 Uhr
Kosten CHF 40.- (inkl. Mittagessen). Bitte mitnehmen: warme Kleidung, Turnschuhe mit sauberer Gummisohle.
Auskunft und Anmeldung: a-hadorn@bluewin.ch

Auch als Event für Ihre Firma oder Ihren Verein
Kontakt: spiko@ccthunregio.ch

Der Eingang zur Curlinghalle befindet sich auf dem Dach des Parkhauses City-Nord.



Curling Club
Thun Regio
www.curling-thun.ch

GOAL-RAPPEN

GEWINNE EINEN VON ÜBER 100 PREISEN!



SPENDE EIN PAAR RAPPEN FÜR JEDES TOR, DAS DER FC THUN IN DIESER SAISON SCHIESST UND NIMM AN DER GROSSEN PREISVERLEIHUNG TEIL!

PREISE

Gutscheine von PKZ, Frieden Juwelier, Solbad Hotel Beatus, Restaurant Waisenhaus, Stockhorn, VIP Matchbesuche mit Nachtessen, Sitzplatz-Tickets und vieles mehr!

HIER MITMACHEN & GEWINNEN



herzblut-goal-rappen.ch

Thuner Eisenbahn-Amateure - Tage der offenen Tür



Im Dachgeschoss des Betriebsgebäudes des Bahnhofs Thun zeigen wir unsere grosse, detailreiche Modelleisenbahnanlage in Spur 0 (Mst.: 1:45) der Öffentlichkeit. Auf der Anlage fahren gleichzeitig bis zu acht Züge über mehr als 500 Meter Gleise. Viele Fahrzeuge, die auf der Anlage verkehren, sind Eigenbaumodelle von Klubmitgliedern.

Geöffnet an den Wochenenden vom 28./29. Oktober und 4./5. November 2023.

Öffnungszeiten: Samstag 13.30 bis 17 Uhr, Sonntag 10 bis 12 Uhr und 13.30 bis 17 Uhr.

Das «Klubbeizli» ist offen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Bahnhofplatz
3600 Thun
www.tea-thun.ch



Messa di Requiem von Gaetano Donizetti



Samstag, 11. November, 17 Uhr, Stadtkirche Thun

Zu einem aussergewöhnlichen Konzert lädt der Singkreis Bethlehem und Thun ein. Auf dem Programm steht die äusserst selten aufgeführte Messa di Requiem von Gaetano Donizetti, ein Werk voller klanglicher Schönheit. Begleitet wird der Chor vom Berner Musikkollegium. Die Leitung hat Lucius Weber.

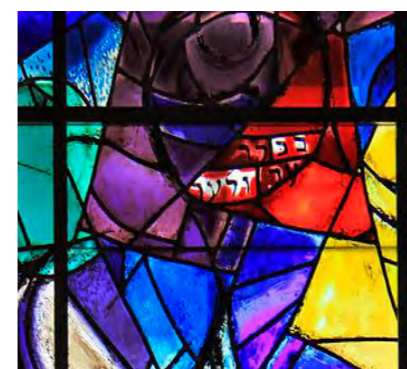
Der Singkreis Bethlehem und Thun wird am 1. Januar 2025 das Neujahrskonzert im KKThun gestalten. Möchten Sie bei diesem tollen Anlass dabei sein und mit uns singen? Neue Sänger:innen sind herzlich willkommen. Wir proben jeweils am Donnerstagsabend an der Frutigenstrasse 2 in Thun.

Tickets
www.sktb.ch oder
www.eventfrog.ch



**Singkreis
Bethlehem & Thun**
Gret Beusch
Tel. 033 654 63 56
www.sktb.ch

Felix Mendelssohn (1809-1847) - Chor-Konzerte



Kantaten, Lieder und Instrumentalwerke

Kirche Amsoldingen

Samstag, 11. November 2023, 18 Uhr

Kirche Johannes, Thun

Sonntag, 12. November 2023, 17 Uhr

Kirche Frutigen

Sonntag, 26. November 2023, 17 Uhr

Mitwirkende: Leticia Kahraman, Sopran;
Joseph Bisig, Orgel; Streichensemble;
Kirchenchöre Thun-Strättligen und Frutigen;
Gastsänger:innen; Elena Shchapova, Leitung

Eintritt frei - Kollekte



reformierte kirchgemeinde frutigen

Informationen:
www.choere.ch

Der Messias von G. F. Händel



Das erste grosse Gemeinschaftsprojekt mit dem Kirchenchor Huttwil: Lassen Sie sich berühren, wenn gut 120 Sängerinnen und Sänger den Messias aufführen, der Sie durch alle wichtigen Feiertage des Kirchenjahres führt.

Stephanie Bühlmann, Sopran; Anna Nero, Mezzosopran; Remy Burnens, Tenor; Alexandre Beuchat, Bariton; Capriccio Barockorchester; Leitung: Daniela Brantschen

Konzerte:

Sa, 18. Nov. 2023, 19.30 Uhr; So, 19. Nov. 2023, 17 Uhr, Stadtkirche Thun

Sa, 25. Nov. 2023, 19.30 Uhr, Kirche Rohrbach b. Huttwil

Vorverkauf:
www.kulturticket.ch
Weitere Infos:
www.caecilien-chor-thun.ch



50 Jahre Gallant - alles, ausser gewöhnlich

In der schönen Altstadt von Thun bietet Gallant seit 50 Jahren ein hochwertiges Sortiment an exklusiven Taschen, Reisegepäck und Accessoires an. Jeanine Matter und Christine Gafner führen das Unternehmen mit viel Liebe zum Detail, hoher Fachkompetenz und grossem Erfolg.

Seit der Gründung vor 50 Jahren kommen stil- und qualitätsbewusste Kundinnen und Kunden ins traditionsreiche Fachgeschäft Gallant an der Oberen Hauptgasse und finden von zeitlos schlichten Designs bis hin zu luxuriösen und extravaganen Produkten ihr persönliches Lieblingsstück.

Edle Handtaschen, die einen Hauch von Luxus verkörpern, trendige Schultertaschen für den urbanen Lifestyle und sportliche Umhängetaschen für die Freiheiten unterwegs. Der geräumige Shopper, der nicht nur Raum bietet, sondern auch Charakter transportiert. Ebenfalls im Sortiment finden Sie Rucksäcke für jedes Terrain und Weekender, die den Geist der Reiselust verkörpern.

Hier verschmilzt das Praktische mit dem Stilvollen und das Funktionale mit dem Ästhetischen. Hier wird Leder zur Kunst und Taschen zu zeitlosen Begleitern des Lebens. Abgerundet wird das einzigartige Gesamtpaket durch kompetente und leidenschaftliche Beratung sowie umfassende Reparatur- und Serviceleistungen.

«Bei Gallant werden Sie mit Leidenschaft beraten.»

Ein Blick hinter die Kulissen von Gallant: Drei Perspektiven auf exklusive Lebensbegleiter

Jeanine Matter, Filialeiterin Gallant: «Die Koffer und Reisetaschen von Samsonite überzeugen mich immer wieder und ich verkaufe sie sehr gerne. Sie sind zeitlos und einzigartig sowie sehr nützlich für alle, die mit viel Abenteuerlust die Welt bereisen. Ich bin fasziniert von den extra leichten, innovativen und modischen Trolleys von Samsonite, die speziell für die Bedürfnisse von Vielreisenden und Pendlern entwickelt wurden und für jedes Budget etwas bieten.»



«Exklusive Taschen und Accessoires seit 50 Jahren.»

Christine Gafner, Fachberaterin und stellvertretende Leiterin Gallant: «In der Welt der Taschen ist Gianni Chiarini eine Ikone. Die stilvolle Note der Kollektion versprüht italienische Lebensfreude und Leichtigkeit. Ich liebe diese Marke mit ihren individuellen Formen und sanften Materialien. Die Taschen von Gianni Chiarini verleihen jedem Look ein gewisses Flair und passen zu jedem Anlass. Die Taschen sind nicht nur Accessoires, sondern Ausdruck von Individualität und Geschmack.»

Louis Krebs, Inhaber und Geschäftsführer der Krebs AG, zu welcher Gallant heute gehört: «Besonders begeistert bin ich von den innovativen Rucksäcken, Aktentaschen und Koffern von Tumi und Victorinox. Die zahlreichen Fächer ermöglichen eine perfekte Organisation und ein schnelles Auffinden von Dokumenten und Arbeitsmaterialien. Als zeitlose und elegante Begleiter im hektischen Alltag strahlen die langlebigen Produkte der beiden Marken Klasse aus und bieten gleichzeitig eine unübertroffene Vielseitigkeit.»

50 Jahre Gallant - das bedeutet nicht nur Tradition, sondern auch Zukunft. Im Jubiläumsjahr finden bei Gallant verschiedene Veranstaltungen und Gewinnspiele statt. Informationen finden Sie unter www.gallant.ch.

Text: zvg, Bilder: Michael Meier

1 Louis Krebs, Jeanine Matter, Susanne und Hans Wüthrich sowie Christine Gafner (v.l.n.r.). 2 Das Gallant-Team: Jeanine Matter und Christine Gafner. 3 Trolley Proxis von Samsonite. 4 Dua Bag von Gianni Chiarini.

Gallant

Gallant Leder Accessoires
Krebs AG
Obere Hauptgasse 41, 3600 Thun
Tel. 033 223 13 63
info@gallant.ch, www.gallant.ch

Öffnungszeiten:
Dienstag-Freitag: 09.30-18.30 Uhr
Samstag: 09.30-17.00 Uhr

Die klare Stimme

Samuel

KRÄHENBÜHL

in den Nationalrat

Wechseljahre – Zeit der Veränderung

Fast alle Frauen freuen sich auf Pausen, nur nicht auf die eine – die Menopause. Doch wer die Wechseljahre nutzen kann, geht als gereifte Persönlichkeit daraus hervor.



Bild links: Erika Strahm und das Bälliz-Team beraten Sie gerne zum Thema Wechseljahre.

Die Wechseljahre betreffen früher oder später jede Frau. Sie bringen sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistig-emotionalen und der sozialen Ebene Veränderungen mit sich: Die Kinder werden erwachsen, die Eltern brauchen mehr Unterstützung, die Beziehung zum Partner darf wieder mehr Raum einnehmen. Oder möchte frau beruflich sogar nochmals eine neue Herausforderung annehmen? In jedem Lebensabschnitt müssen wir mit Veränderungen umgehen können, so auch in diesem.

Klimakterium

Unter dem Begriff Wechseljahre, auch Klimakterium genannt, verstehen wir die Zeitspanne in den Jahren vor und nach der letzten Monatsblutung. Die Wechselzeit beginnt um das 45. Lebensjahr und dauert etwa zehn Jahre. Die Monatsblutung kommt oft unregelmässiger, mal ist ein Zyklus kürzer, mal länger. Auch die Stärke der Blutung kann sich verändern. Die letzte Monatsblutung wird Menopause genannt. Im Durchschnitt ist eine Frau dann 52 Jahre alt.

Veränderung im Hormonhaushalt

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Abschnitt im Leben einer Frau. Die Veränderungen im Hormonhaushalt lösen körperliche und psychische Reaktionen aus. Der Organismus stellt sich allmählich auf ein neues Gleichgewicht ein.

Ab 45 fällt bei den meisten Frauen der Progesteronspiegel, das Gelbkörperhormon, langsam ab, während sich der Östrogenspiegel erst später verändert. Frauen mit einem schnellen Hormonwechsel haben oft stärkere Beschwerden: z.B. plötzlich auftretende Hitzewallungen mit oder ohne Schwitzen, tagsüber oder auch nachts. Die Schlafqualität leidet, was zu weiteren Symptomen wie Übermüdung, Erschöpfung und auch psychischen Problemen führen kann. Auch Beschwerden wie trockenere Schleimhäute, Blaseninfekte, Gelenkbeschwerden und Herzklopfen können im Zusammenhang mit

dem Rückgang der Geschlechtshormone stehen. Die Anzahl und Stärke der Symptome kann von Frau zu Frau sehr unterschiedlich sein. Letztlich ist der Leidensdruck der Frau entscheidend, ob bzw. welche Wechseljahrbeschwerden sie behandeln will.

In der Bälliz Apotheke + Drogerie AG bieten wir bei leichten bis mittelstarken Beschwerden Unterstützung mit pflanzlichen, spagyrischen und homöopathischen Arzneimitteln an. Wir führen auch eine breite Palette an Produkten bei Problemen rund um die Intimzone, die wir im eigenen Labor herstellen. Die Beschwerden sind so unterschiedlich wie die Frauen selbst, weshalb eine individuelle Beratung sinnvoll ist. Fragen Sie uns, wir bieten mehr, als Sie erwarten.

Text und Bilder:
Bälliz Apotheke + Drogerie AG



Bälliz Apotheke + Drogerie AG
Bälliz 42, 3600 Thun
Tel. 033 225 14 25
info@baelliz.ch, www.baelliz.ch

Themenabend «für die Frau»

Dienstag, 24. Oktober 2023 19 bis 20.30 Uhr

Was dürfen Sie erwarten: Zwei Kurzvorträge zu den Wechseljahren mit den meistgebrauchten Arzneipflanzen und zur Stärkung des Beckenbodens. Der ungezwungene Rahmen lässt auch Raum für Tabuthemen. Die Platanzahl ist begrenzt – melden Sie sich online an. Kosten CHF 30.-.





NAIVE MALEREI – KALENDER 2024

Ursula Regez-Fuchs ist eine äusserst vielseitige Künstlerin – sie fühlt sich gleichermassen wohl mit der filigranen Schere wie mit dem Plasmascneider, kreiert aber auch dreidimensionale Kunstwerke aus Keramik, verzierte Firmenautos und stellt Garderoben in ihrem ganz eigenen Stil her. Für unseren neuen Kalender «Naive Malerei» entführt sie uns zwölf Mal auf charmante Weise in eine heile Welt von Alpenpanoramen, Kuhherden und verwunschenen Landschaften.



NAIVE MALEREI 2024

NEU



Jetzt bestellen.

20% RABATT

Ursula Regez-Fuchs
14 Blätter, 43 x 34,5 cm, Spiralbindung
Mit 12 Abbildungen.
ISBN 978-3-03818-475-1
CHF 20.– statt CHF 25.–



Ursula Regez-Fuchs stammt ursprünglich aus dem Appenzellerland und ist im Engadin aufgewachsen. Der Liebe wegen zog sie ins Berner Oberland, wo sie von ihrem Ehemann Jürg die alte Kunst des Scherenschnitts erlernte. Das war der Startschuss für ihre kreative Karriere. Ursula Regez-Fuchs macht nicht nur traditionelle und moderne Scherenschnitte; mit dem Plasmascneider produziert sie auch scherenschnittartige Kunstwerke aus Metall, malt Bilder im Stil der Naiven Bauernmalerei und fertigt Skulpturen aus Keramik. MiniArt, meine Art - kleine Kunst. Alles ein bisschen anders! Ein bisschen heile Welt eben...

Bestellung

Bitte senden Sie mir ____ Ex. «Naive Malerei - Kalender 2024» zu je CHF 20.– statt CHF 25.–, plus Versandkosten CHF 9.50. ISBN 978-3-03818-475-1. **Mit 20% Rabatt oder auch online mit dem Code: «Herbst2023».**

WEBERVERLAG.CH

Talon einsenden/faxen an: Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt, Fax 033 336 55 56 oder bestellen Sie online oder per Mail: www.weberverlag.ch, mail@weberverlag.ch

Name/Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____



Ganzheitliche Augenkontrolle – exklusiv bei Optik Thoma

Wie gut Sie sich fühlen, hängt entscheidend von Ihrem Sehkomfort, der Gesundheit Ihrer Augen und deren Auswirkung auf den ganzen Körper ab. Alles zu fördern und auf lange Sicht zu erhalten, ist das Ziel unserer ganzheitlichen Augenkontrolle.

Die exklusiv von Optik Thoma in Thun entwickelte ganzheitliche Augenkontrolle betrachtet den Menschen als Ganzes und basiert auf einem 3-Säulen-Prinzip:

1. Säule: Sehkraft

Mit modernster Augenscanner-Technologie vermessen wir Ihre Augen auf 1/100 genau. Dank langjähriger Erfahrung berechnen wir dann jedes Ihrer Brillengläser individuell und erzielen so für Sie die bestmögliche Sehschärfe im Alltag.

2. Säule: Augengesundheit

Als ausgebildete Optometristinnen und Optometristen FH sind wir mitverant-

wortlich für die Gesundheitsvorsorge Ihrer Augen. Im Rahmen unserer ganzheitlichen Augenkontrolle nehmen wir sämtliche für die Augengesundheitsvorsorge relevanten Messungen vor, inklusive die Vorsorgeuntersuchungen für die Makuladegeneration, den Grünen und den Grauen Star.

Zusätzlich schaffen wir Abhilfe bei Problemen mit trockenen oder tränenenden Augen. Dazu nehmen wir uns viel Zeit, beraten Sie umfassend und zeigen Ihnen Lösungen auf.

3. Säule: Auswirkung des Sehens auf Körper und Wohlbefinden

Ihre Augen sind nicht allein dazu bestimmt, einen Gegenstand scharf zu sehen. Wie ein GPS-Signal vermitteln sie dem ganzen Körper auch immer seine aktuelle Position. Bereits leichte Abweichungen in der Balance der Augen führen zu falschen Signalen an den Körper und lösen ein Fehlverhalten aus, welches für diverse Alltagsbeschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Magen-,

Rücken- oder Nackenschmerzen verantwortlich sein kann. Im Rahmen unserer ganzheitlichen Augenkontrolle bringen wir Ihre Augen in die richtige Balance und merzen Steuerungsfehler aus. Dadurch bleiben Ihre Augen entspannt und vital, können mehr leisten und Ihre Lebensqualität steigert sich deutlich durch Reduktion von Müdigkeit und Schmerzen.

Entscheiden Sie sich jetzt für mehr Sehkomfort und Lebensqualität im Alltag, kombiniert mit einer optimalen Augenvorsorge.

Text: zvg
Bild: iStock

OPTIK THOMA Brillen & Optometrie THUN

Optik Thoma AG
Bahnhofstrasse 8, 3600 Thun
Tel. 033 222 39 29
www.optikthoma.ch, info@optikthoma.ch

Holz aus Leidenschaft...

Als vielseitiger Holzbaubetrieb lässt die Graber Holzbau GmbH seit 1934 in den Bereichen Zimmerei, Bedachungen, Solartechnik und Innenausbau keine Wünsche offen. Wir legen grossen Wert auf die Verwendung von Schweizer Holz und als Velux Experte sowie Fachpartner der 3S Swiss Solar Solutions AG, stehen wir Ihnen jederzeit als zuverlässiger und kompetenter Partner zur Seite.

Unser Team umfasst zurzeit 19 motivierte Mitarbeitende. Seit 2020 sind wir ausgezeichnet mit dem Qualitätslabel Holzbau Plus, welches für eine partnerschaftliche Unternehmenskultur und sozial verantwortungsvolle Arbeitsbedingungen steht.

An unserem neuen Standort in Heimberg sind wir seit 2021 gerne für Sie da.

graber holzbau



holzbauplus®

Graber Holzbau GmbH
Alpenstrasse 111c
3627 Heimberg
033 442 11 28
info@graber-holzbau.ch
www.graber-holzbau.ch

Besuchen Sie uns
an der HEGA
in Heimberg
vom 27. - 29. Oktober



Tag der offenen Tür: Feiern Sie mit uns 150 Jahre Spital Thun

Die Spital STS AG feiert Jubiläum. Höhepunkt: Der Tag der offenen Tür. Am Samstag, 14. Oktober, von 10 bis 17 Uhr erhalten die Besucherinnen und Besucher exklusiven Einblick hinter die Spitalkulissen – auch in Bereiche, die normalerweise nicht zugänglich sind.

Das Spital Thun live erleben – im Rahmen des grossen Jubiläums. Am Tag der offenen Tür vom Samstag, 14. Oktober 2023 (10 bis 17 Uhr) bietet sich die Möglichkeit, Klinik- und Fachbereiche 1:1 zu erleben und Wissenswertes rund um Medizin, aber auch zum Beispiel über die Wäscheversorgung oder Heizung im Spital zu erfahren. Ein signalisierter Rundgang führt über 23 Stationen. Im Aussenbereich präsentieren sich der Rettungsdienst und die REGA – selbstverständlich mit Rettungswagen und Helikopter. Auf mehreren Stockwerken sind die Klinikbereiche zugänglich – natürlich unter Vorbehalt des laufenden Betriebs: Orthopädie, Chirurgie/Urologie, Onkologie/Hämatologie, Innere Medizin (Gastroenterologie, Kardiologie, Infektiologie, Ernährungsberatung, Diabetologie), Gynäkologie/Geburtshilfe und Psychiatrie – überall gibt es viel zu sehen und zu erleben. So auch im Notfall, in der Anästhesie, Spi-

talapotheke, Radiologie, Radio-Onkologie Berner Oberland, der Physiotherapie und dem Labor. Auch der Pflegedienst und der Bereich Human Resources stellen sich vor. Den ganzen Tag über finden medizinische Vorträge zu spannenden Themen statt, vorgetragen von Fachspezialistinnen und -spezialisten. Für Verpflegung/Getränke ist ebenfalls gesorgt: Im Festzelt auf dem Aussen Gelände werden die Besucherinnen und Besucher kostenlos verwöhnt. Für Kinder hat es einen Kids Corner – und beim Wettbewerb winken tolle Preise.

liches regionales Spitalzentrum im Kanton Bern engagiert sie sich für ein breites, qualitativ hochstehendes Angebot in der Grund- und Notfallversorgung sowie in der spezialisierten Medizin. Pro Jahr werden 16 500 stationäre Patientinnen und Patienten behandelt, 280 000 ambulante Patientenbesuche und 1200 Geburten verzeichnet. In 150 Jahren gab es viele Herausforderungen. Alles von Geschichten geprägt, von Menschen für Menschen – über Generationen. Stets mit dem Ziel: Im Mittelpunkt stehen die Patientinnen und Patienten.

Text und Bilder: zvg

150 Jahre: Was für eine Zahl

Alles begann 1873 auf der Hübelimatte, hinter dem Thuner Schlossberg – mit 24 Betten für mittellose Menschen. 150 Jahre später beschäftigt die Spital STS AG 2200 Mitarbeitende und gewährleistet die medizinische Versorgung für eine Wohnbevölkerung von 150 000 Menschen. Als grösstes öffent-



Spital STS AG
Spital Thun
Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun
Tel. 058 636 00 00
www.spitalthun.ch

Anita Luginbühl
In den Nationalrat, Liste 9
2x auf jede Liste

Nationalratswahlen
vom 22. Oktober 2023

Freiheit. Solidarität.
Verantwortung.

Die Mitte



WIMMELKARTEN Z'ALP

Das Wimmelkartenset z'Alp beinhaltet fünf wunderschön illustrierte Alp-Szenen und zeigt die bunte Schönheit und Vielfalt der Schweizer Berglandwirtschaft. Es enthält zudem fünf weisse Couverts.

Illustratorin: Celine Geser
5 Doppelkarten mit C5-Couverts
21 x 11 x 1,5 cm
ISBN 978-3-03818-527-7
CHF 11.90 statt CHF 14.90



Jetzt
bestellen.



Celine Geser erhielt ihren Abschluss als Designerin im 2010 in Zürich. Danach arbeitete sie für diverse Grafikagenturen und als freischaffende Illustratorin. Nach längeren Reisen liess sie sich für fünf Jahre in Ecuador nieder. Mit ihren Illustrationen will Celine Geser die Herzen der Betrachtenden berühren und Guckfenster in Welten öffnen, an denen wir im Alltag vorübergehen: So inspiriert sie die Menschen mit ihren liebevollen, tiefgründigen und lebensbejahenden Bildern dazu, mit dem Herzen zu sehen und das Leben in seiner Schönheit und Tiefe zu feiern.

Bestellung

Bitte senden Sie mir ____ Ex. «Wimmelkartenset z'Alp» zu je CHF 11.90 statt CHF 14.90, inkl. MwSt. und Versandkosten. ISBN 978-3-03818-527-7. **Mit 20% Rabatt oder auch online mit dem Code: «Herbst2023».**

WEBERVERLAG.CH

Talon einsenden / faxen an: Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Thun / Gwatt, Fax 033 336 55 56 oder bestellen Sie online oder per Mail: www.weberverlag.ch, mail@weberverlag.ch

Name / Vorname _____

Adresse _____

PLZ / Ort _____

E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Kurzsichtigkeit: wir begleiten Sie

Die Kurzsichtigkeit, auch Myopie genannt, nimmt bei Kindern überdurchschnittlich zu. Frühe Vorsorge hilft, mögliche Veränderungen zu erkennen. Wir begleiten Sie und Ihr Kind, um der Entwicklung vorzubeugen und langfristig Freude am Sehen zu ermöglichen.



Bild: Markus Zundel und Marco Weber, Geschäftsleitung Volz Optik AG.

Es ist Freitagabend – Spieltag. Thunerinnen und Thuner strömen in die Stockhorn-Arena, um ihren FC mit «Härzbluet» zu unterstützen. Die Kurven sind voll. Dank den Fangesängen ist Hühnerhaut garantiert. Die Stockhorn-Arena gleicht einem Hexenkessel. Das Spiel ist gut. Der FC Thun liegt knapp in Führung. Ihr Sohn verfolgt konzentriert das Geschehen auf dem Rasen. Vielleicht etwas zu konzentriert? Er kneift die Augen zusammen und sucht hin und wieder nach dem Ball. Möglicherweise ist er gedanklich in der Fankurve oder es sind erste Anzeichen einer Kurzsichtigkeit.

Sobald Sie bei Ihrem Kind Anzeichen einer Kurzsichtigkeit erkennen, empfehlen wir einen ersten Vorsorgeuntersuchung, spätestens aber im Vor-

schulalter. Eine frühe und regelmässige Begleitung von Kindern mit potenzieller Kurzsichtigkeit ist für eine erfolgreiche Eindämmung wichtig. Ein erster Besuch erfolgt idealerweise beim Augenarzt. Anschliessend begleiten wir Sie und Ihr Kind bis zum Wachstumsende der Augen mit zirka 20 Jahren. Wir dokumentieren regelmässig die Entwicklung der Augenlänge, denn für eine erfolgreiche Eindämmung der Kurzsichtigkeit ist sie für uns entscheidend. Im engen Austausch mit Ihrem Augenarzt besprechen wir das für Sie und Ihr Kind passende Vorgehen und die ideale Sehlösung.

Frühe Vorsorge ist wichtig

«Aus Erfahrung wissen wir: Je früher Kinder begleitet werden, desto grösser sind die Erfolgchancen, das Längenwachstum des Auges bedeutend zu verlangsamen», so Marco Weber, eidg. dipl. Augenoptiker SBAO und Teilhaber von Volz Optik, «eine frühe Vorsorge ist entscheidend.» Die Zunahme der Kurzsichtigkeit darf aus Sicht der Augengesundheit nicht vernachlässigt werden. «Die möglichen Spätfolgen bereiten uns Sorgen», erklärt Markus Zundel, ebenfalls Teilhaber von Volz Optik und eidg. dipl. Augenoptiker, «denn die Entwicklung des Kindes kann beeinträchtigt werden, auch steigt das Risiko, Jahrzehnte später an einem Grünen oder Grauen Star, einer Netzhautablösung oder an einer Makuladegeneration zu erkranken.»

Was Eltern tun können

Unser Myopiemanagement ist langfristig und nachhaltig ausgelegt. Für die gesunde Entwicklung der Kinderaugen können jedoch bereits kurzfristige Massnahmen helfen: Man sollte möglichst viel Zeit im Freien verbringen, auf genügend Abstand beim Arbeiten in der Nähe oder Lernen achten und regelmässig Pausen einschalten.

Wir von Volz Optik sind spezialisiert auf Kinderaugen und die Entwicklung von Kurzsichtigkeit. Gerne beantworten wir Ihnen alle Ihre Fragen. Kommen Sie zu uns ins Bälliz.

Text und Bilder: zvg

So erkennen Sie Kurzsichtigkeit:

Wenn Kinder vermehrt die Augen zusammenkneifen, um etwas deutlich zu sehen, den Leseabstand verkürzen oder in der Schule in den vordersten Reihen sitzen wollen. Auch Kopfschmerzen, regelmässige Müdigkeit oder fehlende Konzentration können Anzeichen sein.

volz Brillen
Kontaktlinsen
Sportoptik
SEHKULTUR. SEIT 1887.



Volz Optik
Bälliz 43, 3600 Thun
Tel. 033 222 21 69
info@volz.ch, www.volz.ch



MESSERLI SANITÄR AG

Ihr Haustechniker für Sanitär und Heizungsarbeiten. Wir bieten individuelle Lösungen für Neubauprojekte, Bad- und Heizungsanierungen. Beratung, Planung und fachmännische Ausführung sowie Reparatur-Service finden Sie bei uns alles aus einer Hand.

Sanitär / Heizung / Planung
Florastrasse 1, 3600 Thun
033 225 29 26
www.messerli-sanitaer.ch



bisher

MARC JOST

Nationalrat, Thun
Grossratspräsident
2015 – 2016

SEA-Generalsekretär
2012 – 2022

WIEDER INS BUNDESHAUS!

evp-waehlen.ch/be



15 Jahre Vitalyse Thun

Persönliches Coaching für Gewichtsreduktion, Ernährung und Gesundheit



Warum ist Vitalyse erfolgreich?

- wird seit mehr als 30 Jahren erfolgreich eingesetzt
- ist einfach im Alltag umsetzbar und familientauglich
- umfasst eine vielseitige und ausgewogene Ernährung
- verzichtet auf Medikamente und spezielle Diätprodukte
- ist keine Hungerdiät
- basiert auf einem 3-Phasen-Prinzip
- fördert gesunde Essgewohnheiten
- regt den Stoffwechsel an
- verhindert den Jo-Jo-Effekt

Im Oktober 2008 eröffnete ich im Bälliz meine Praxis «Vitalyse Thun». Nach nun fünfzehnjähriger Geschäftstätigkeit freue ich mich über die vielen Menschen, denen ich helfen durfte, das Gewicht langfristig zu reduzieren und einen Beitrag zu deren Wohlbefinden zu leisten. Meinen Kundinnen und Kunden danke ich für das entgegengebrachte Vertrauen. Ihnen allen gilt ein herzliches «Merci». Rückblickend freuen mich vor allem die zahlreichen positiven Rückmeldungen. Wie z.B. eine Kundin aus der Anfangszeit, Frau Burger aus Steffisburg: «Vor 15 Jahren habe ich Vitalyse Thun kennen gelernt und bin sehr happy. Das Gewicht konnte ich bis heute recht gut halten und fühle mich wohl in meinem Körper.»

Essen soll Spass machen, kein schlechtes Gewissen

Dies ist einer der wichtigsten Grundsätze von Vitalyse Thun. Statt eine Diät einzuhalten und auf alles Gute zu verzichten, zeige ich Ihnen, wie Sie mit Freude und ohne schlechtes Gewissen essen und dennoch effizient abnehmen können. Vitalyse Thun verbessert mit Ihnen zusammen das, was zum Übergewicht führte – die Essgewohnheiten. Sie brauchen keine Ersatzmahlzeiten, Diät drinks oder Appetitzügler einzunehmen. Vielmehr lernen Sie, eine ausgewogene, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Ernährung im Alltag anzuwenden. Dadurch wird Ihr Stoffwechsel angeregt, sodass Sie rund 0,7 Kilo pro Woche abnehmen. Dank den drei Phasen «Gewichtsabnahme», «Stabilisierung» und «Gewichtserhaltung» ist der dauerhafte Erfolg garantiert.

Termin jetzt reservieren und von 15% Rabatt profitieren

Feiern Sie mit und profitieren Sie bis Ende November von 15% Neukunden-Rabatt auf das Vitalyse-Programm. Wenn Sie nachhaltig abnehmen und Ihre Essgewohnheiten optimieren möchten, biete ich Ihnen ein unverbindliches Abklärungsgespräch an. Rufen Sie jetzt an und reservieren Sie sich einen Termin.

Vielleicht wissen Sie bereits viel über gesunde Ernährung, können Ihr Wissen aber noch nicht konsequent umsetzen. Dank individuellen, verständnisvollen Beratungen in regelmässigen Abständen ist es mir möglich, Ihren Erfolg zu steuern und auf Ihre persönlichen Bedürfnisse wirklich einzugehen. Das Resultat: Sie nehmen rationell ab und bleiben motiviert.

Text und Bilder: Tina Knopf



Bild: Persönliche und professionelle Einzelberatung durch Tina Knopf.



Vitalyse Thun
Tina Knopf
dipl. Ernährungscoach/
Orthomolekular-Therapeutin FOM
Bälliz 52, 3600 Thun
Tel. 033 221 84 00
www.vitalyse-thun.ch
Weitere Standorte: www.vitalyse.ch

Nachtlinzen ersetzen die Lesebrille – fast wie Zauberei

Sie wirken wie ein Wunder: die Nachtlinzen von Optilens. Vor dem Schlafengehen einsetzen und tagsüber wieder lesen ohne Brille. Optilens hat vor über 20 Jahren die Nachtlinzen in Thun eingeführt und sich darauf spezialisiert.

Wenn Nachtlinzen zur Anwendung kommen, reibt man sich vor Staunen die Augen. Sei es bei einem kurzen Blick auf das Handy, der spontanen Abfrage der Smartwatch oder der Arbeit am Computer – das ständige Auf- und Absetzen der Brille gehört der Vergangenheit an. Mit einfachem Handling werden die Nachtlinzen vor dem Schlafengehen eingesetzt. Über Nacht wirken sie unbemerkt so auf die Hornhaut ein, dass die Augen tagsüber ohne Lesebrille scharf sehen.

Raymond E. Wälti, Optometrist und Inhaber von Optilens, beantwortet die wichtigsten Fragen zu den Nachtlinzen:

Stimmt das, Herr Wälti? Wenn ich in der Nacht Linsen trage, dann brauche ich am Tag keine Brille mehr? Es erscheint im ersten Moment unglaublich. Aber es stimmt. Nachtlinzen modellieren die Hornhaut während des Schlafs sanft, sodass tagsüber auf eine Sehhilfe verzichtet werden kann.

Ich brauche zum Lesen eine Brille. Helfen Nachtlinzen auch hier? Unbedingt. Wenn die scharfe Sicht in die Nähe, zum Beispiel auf das Handy, den Bildschirm oder das Buch, nachlässt, sind Nachtlinzen besonders geeignet. Auch bei trockenen oder empfindlichen Augen. Aber auch für diejenigen, die in die Ferne schlecht sehen, sind Nachtlinzen eine willkommene Erleichterung. Gegenüber Brillen bieten sie ein grösseres Sichtfeld, ohne den Kopf oder die Augen bewegen zu müssen oder die Brille auf- oder abzusetzen.

Welche Vorteile bieten Nachtlinzen beim Sport? Rutschende Brillen, beschlagene oder verspritzte Brillengläser gehören der Vergangenheit an. Im Sport ist bei heftigen Bewegungen stets scharfe Sicht garantiert. Biken, Skifahren und Wassersport sind wieder



problemlos möglich. Weitere Vorteile im Video unter www.nachtlinzen.ch.

Haben Nachtlinzen auch Nachteile?

Um eine maximale Sehschärfe zu erreichen, sollten Nachtlinzen möglichst täglich zum Schlafen eingesetzt werden. Trägt man sie mehr als zwei Tage nicht, kehrt langsam die alte Sehschwäche zurück. Während das Augenlasern eine fixe und definitive Variante ist, entscheidet man sich mit

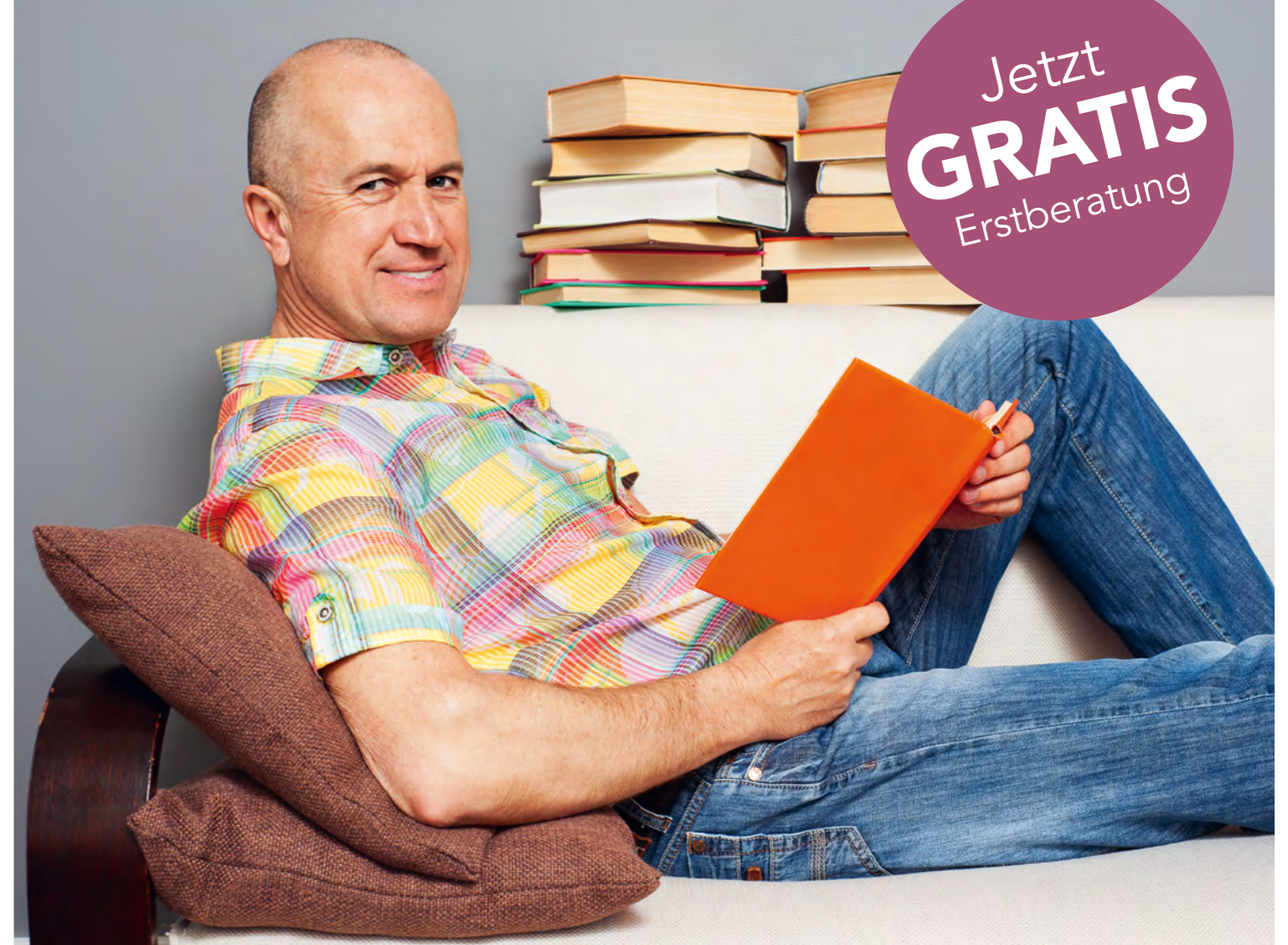
Bild: Schlafend zu scharfer Sicht: Optilens Nachtlinzen eignen sich dafür besonders.

Nachtlinzen für eine flexible, reversible Korrekturmöglichkeit.

Für welche Fehlsichtigkeiten gibt es Nachtlinzen? Seit Nachtlinzen im Jahr 2001 offiziell zugelassen wurden, hilft Optilens mit, diese stetig weiterzuentwickeln. Deshalb gibt es bei uns Nacht-

Optilens – für Ihre Augen die erste Adresse im Berner Oberland

Seit über 25 Jahren ist Optilens die Spezialistin für gesundes Sehen in der Region. Der Familienbetrieb legt Wert auf die persönliche Beratung und bürgt für professionellen Service. Das Geschäft im Herzen von Thun beschäftigt rund zehn Mitarbeitende. Fachspezialisten mit Hochschulabschluss in der Optometrie sowie stete Weiterbildung im Bereich Linsen und Augengesundheit garantieren, dass jede Kundin und jeder Kunde auf lange Sicht die optimale Lösung für gutes Sehen findet. Optilens hat sich auf Kontaktlinsen spezialisiert und führt alle Arten von Sehhilfen im Angebot, mit denen auch spezielle Augenprobleme (Hornhautverkrümmung, trockene Augen, kombinierte Sehfehler für nah und fern) berücksichtigt werden. Regelmässige Augendruckmessungen sowie die frühzeitige Erkennung von Grünem und Grauem Star oder von Makula-Degeneration gehören zu den routinemässigen Kontrollen der Fachspezialisten und unterstützen den guten Ruf des Hauses, besonderes Augenmerk auf gesundes Sehen zu legen.



linzen für Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und auch Hornhautverkrümmung. Auch für starke Korrekturen. Für alle ab 40-jährig sogar multifokale Nachtlinzen, die ähnlich einer Gleitsichtbrille mehrere Stärken in einer Linse vereinen.

Viele Leute glauben, das Handling von Linsen sei kompliziert. Die Nachtlinzen von Optilens sind klein und aus stabilem Material. Mit einem speziellen Hilfsmittel wird der Augenkontakt vermieden und die Linsen sind – nach einer kurzen Übungsphase – in ein paar Sekunden eingesetzt und wieder herausgenommen.

Warum soll ich für Nachtlinzen zu Optilens? Die Anpassung von Nachtlinzen ist Vertrauenssache. Optilens verfügt über einen Erfahrungsschatz von mehr als 20 Jahren. Die Materialien und die Anpasstechnik haben wir in dieser Zeit laufend verfeinert und den Gerätepark für präziseste Vermessungen erweitert.

Dies führt zu einer sicheren und schnellen Versorgung auch bei hohen Ansprüchen an die Sehleistung.

Wie nachhaltig sind eigentlich Nachtlinzen? Optilens designt alle Nachtlinzen im eigenen Haus und lässt sie ausschliesslich durch Hersteller in der Schweiz produzieren. Kurze Transportwege und der Erhalt von lokalen Arbeitsplätzen sind uns wichtig. Nachtlinzen werden nur jährlich ausgetauscht. Dadurch kann das Abfallvolumen gegenüber Tageslinsen um 99% reduziert werden.

Wie finde ich heraus, ob Nachtlinzen für meine Situation ideal sind? Nur mit einer umfassenden Beratung ist es möglich, die optimale Linse zu finden. Um die individuellen Vor- und Nachteile von Nachtlinzen oder anderen Linsenvarianten herauszufinden, bietet Optilens aktuell eine Gratis-Erstberatung an.

Text und Bilder: zvg

Jetzt
GRATIS
Erstberatung

Bild: Nachtlinzen von Optilens machens möglich. Entspanntes Sehen in alle Distanzen: aufs Buch und in die Ferne.

Jetzt Gratis-Erstberatung vereinbaren:

Tel. 033 222 54 22
www.optilens.ch/termin

OPTILENS
SPEZIALISTIN FÜR GESUNDES SEHEN

OPTILENS GmbH
im Bälliz 67, z Thun
Tel. 033 222 54 22
www.optilens.ch



OFFIZIELLES JAHRBUCH SCHWINGEN 2023

Das «Offizielle Jahrbuch des Eidgenössischen Schwingerverbands ESV» dient jeder Schwingerfreundin und jedem Schwingerfreund als unentbehrliches Nachschlagewerk. Auf insgesamt 136 Seiten wird in Wort und Bild über die Schwingersaison 2023 (sämtliche Kranz- und Bergkranzfeste) berichtet. Das grosszügige Bildbandformat setzt die «Bösen» dabei noch besser in Szene.

Herausgeber: Eidg. Schwingerverband
136 Seiten, 24 x 24 cm, gebunden, Softcover,
mit 200 Abbildungen. ISBN 978-3-03818-500-0
CHF 29.–



Jetzt
bestellen.



OFFIZIELLER SCHWINGER KALENDER 2024

Die eindrücklichsten und schönsten Bilder der Schwingsaison 2023 im Grossformat! Dieser grosszügige Wandkalender zeigt alle Schwinger und die Sieger in Aktion, mal vor dem Gang, mal nach dem Sieg. Offizieller Kalender des Eidgenössischen Schwingerverbandes. 5 Franken pro Kalender gehen zu Gunsten des Hilfsfonds und der Hilfskasse des ESV.

14 Blätter, doppelseitig, bedruckt,
43 x 34,5 cm, Spiralbindung, mit 61 Abbildungen.
ISBN 978-3-03818-469-0
CHF 25.–



Jetzt
bestellen.



BITTE SENDEN SIE MIR

- Ex. «OFFIZIELLES JAHRBUCH SCHWINGEN 2023»
zu je CHF 29.–, Versandkosten CHF 7.–
ISBN 978-3-03818-500-0
- Ex. «OFFIZIELLER SCHWINGER-KALENDER 2024»
zu je CHF 25.–, Versandkosten CHF 9.50
ISBN 978-3-03818-469-0
- Ex. «KOMBIANGEBOT: JAHRBUCH UND KALENDER»
zum Spezialpreis CHF 49.– anstelle von CHF 54.–
Versandkosten CHF 9.50

WEBERVERLAG.CH

Talon einsenden/faxen an: Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144,
3645 Thun/Gwatt, Fax 033 336 55 56 oder bestellen Sie online
oder per Mail: www.weberverlag.ch, mail@weberverlag.ch

BESTELLEN SIE EINZELN ODER IM EXKLUSIVEN
KOMBIANGEBOT ZU EINEM VORTEILSPREIS
VON NUR 49 FRANKEN.

Name/Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Seit über 15 Jahren Ihr Hörspezialist im Berner Oberland

Die von7thal-Hörcenter sind eine bewährte Adresse, wenn es um eine hervorragende Hörgeräteversorgung geht. Die Hörcenter sind unabhängig und vom Inhaber geführt. Termine sind zeitnah verfügbar und vor Ort werden Sie stets von Fachpersonal beraten.



Der Umwelt zuliebe: Akku-Hörgeräte

Die Hörgerätetechnologie hat einen bedeutenden Sprung nach vorn gemacht, dank einer aufregenden Neuerung: Akku-Hörgeräten. Diese innovativen Geräte setzen auf wiederaufladbare Lithium-Ionen-Akkus anstelle herkömmlicher Batterien. Die Vorteile liegen auf der Hand: längere Laufzeiten, weniger Batteriewechsel, weniger Umweltbelastung. Zudem bieten sie drahtlose Konnektivität, um sich nahtlos in den modernen Alltag einzufügen. Die Zukunft der Hörgeräte sieht vielversprechend aus, da diese Technologie die Lebensqualität der Nutzer verbessert und umweltfreundliche Innovationen vorantreibt.

Nahezu unsichtbar: Im-Ohr-Hörgeräte

Nahezu unsichtbare Im-Ohr-Hörgeräte setzen neue Massstäbe und versprechen nicht nur verbesserte Hörerlebnisse, sondern auch eine unauffällige Anwendung. Diese winzigen Hörgeräte bieten jedoch nicht nur eine ästhetische Verbesserung. Sie sind mit Hochleistungs-Mikrochips ausgestattet, die eine präzise Klanganpassung in Echtzeit ermöglichen.

Besser verstehen am TV:

Zubehör für Ihre Hörgeräte

Das Zubehör ermöglicht es den Benutzern, den Ton direkt von ihrem Fernseher auf ihre Hörgeräte zu übertragen, ohne störende Hintergrundgeräusche oder Interferenzen. Dies verbessert nicht nur die Klangqualität, sondern eliminiert auch die Notwendigkeit, die Lautstärke des Fernsehers für andere Personen im Raum hochzudrehen. Darüber hinaus sind viele dieser Systeme drahtlos und bieten somit grössere Bewegungsfreiheit im Raum, ohne dabei auf exzellente Klangqualität verzichten zu müssen.

Aber wie können Menschen überhaupt erkennen, dass sie schlecht hören? Ein Anhaltspunkt kann zum Beispiel sein, dass ein Betroffener seinen Fernseher immer sehr laut einstellt. Aber auch wenn jemand extrem laut spricht, kann dies ein Anzeichen für eine Schwerhörigkeit sein. Wer sein Hörvermögen überprüfen will, kann bei von7thal einen Hörtest machen und sich vom Fachpersonal beraten lassen.

Text und Bilder: zvg



«Persönlich, individuell und massgeschneidert - das ist unsere Hörberatung aus Meisterhand!»

Veit Wiget, Hörgeräteakustiker
mit eidg. Fachausweis, Betriebsleiter



von7thal Hörcenter in Thun
Schulstrasse 26, 3600 Thun
Tel. 033 335 55 11
thun@von7thal-hoeren.ch
www.von7thal-hoeren.ch
4x in der Region

FDP
Die Liberalen

Liste 24

Oliver Dürr
Für die Region Thun
in den Nationalrat

22. Oktober 2023



Wir schützen Sie auch vor weniger offensichtlichen Gefahren.



SICHER MARTI

Alarmanlagen
Videoüberwachung
Zutrittskontrolle

033 336 24 64
sichermarti.ch

NEUER
RENAULT ESPACE E-TECH FULL HYBRID
Raum wird immer wahrer Luxus sein



Eintauschprämie Fr. 2'000.-
ab **Fr. 299.-** pro Monat

- 7 oder 5 Sitze mit Extrakomfort
- 200 PS und bis zu 1100 km Reichweite
- 777 Liter Ladevolumen
- 984 cm² OpenR-Bildschirme + Head-up-Display
- Für mehr Informationen QR-Code scannen

AUTOHAUS THUN-NORD
Bernstrasse 119, 3613 Steffisburg
Tel. 033 439 55 55, www.autohaus-thun.ch



Augen-Kinetik

Entdecken Sie die faszinierende Verbindung zwischen Augenmuskeln und Ihrem gesamten Körper bei Woods Optik! Erleben Sie es selbst am Tag der offenen Tür.



STYLEWORKS

WAND- & BODENBELÄGE

Keramik, Natursteine & Silikonfugen

079 622 58 24
styleworks.ch

MY STYLE

GUTSCHEIN ✂
auf Ihre neue BRILLE

woods
CHRIS DUNGAR

Optik • Augen-Kinetik

200 CHF

Beim Kauf einer Brille bis 30. 11. 2023



Stellen Sie sich vor, Sie setzen eine Brille auf und innerhalb weniger Augenblicke richtet sich Ihr Körper neu aus. Unglaublich, oder? Dieses faszinierende Erlebnis erwartet Sie beim Tag der offenen Tür.

Woods Optik nutzt das vernetzte Fachwissen der Augen-Kinetik, um verschiedene Beschwerden effektiv zu reduzieren. Durch Weiterempfehlungen zufriedener Kunden ist das Unternehmen stark gewachsen.

Bessere Lebensqualität

«Manchmal war die Migräne so unerträglich, dass ich mich hilflos fühlte und nur noch darauf hoffen konnte, dass die Medikamente endlich wirken», erzählt Sabina. Seit sie ihre Augen-Kinetik-Brille trägt, hat sich ihr Leben komplett verän-

dert. Obwohl sie noch nicht vollständig schmerzfrei ist, hat ihre neue Augeneinstellung ihre Lebensqualität deutlich verbessert.

Wellness für die Augen

Auch Karin hatte früher täglich Kopf- und Nackenschmerzen. Das ist jetzt Geschichte. Schon während des Sehtests spürte sie, wie sich ihr Körper entspannte. Nachdem sie sich an ihre neue Brille gewöhnt hatte, fühlte sie sich so wohl, dass sie sie kaum noch absetzt. «Richtig Wellness!», meint sie.

Verbesserte Sehqualität

«Die Augen-Kinetik-Brille hat nicht nur eine entspannende Wirkung, sondern liefert auch eine deutlich verbesserte Sehqualität», berichtet Simon von seinen Erfahrungen mit seiner neuen Brille.

Tag der offenen Tür

auf Termin oder spontan:
Freitag 27.10. / Samstag 28.10.
Freitag 03.11. / Samstag 04.11.

Sichtbar aufrecht

Sheyla Bencivinni, langjährige Mitarbeiterin bei Woods Optik, erzählt: «Meine erste Kinetik-Einstellung hat mich sicht-

bar aufgerichtet. Jeder Mensch reagiert auf die Augenveränderung mit unterschiedlichen Vorteilen. Obwohl ich nie Beschwerden hatte, hat mich die Augen-Kinetik positiv beeinflusst. Es fasziniert mich täglich, welche Wirkung sie bei unseren Kunden erzielt.» Das Team von Woods Optik heisst Sie herzlich willkommen! Entdecken Sie, welche Veränderungen bei Ihnen möglich sind.

Text und Bilder: zvg

woods
CHRIS DUNGAR

Optik • Augen-Kinetik

Woods Optik AG
Bälliz 1, 3600 Thun
Tel. 033 222 36 29
www.woods-optik.ch



Infoanlässe

An unseren Informationsanlässen hast du die Gelegenheit, uns und unsere Ausbildungen kennen zu lernen und dich über Entwicklungsmöglichkeiten resp. den Weg zum eidgenössischen Diplom zu informieren.

Naturheilpraktiker/in mit eidg. Diplom in TEN
Donnerstag, 26. Oktober 2023, 19.00-20.30 Uhr (Webinar)

Klassische Massage und Fussreflexzonenmassage
Donnerstag, 23. November 2023, 18.30-20.00 Uhr in Thun

Medizinische/r Masseur/in EFA
Mittwoch, 29. November 2023, 19.00-20.30 Uhr (Webinar)

Deine Anmeldung nehmen wir gerne per E-Mail unter mail@bodyfeet.ch entgegen.

Die Fachschule für Naturheilkunde und manuelle Therapie **033 225 44 22**
www.bodyfeet.ch



«Ich empfehle **Ernst Wandfluh** für die Wahl in den Nationalrat, weil er nicht nur für die Landwirtschaft einsteht, sondern **auch für das Gewerbe und die Industrie.**»

Liste 1
Hansruedi Wandfluh, Alt-Nationalrat **SVP**

New Arrival

Die neue Kollektion ist da.



Entdecke modische Must-Haves und lasse dich von aktuellen Trends inspirieren.
100% Komfort, perfekte Passform und Qualität garantiert. Stöbere durch ein adrettes Sortiment von Schuhen und stylischen Accessoires.



Wie gewohnt in der Marktgasse 31, Interlaken.
Ich freue mich auf dich.
Deine Kathrin Köck



INA-K Schuhe für Sie & Ihn
Marktgasse 31
3800 Interlaken

6 Minuten für maximale Fitness

Das 6-Minuten-Training besteht ausschliesslich aus Kraftübungen, welche eine gesamte Muskelgruppe in ihrer natürlichen Wirkungsweise trainieren und nicht isoliert.



Sie müssen nicht ins All fliegen, um von der neuen, effizienten Trainingsmethode zu profitieren, die auch Astronaut:innen anwenden. Das Schweizer Unternehmen AURUM bietet in Thun die kürzeste und effektivste Lösung für diejenigen, die wenig Zeit in ihre Fitness investieren können. Nur sechs Minuten pro Woche genügen, um dauerhaft maximale Kraft, Gesundheit und Wohlbefinden zu erlangen.

Das hochintensive Krafttraining von AURUM basiert auf isokinetischer Biofeedback-Technologie. Die Maschine passt den Widerstand automatisch an

die individuelle Leistungsfähigkeit an. Die Ganzkörperübungen sind für Menschen jeden Alters geeignet und die Fortschritte werden in Echtzeit oder über die App verfolgt.

AURUM unterstützt den Muskelaufbau im Alltag, hilft bei Rückenschmerzen, Gewichtsverlust, mentaler Stärke und nach Verletzungen. Verlassen Sie sich auf ein wissenschaftlich gut erforschtes Protokoll für mehr Gesundheit. Ein erfahrener Trainer motiviert Sie und sorgt für die richtige Ausführung und Körperhaltung.

Text: zvg, Bilder: IMAGESTUDIO



AURUM
Untere Hauptgasse 30, 3600 Thun
Tel. 079 696 93 41
www.aurumfit.com



GRINDELWALD

Ein Ausflug in die Natur bedeutet, mit vielfältigen Stimmungen, unerwarteten Situationen und überraschenden Begegnungen konfrontiert zu werden. Dank Geduld, Intuition, Planung und Voraussicht gelingen einmalige Bilder. Das immer wieder erleben zu dürfen, ist die Passion von Speedy Füllemann. Das Unterwegssein in der Bergwelt, die Schutz und Gefahr zugleich bedeutet, zieht ihn immer wieder in seinen Bann. Er spürt Wind, Kälte, Hitze und Nässe. Er findet Orte, wo Stille plötzlich hörbar wird, erlebt Momente, die so nie wiederkehren werden, verspürt Demut und versucht, das alles in seinen Bildern auszudrücken. In diesem Bildband zeigt er Fotos aus seinem Tal, seinem Geburtsort, und drückt damit seine Verbundenheit zum Gletscherdorf Grindelwald aus.



Speedy Füllemann, 1947 geboren und aufgewachsen im Gletscherdorf Grindelwald. Patentierter Skilehrer, Natur- und Bergliebhaber. Als leidenschaftlicher Fotograf rund ums Jahr in der Natur unterwegs. Immer auf der Suche nach besonderen Stimmungen, einmaligen Momenten, überraschenden Begegnungen. Mit der Kamera Bilder einfangen, die nicht nur die Augen erfreuen, sondern auch die Herzen berühren.



Mit einem Vorwort von Christine Häslar, Regierungsrätin des Kantons Bern.

Autor: Speedy Füllemann
256 Seiten, 32 x 27 cm,
gebunden, Hardcover
Mit 228 Abbildungen.
Zweisprachig Deutsch/Englisch
ISBN 978-3-03818-487-4
CHF 47.20 statt CHF 59.–



Jetzt bestellen.

Die Wiedergeburt einer traditionellen Backstube

In einer Welt, die von Massenproduktion und schnellem Brot mit Fertigmehlmischungen dominiert wird, ist Sofia's Little Vegan Artisan Bakery ein wahrer Schatz der handwerklichen Backkunst in Steffisburg.



«Gutes Brot braucht nur drei Zutaten: gutes Mehl, Wasser und Salz.» Dieses einfache Credo leitet die Bäckerei. Doch hinter dieser Einfachheit verbirgt sich eine Tiefe des Handwerks und die Transformationskraft der Fermentation mit Milchsäurebakterien und wilder Hefe, die jedes Brot zu einem Unikat mit eigenem Charakter macht. Durch lange Teigführung (36 bis 48 Stunden) mit Sauerteig wird das Brot innen luftig und zart, ganz mild im Geschmack, bekömmlich und gut haltbar.

Die Verwendung von Bio-Mehlen aus nahegelegener Mühle und die Zusammenarbeit mit Bio-Bauern aus der Region ist ein Zeichen ihrer Hingabe zur Nachhaltigkeit und zur Verwendung alter Getreidesorten.

Das Sortiment von Sofia's Little Vegan Artisan Bakery ist so vielfältig wie beeindruckend. Von schwarzem Sesam-

brot über Einkornbrot bis hin zu Roggenbrot, Dinkelbrot mit Miso und Sesam und Baguettes, die an die Strassen von Paris erinnern, bietet die Bäckerei eine reiche Auswahl an Sauerteigbrot. Aber das ist noch nicht alles - fluffige Zimtschnecken, handgemachte Croissants, gefüllte Kardamom-Rolls, belegte Focaccia, Bio Specialty Kaffee, Smoothie und Juice ergänzen das Angebot.

Mit einem angeschlossenen Bistro-Ambiente hat sich dieser Ort zu einem kulinarischen Treffpunkt entwickelt, an dem sich Menschen zusammenfinden.

Der Brotverkauf ist eingebettet im Naturgenussladen, einem Feinkost-Konzeptladen, geleitet von Patrick Büschlen, mit einer Auswahl an qualitativ hochwertigen, natürlichen Produkten. Jeweils Samstag von 9 bis 14 Uhr findet hier der Brotverkauf mit Bistro statt. Am 21. Oktober findet im Laden

ein Degustationstag der verschiedenen Produzenten statt.

Die Backstube selbst befindet sich direkt unter dem Laden und ist immer offen für Besucher, die einen Blick hinter die Kulissen werfen möchten. Hier können Sie die wunderbare Atmosphäre dieser besonderen Bäckerei hautnah erleben. Sofia's Little Vegan Artisan ist ein Ort, an dem Handwerk, Qualität und Gemeinschaft auf wunderbare Weise verschmelzen.

Text und Bilder: zvg

Sofia's
LITTLE VEGAN ARTISAN

Little Vegan Artisan
Bahnhofstrasse 3, 3612 Steffisburg
Tel. 076 596 50 50
www.littleveganartisan.ch

Bestellung

Bitte senden Sie mir ____ Ex. «Grindelwald» zu je CHF 47.20 statt CHF 59.–, inkl. MwSt. und Versandkosten. ISBN 978-3-03818-487-4. Mit 20 % Rabatt oder auch online mit dem Code: «Herbst2023».

WEBERVERLAG.CH

Talon einsenden/faxen an: Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt, Fax 033 336 55 56 oder bestellen Sie online oder per Mail: www.weberverlag.ch, mail@weberverlag.ch

Name/Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Aus Liebe zum gesunden Schlaf.

Für die beste Regeneration im Schlaf empfehlen Schlafexperten Hüsler Nest, denn es ist Natur pur.

www.jenniag.ch

Jetzt
beraten
lassen!

Hüsler Nest Schreinerei
Oberdiessbach & Thun
033 222 35 75



Steffisburg, Astrastrasse 20/20 a
Uetendorf, Dorfstrasse 27 A, 33 A/B

Seniorenwohnungen mit Dienstleistungen



Wir vermieten an zentraler Lage, Nähe ÖV und Einkauf, seniorengerechte, rollstuhlgängige Wohnungen:

- 2½- bis 3½-Zimmer-Wohnungen
- Offene und helle Wohnräume
- Pflegeleichte Bodenbeläge in modernem Design
- Moderne, offene Küche mit Glaskeramik und Geschirrspüler
- Bad mit begehbare Dusche und WC
- Grosszügige/r Balkon, Terrasse oder Loggia
- Lift vorhanden
- Dienstleistungen durch Prosenia GmbH
- Mittagstisch/Cafeteria an der Dorfstrasse, Uetendorf
- Einkaufs- und Wäscheservice
- Hausdienst/Reinigung
- Einstellplätze anmietbar
- 24-h-Notruf sowie Vollbrandschutz

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Wincasa AG, 3011 Bern
www.wincasa.ch



Besichtigungen:
Prosenia GmbH,
Tel. 033 345 22 11



Free Mountain und Cyclepit: Bikes, Skis und Reparaturen

Seit 20 Jahren lässt «Free Mountain» die Biker- und Skifahrer-Hezen höher schlagen. Nun wurde durch die wachsende Reparaturnachfrage von Sascha Schmid und seinem langjährigen Mitarbeiter Mike Kistler die Reparaturwerkstatt «Cyclepit» gegründet.



Schönthal 
FENSTERBAU UND MEHR

Das Fenster im Oberland

Grienweg 6 / CH-3608 Thun / Telefon: 033 336 22 40
Mail: info@schoenthal-ag.ch / www.schoenthal-ag.ch



Allgemeine Bestattungs AG

Seit 1925

Immer für Sie da
033 222 31 02

Andreas Schwarz & Ursina Neuhaus
Hinter der Burg 2, 3600 Thun | allgemeine-bestattung.ch

Kaum passender spiegeln Sascha Schmid als ehemaliger Freeride Profi und Biker Mike Kistler, der die Berge in seinen Genen trägt, das auserlesene Bike- und Skisortiment sowie den Namen «free mountain» wider.

Während im Free Mountain Shop von Sascha seit 2004 ein vielfältiges Sortiment an hochstehenden Produkten und deren entsprechenden Accessoires angeboten wird, kommt man seit Mai 2023 im «Cyclepit» mit Mike Kistler

der wachsenden Nachfrage an markenunabhängigen Fahrradreparaturen aller Art nach. Die beiden Geschäfte zeichnet aus, dass beide Inhaber durch ihre langjährige Erfahrung eine grosse Affinität zu den Produkten wie Fahrrädern und Skis, die sie verkaufen und reparieren, haben.

Da Sascha und Mike auch in der Freizeit viel auf dem Bike oder den Skis unterwegs sind und sich stetig weiterbilden, kann sich die Kundschaft auf eine professionelle Beratung und Betreuung verlassen. Durch den langjährigen und persönlichen Kundenkontakt wissen die Kund:innen zudem, wen sie im Shop und in der Werkstatt antreffen. Sascha und Mike ist es sehr wichtig, dass bei ihnen alle willkommen sind - auch wenn das Fahrrad nicht bei ihnen gekauft wurde.

Text und Bilder: zvg

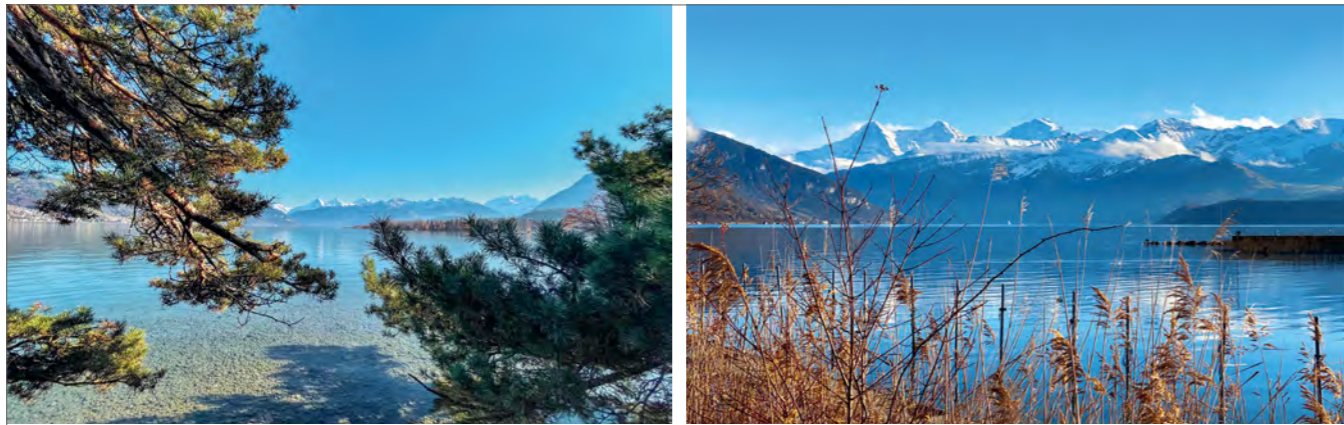
Bild: Das Fachgeschäft für Bikes, Skis und Reparaturen an der Burgstrasse in Thun.



Free Mountain
Burgstrasse 43, 3600 Thun
Tel. 076 230 90 65
www.free-mountain.ch



Cyclepit
Tel. 076 700 79 39
www.cyclepit.ch



THUNERSEE – KALENDER 2024

Der Thunersee ist der grösste See der Schweiz, der vollständig auf dem Boden eines einzigen Kantons liegt. Der See bietet das ganze Paket – an seinen Ufern kann man wunderbar bergsteigen, wandern, Ski fahren, schwimmen und den Blick von Thun bis nach Interlaken schweifen lassen. Unser neuer Thunerseekalender bringt Ihnen das epische Panorama des Sees in zwölf atemberaubenden Ansichten in die gute Stube.



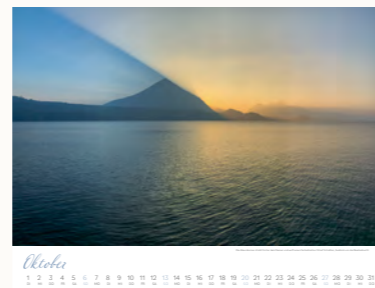
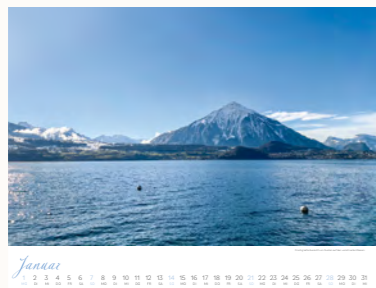
14 Blätter, 43 x 34,5 cm, Spiralbindung
Mit 13 Abbildungen
ISBN 978-3-03818-471-3
CHF 20.– statt CHF 25.–

NEU



Jetzt bestellen.

**20%
RABATT**



Bestellung

Bitte senden Sie mir ____ Ex. «Thunersee – Kalender 2024» zu je CHF 20.– statt CHF 25.–, plus Versandkosten CHF 9.50. ISBN 978-3-03818-475-1. **Mit 20% Rabatt oder auch online mit dem Code: «Herbst2023».**

WEBERVERLAG.CH

Talon einsenden/faxen an: Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, 3645 Thun/Gwatt, Fax 033 336 55 56 oder bestellen Sie online oder per Mail: www.weberverlag.ch, mail@weberverlag.ch

Name/Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____



Nachhaltigkeit und Interior Design

In der heutigen Zeit ist es wichtig, dass wir unsere Sinne schärfen und den Gedanken der Nachhaltigkeit auch in unserem Wohnraum aufnehmen.

Nachhaltig einrichten

Die Nachhaltigkeit der Einrichtung Ihrer Wohnung, Ihres Büros oder Ihres Betriebs spielt in der heutigen Zeit eine wichtige Rolle. Nicht immer sind einfache oder günstige Möbel schlecht. Oft lassen sie aber nur wenig Spielraum für Veränderung. Wenn uns ein Möbel nicht mehr gefällt, werfen wir es weg und kaufen uns ein neues. Nachhaltige Möbel sind nicht nur nachhaltig produziert, sondern auch zeitlos im Design und anpassungsfähig für Veränderungen. Innovative Einrichtungshersteller nehmen den Gedanken für Veränderung bereits in ihrem Möbeldesign auf und gewährleisten so auch eine längere Lebensdauer für die Einrichtung. Einzelne anpassbare Elemente, neue Kombinationen oder Erweiterungen bieten dem Kunden genügend Spielraum, um seine Designwünsche

umzusetzen ohne die Notwendigkeit, das alte Möbelstück gleich zu entsorgen. Halten Sie Ausschau nach zeitlosen Möbeln, veränderbaren Systemen oder interessanten Einrichtungskonzepten, welche auch die bestehende Möblierung ins Design einfließen lassen.

USM – Rethink, redesign, revalue

Das Möbelsystem von USM-Haller bietet unzählige Möglichkeiten und lässt sich jederzeit individuell anpassen oder erweitern und Ihren Wünschen entsprechend gestalten. Das elegante, zeitlose Design passt sowohl zum modernen Büro wie auch zum klassischen Chalet in den Bergen. Das Möbelsystem ist robust und unglaublich flexibel einsetzbar, was es zu einem langlebigen Begleiter macht und sich auch nachhaltig bewährt.

Text und Bilder: zvg



Marco Niederberger
Geschäftsführer



GRIWA INTERIOR AG

Untere Bönigstrasse 8
3800 Interlaken
Tel. 033 828 61 11
info@griwainterior.ch
www.griwainterior.ch

Jetzt mitmachen und gewinnen

Machen Sie mit beim USM-Wettbewerb und gewinnen Sie ein Upgrade für Ihr bestehendes USM-Möbel oder einen Gutschein bis zu Fr. 1500.– auf Ihr neues Möbelsystem von USM-Haller. Besuchen Sie uns in unserem Showroom beim Bahnhof Interlaken Ost.

BUDO CLUB
THUN

<https://budo-club.ch>



Aikido



Judo



Ju-Jitsu

KBV Judo&Ju-Jitsu Day
So. 12. Nov. 2023 - Sporthalle Lachen



Wir begleiten Sie
bei der Realisierung
Ihrer Immobilienträume.

haeslerimmobilien.ch
033 243 04 04

HÄSLER
IMMOBILIEN

Gesund und glücklich wohnen!

Die Marty AG Spiez setzt in Zukunft konsequent auf ökologisches Bauen.



Badewannentüren Variodoor

Lieferung & Montage ganze Schweiz

ab Fr. 2700.00 (exkl. MwSt., inkl. Montage)



Vertriebspartner Bern Wallis

H.P. Wyss 3707 Därligen

079 / 396 12 17 oder

Magicbad Schenker Luzern

079 / 642 86 72

info@magicbad-schenker.ch

Kostenlose Beratung vor Ort.

Die meiste Zeit verbringen wir in geschlossenen Räumen. Neben dem Arbeitsplatz sind die eigenen vier Wände der Aufenthaltsort Nummer eins. Gerade hier können Schadstoffe aus allerlei Quellen die Luft belasten und sogar krank machen.

Die Marty AG Spiez mit dem Projektleiter Marcel Flückiger, angehender Baubiologe mit abgeschlossener Weiterbildung, will dem nun entschlossen entgegenwirken und ihrer Kundschaft eine breite Palette für Maler- und Gipserarbeiten anbieten, welche das gesunde Wohnen fördern. Eine umfassende Musterpalette der Baumaterialien in den Geschäftsräumlichkeiten in Spiez unterstützt die Umsetzung der geplanten Arbeiten.

Im Bereich der Farben und Wandgestaltung setzen wir auf mineralische Farben sowie Kalk- oder Lehmputze und fördern damit das für die Gesundheit risikolose Bauen in Innenräumen. Es ist erwiesen, dass Wandverputze aus Lehm das Raumklima fördern und die Bildung von Schimmel reduzieren. Baubiologen und Baubiologinnen befassen sich mit nachhaltigem und gesundem Bauen, Sanieren und Betreiben von Gebäuden. Durch sachkundige Beratung fördern sie das Bewusstsein für gesundes und umweltverträgliches Wohnen. Die Marty AG Spiez setzt bewusst auf diese Karte und dank der fachkundigen Beratung von Marcel Flückiger kann jeder Bauherr und jede Bauherrin mit ruhigem Gewissen die Bauarbeiten ausführen lassen.

Gerne unterstützen wir Sie bei der Planung Ihres Bauvorhabens und zeigen Ihnen die umfassenden Möglichkeiten im Einsatz von Naturprodukten auf, welche gesundes Wohnen in den Vordergrund stellen.

Text und Bilder: zvg



Marty AG Spiez

Thunstrasse 40, 3700 Spiez

Tel. 033 654 13 21

info@marty1892.ch

www.marty1892.ch


Schneideratelier
Bruno Wenger
Seit 1995

Änderungen aller Art

Untere Hauptgasse 14, 3600 Thun, Telefon 033 222 01 85
www.schneideratelier-wenger.ch


PETER KÖHLER
...wohnsinnig gut!

Seit 28 Jahren verkaufen wir in der Region Thun erfolgreich Immobilien!

Gerne würden wir das auch für Sie t(h)un und das nicht nur in Thun!

Ein- und Mehrfamilienhäuser, Wohnungen und Bauland

Telefon 033 222 08 08
pk-immobilien.ch
regional. menschlich. persönlich.

 MacTable GmbH | www.öpfubudä.ch

Alles rund um Apple

Gutschein
Wir schenken Ihnen die Anfahrt. Sie bezahlen nur unseren Aufwand vor Ort. Gültig bis 31.10.2023

Problembhebungen, Updates, Inbetriebnahmen, Schulungen, etc: Mac, iPad, iPhone, Apple-TV, Apple-ID, iCloud, Synology, Internet, ...

> Bei uns im Laden
> Per Fernwartung
> Vor Ort (bei Ihnen Zuhause)



www.mactable.ch | 033 552 00 77

IHR HEIZÖLLIEFERANT AUS DER REGION


oeltrans ag
Familie Beeler und Mitarbeiter
Seit 1970 Heizöl, Diesel, Benzin, Tankstellen und Transporte aus der Region
Interlaken / Frutigen / Meringen / Thun
Telefon 033 828 68 68, www.oeltrans.ch

Thuns Vorhangparadies


STOLLER Innendekorationen AG
Stockhornstrasse 8+12 in 3600 Thun
Tel. 033 227 33 88, info@vorhangparadies.ch
www.vorhangparadies.ch

Riesige Auswahl an Vorhang- und Möbelstoffen.
Neuanfertigung, Abänderung, Vorhangreinigung.
1. Heimberatung gratis, Stoffverkauf mit Gratiszuschnitt.

- Vorhänge jeglicher Art, Raffrollos, Jalousien
- Streifenvorhänge, Flächenvorhänge, Stangengarnituren
- Bettwaren, Polsterei

Mirabi Orientteppiche



www.orientteppiche-thun.ch

Direktimport | Eigene Teppich-Handwäscherei | Teppichreparaturen aller Art
kostenloser Lieferservice

Untere Hauptgasse 16, 3600 Thun, Tel. 033 222 90 00
Di – Fr 10 bis 18 Uhr | Sa 10 bis 16 Uhr

VERSTOPFTE LEITUNG? VOLLER SCHACHT?
☎ 033 227 27 27

24-Std. Service



- Rohr- und Kanalreinigung
- Schachttentierung
- Ablaufentstörung
- Strassen- und Flächenreinigung



SCHMUTZ THUN.ch
Rohrreinigung · Kranarbeiten

info@schmutzthun.ch
www.schmutzthun.ch


e suberi Sach.

DÄLLENBACH
— GIPSEREI UND MALEREI —

W. Dällenbach AG | Gipserei und Malerei
Freiestrasse 48 | CH - 3604 Thun
Tel. 033 336 83 30 | info@daellenbach.ch
www.daellenbach.ch

Mit Dauerpower in die Energiezukunft!

Eine Photovoltaikanlage mit Speichersystem verschafft Ihnen mehr Unabhängigkeit. Lesen Sie die Erfahrungen einer Kundin der Brunner + Imboden AG.



Sarah Spring, welche Gründe haben Sie dazu bewogen, eine Photovoltaikanlage mit Speichersystem installieren zu lassen? Wir wollten so unabhängig wie möglich sein. Durch den Solarstromspeicher können wir nicht nur am Tag von der Photovoltaikanlage profitieren, sondern auch am Abend. Das ist besonders für berufstätige Menschen, die am Tag oft nicht zu Hause sind, ein grosser Vorteil, da ohne Speicher der nichtgenutzte Solarstrom zurück ins öffentliche Stromnetz fliessen würde.

Welche langfristigen Vorteile sehen Sie durch die eigene Photovoltaikanlage mit Speichersystem? Wir sind vorbereitet und gut aufgestellt, falls es zu Strommangel oder gar Stromausfällen kommen sollte. Zudem können wir einen wichtigen Beitrag leisten für den eigenen ökologischen Fussabdruck. Was wir an Strom brauchen, produzieren wir selber.

Wie sind Ihre ersten Erfahrungen mit dem System, hat sich allenfalls Ihr Verhalten geändert? Wir sind absolut begeistert! Seit unsere Anlage läuft, haben wir keinen Netzstrom mehr gebraucht. Wir laden unser Hybrid-Auto am Tag und haben am Abend noch genug Strom zum Kochen. Unser Verhalten hat sich geändert, wir starten viele elektrische

Geräte, wie z.B. Waschmaschine, Abwaschmaschine usw., wenn die Sonne scheint.

Wie war der Installationsprozess mit der Brunner + Imboden AG? Die Brunner + Imboden AG hat unsere Anlage fristgerecht installiert und in Betrieb genommen, wofür wir sehr dankbar sind. Wir wurden frühzeitig über Änderungen informiert und in den ganzen Prozess eingebunden.

Gab es Herausforderungen, mit denen Sie konfrontiert wurden? Ja, als der Lieferant unseres ursprünglich bestellten Speichers unvorhergesehen eine massive Preiserhöhung bekannt gab. Darüber waren wir nicht gerade erfreut, doch genau das war dann doch ein Glücksfall. Die Brunner + Imboden AG hat uns eine alternative Lösung vorgeschlagen, welche noch besser passt.

Haben Sie Tipps oder Ratschläge für andere, welche eine solche Anlage installieren lassen wollen? Es ist wichtig zu überlegen, wie man die Anlage nutzen will und was der primäre Beweggrund ist. Ein zusätzlicher Speicher ist zwar mit Kosten verbunden, jedoch langfristig die optimale Lösung, um den Eigenverbrauch grösstenteils zu decken. Eine

1 Sarah Spring und ihr Partner Janick Hubacher. 2 Photovoltaikanlage der Familie Spring/Hubacher.

professionelle Beratung, wie die von Brunner + Imboden AG, ist unerlässlich – gemeinsam findet man die perfekte Lösung für individuelle Ansprüche.

Text und Bilder: Brunner + Imboden AG

Weitere Informationen

Haben Sie schon mit dem Gedanken gespielt, eine Photovoltaikanlage installieren zu lassen? Wussten Sie, dass die Stadt Thun zusätzlich eine finanzielle Förderung für PV-Anlagen anbietet? Besuchen Sie einen der regelmässig durchgeführten Informationsanlässe der Brunner + Imboden AG, z.B. den nächsten am 18. Oktober 2023. Scannen Sie untenstehenden QR-Code und melden Sie sich an – wir freuen uns!


brunnerimboden



Brunner + Imboden AG
Im Schoren 20, 3604 Thun
Tel. 033 225 35 45
www.brunnerimboden.ch

Toutvent AG

Restaurationsbetriebe · Catering- und Partyservice
thun★expo

Tel. 033 225 11 31 · Fax 033 225 11 37
www.toutventag.ch · info@toutventag.ch

Malerei Siegenthaler
Pascal Siegenthaler GmbH
033 520 61 21
078 836 95 56

S. Lüthi & P. Siegenthaler
Geschäfts-Inhaber
info@malerei.ch

Postfach 259
3612 Steffisburg
www.malerei.ch

sympa car

Bruno Rubi

3645 Thun-Gwatt Moosweg 30
Telefon 033 336 69 90 www.garage-rubi.ch

HSR Ingenieure AG
Spiez · www.hsr-ingenieure.ch · 033 655 60 00

Bauberatungen
· Fördergelder
· Bauphysik
· Energie
· Umwelt

hsr

GEAK

Reber

Café – Restaurant – Confiserie

Obere Hauptgasse 76
3600 Thun
Tel. 033 222 10 35

«Macht Lust auf mehr»

Tag der offenen Tür
28. Okt 2023

meruhaus.ch

Frutigenstrasse 21, 3600 Thun

GARTEN HAUS-SERVICE

Zysset + Partner AG
Gartenbau + Hausservice
Schlossmattstrasse 1 · 3600 Thun
Tel. 033 / 222 05 05
www.zysset-partner.ch

Anhänger-Center Gwatt Bruno Rubi

BÖCKMANN **WUM meyer** **HUMBAUR**

Anhang Erster Klasse Competence in Trailers

3645 Thun-Gwatt Moosweg 30
Telefon 033 336 69 90 www.garage-rubi.ch

HANSEN BERGER Für Sie+Ihn

MODE

Calida-Shop
Gratis Parkplätze vor dem Haus

Im Unterdorf Steffisburg
www.mode-hansenberger.ch

dmsd duschwände

– Beratung und Verkauf
– Ausmass und Montage
– Reparatur und Ersatz
– Service aller Marken

Tel. 033 341 00 83 www.dmsd.ch

kipfer bietet Lösungen!

schreinerei

www.kipfer.ch
3645 Gwatt/Thun
033 334 80 00

ERNST RIESEN AG
Schreinerei Innenausbau

Die Spezialisten für **EgoKiefer** Fenster und Türen

Frutigenstrasse 55A
CH-3604 Thun
Telefon 033 336 90 66
www.riesen-ag.ch

Buch zum Jubiläum:
Panzerfahrzeuge der Schweizer Armee

100 Jahre Schweizer Panzerfahrzeuge (1921 - 2021)
Alle Panzerfahrzeuge der Schweizer Armee, Fremd- und Eigenentwicklungen seit 1921.
Daten, Fakten und Informationen, ergänzt mit vielem Bildmaterial.
Fr. 22.90 (144 Seiten / Format: gebunden)

Internet: www.marclenzin.ch
Mail: info@marclenzin.ch
Telefon/SMS: 079 352 04 03



YOGAWERK

Neu Freitag 9.00 – ausprobieren mit Probeabo!

Brigitte Handschin IYS Thun/Gwatt, seit 12 Jahren
www.yogawerk.ch 079 547 55 53

Bienenname in e. Kinderbuch	Buchprüfer	dt. Liedermacher (Reinhard)	engl.: Mütze	ugs.: sehr viele	Abk.: Neupreis	engl.: ja	Initialen d. Schauspielers Hill	Rennschlitten	Hauptschlagader	besitzanzeigendes Fürwort
ital. Modedesigner (Giorgio)			8	grössere Vogelbrutstätte						9
amerik. Geländewagen						3	südamerik. Landspitze: Kap ...			
									12	
brit. u. amerik. Marine	Bahndamm	Glaschrank								
Abk.: Turn- und Sportverein			4							
frz.: König										
10										
Haarwuchs im Gesicht		Frucht der Passionsblume								
Abk.: Swiss Market Index										
Abk.: Europäische Artikelnummerierung										
			6							
skand. Münze	Gefäss, Tonne	fügsam, gebündigt								
Abk.: Fussballclub Zürich										
Ausruf des Schmerzes			2							
Abk.: Schweizer Jugendherbergen							ital.: König			Initialen von Tinguely † 1991
Beförderungsart			5							engl.: ist
										Zeichen für Barium
										engl.: ist
										persönl. Fürwort, 1. Person Plural
										1

Für alle, die den Thunersee lieben



4 Ausgaben pro Jahr

Jetzt bestellen:
WWW.THUNERSEE-LIEBI.CH
Weber Verlag AG, Gwattstrasse 144, CH-3645 Thun-Gwatt

Das Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Wir verlosen 2x ein 2-Jahresabo ThunerseeLiebi im Wert von CHF 89.- von der Weber Verlag AG in Thun/Gwatt.

Borauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Pro Haushalt kommt nur eine Antwort in die Verlosung. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

Das Lösungswort lautete:
KLEINKUNSTTAG

Die Gewinner der letzten Ausgabe sind: **Therese Steffen, Thun und Dora Streit, Wattenwil** (je 1 Gutschein im Wert von CHF 30.- vom HoschiBeck)

Wir gratulieren herzlich!
HoschiBeck, Thun-Allmendingen

Die Lösung finden Sie in der nächsten Ausgabe. Talon einsenden an:
Weber Verlag AG, Kreuzworträtsel,
Gwattstrasse 144, 3645 Gwatt oder
per E-Mail an wettbewerb@weberverlag.ch.

Teilnahmeschluss: 29. Oktober 2023

Name/Vorname

Adresse

PLZ, Ort



Pegasus
© Foto zvg



Valsecchi & Nater
© Foto zvg



Gwendolyn Masin
© Foto Balázs Borocz

Veranstaltungen Oktober und November

Veranstaltungen

Colin Vallon Trio

Di, 17. 10., Café Bar Mokka, 20 Uhr
Weltklasse-Jazz mit Vallon, Sartorius
und Moret. www.mokka.ch

KKThun Moments - Talk & Show

Mi, 18. 10., KKThun, 19 Uhr
Mit Nubya, Marc Gurtner u.v.m.
www.kkthun.ch

Oktoberfest Thun

Fr, 19. bis Sa, 28. 10.
Stockhorn Arena
www.oktoberfestthun.ch

EAZ

Fr, 20. 10., Café Bar Mokka, 21 Uhr
«Juicy»-Tour. www.mokka.ch

Forum Kammermusik

Sa, 21. 10., Tertianum Bellevue-Park
17 Uhr
Mit Isabelle van Keulen
und Hiroko Sakagami.
www.forumkammermusik.ch

Troubadoure in Thun

Do, 26. 10., Theater Alte Oele, 20 Uhr
Die vierte Auflage von Troubadoure
hat Zunder! www.alteoele.ch

Thuner Kulturnacht

Sa, 28. 10., verschiedene Orte
ab 10 Uhr
Ein Fest der Künste.
www.kulturnacht.org

Circus Knie

Do, 2. 11. bis So, 5. 11., Allmend
Tournée 2023. www.knie.ch

The Journey

Fr, 3. 11., KKThun, 19.30 Uhr
Mit Lukas Bärffuss und Gwendolyn
Masin. www.kgt-thun.ch

Valsecchi & Nater

Do, 9. 11., Theater Alte Oele, 20 Uhr
Mit dem Programm «Rosenhochzeit».
www.alteoele.ch

Pegasus

Fr, 10. 11., KKThun, 20 Uhr
Mokka ausser Haus presents Pegasus.
www.kkthun.ch/www.mokka.ch

Zählen und Erzählen

Do, 16. 11. und Sa, 18. 11.
Bärensaal Thun, 19.30 und 17 Uhr
Ein Musiktheater für Unerwachsene.
www.kgt-thun.ch

Märkte

Wochenmarkt

Jeden Mittwoch und Samstag, Bälliz

Abendmarkt

Jeden Donnerstag, Waisenhaus

Frischproduktmarkt

Jeden Samstag, Rathausplatz

Monatsmarkt

Mi, 11. 10. und Mi, 8. 11., Bälliz

Floh- und Antiquitätenmarkt

So, 15. 10. und So, 19. 11.
Schadaugärtnerei

Handwerkermarkt

Sa, 28. 10., Waisenhausplatz

Sport

7. Thun-Cup Badminton

Sa, 21. 10. und So, 22. 10.
Sporthalle Schadau
www.bc-thun.ch

Shotokan Cup 2023

Sa, 28. 10., Sporthalle Gotthelf
Karate

Schweizermeisterschaften Geräteturnen

Sa, 4. 11. und So, 5. 11.
Sporthalle Lachen
www.getusm23.ch

DHB Rotweiss Thun-Yellow Winterthur

Sa, 11. 11., Sporthalle Gotthelf, 17 Uhr
www.handball.ch

Judo und Jiu Jiutsu Tag

So, 12. 11., Sporthalle Lachen
Kantonal Bernischer Verband

Politik

Stadtratssitzung

Do, 26. 10. und Do, 16. 11., 17.15 Uhr
www.thun.ch/sitzung

Stand: 22. September 2023

Mehr über die neue
E-Klasse erfahren:
merbag.ch/e-klasse-limousine

DIE NEUE E-KLASSE.

Pure Eleganz, luxuriöse Sportlichkeit, wegweisende
Effizienz: Die jüngste Generation der Mercedes-Benz
E-Klasse Limousine repräsentiert mit ihrem
dynamischen Design erneut die Benchmark in der
Business Class. Ihr komfortables Interieur bietet
grosszügige Bein- und Kopffreiheit und die neueste
MBUX Technologie digitalen Luxus par excellence.

Jetzt bei uns bestellbar.

Mercedes-Benz

MERBAG

Mercedes-Benz Automobil AG in Ihrer Nähe:
Thun Gwattstrasse 18 · merbag.ch/thun

Loube S P I E Z

Winterangebot

in der gemütlichen und wohlig warmen Loube Spiez

Ein Apéro Draussen ums Lagerfeuer, leckeres 3-Gang Menu, guter Wein, Kerzenstimmung
und ein «Schlumi» an der Bar. Dies gibt's in der Loube Spiez ganz exklusiv für deine Firma/Gruppe.

Gruppen mit 25 – 50 Personen	Gruppen mit 51 – 100 Personen
CHF 125.00 pro Person	CHF 105.00 pro Person

Für weitere Infos senden wir dir gerne das entsprechende Dokument per E-Mail.

Angebot gültig von November bis und mit Februar
Reservation Tel. 033 522 15 77 | info@loube.ch | www.loube.ch

CERTINA

SWISS WATCHES SINCE 1888



COUNT ON ME

BLÄUER

PASSION FOR WATCHES AND JEWELLERY
www.blaeuerag.ch - Bälliz 40 - 3600 Thun

DS-7 CHRONOGRAPH
QUARZWERK
SWISS MADE

DS-7 POWERMATIC 80
AUTOMATIKWERK · 80 STUNDEN
GANGRESERVE · SWISS MADE

