

The background of the entire page is a vibrant blue, overlaid with a dense, repeating pattern of stylized pink flowers and leaves. The flowers are depicted in a flat, graphic style, with prominent stamens and broad, pointed petals. The leaves are elongated and pointed, interspersed among the floral motifs. The overall effect is a bold, modern, and decorative floral design.

elle
bewegt

Adressen Vorstand und Wanderleiterinnen

Bösiger Magdalena Stierenmatte 6, 3110 Münsingen magdalena.boesiger@forum-elle.ch	Präsidentin	031 721 80 31 076 544 25 11
Graf Irene Gurtenbrauerei 76, 3084 Wabern irene.graf@forum-elle.ch	Buchhaltung/Finanzen	079 593 58 86
Hostettler Barbara Buchholzweg 10, 3098 Schliern barbara.hostettler@forum-elle.ch	Mitgliederverwaltung Veranstaltungen	079 354 15 20
Leu Beatrice Hubelmattstrasse 6, 3007 Bern beatrice.leu@forum-elle.ch	Veranstaltungen	079 790 96 68
Meyer Marianne Hinterer Hubel 8, 3323 Bärswil marianne.meyer@forum-elle.ch	Veranstaltungen	079 733 64 46
Spillmann Bertossa Maja Altenbergstrasse 38, 3013 Bern maja.spillmann@forum-elle.ch	Vizepräsidentin	079 232 50 05
Walter Louise Ahornweg 2, 3122 Kehrsatz louise.walter@forum-elle.ch	Veranstaltungen	031 972 12 48
Kofmehl Laurence	Wanderleiterin	079 415 59 43
Kunz Erika	Kurzwanderleiterin	079 959 06 33

Kontakt und Anmelde­möglichkeit

www.forum-elle.ch/de/sektionen/bern



Gestaltung: Anna Myronenko

SFGB-B Schule für Gestaltung Bern und Biel, Grafiker / Grafikerin EFZ

Liebes FORUM elle Mitglied

Ausgehend vom Jahresmotto «gehen – entdecken – geniessen» haben wir die neuen Angebote geplant und orientieren dich über die Anlässe bis November 26.

Anmelden

Als langjähriges Mitglied ohne Mailadresse bekommst du das Programm noch in Papierform zugestellt und kannst dich bei der jeweils verantwortlichen Vorstandsfrau schriftlich mit dem Talon auf Seite 15 anmelden. Bitte immer ein frankiertes Antwortcouvert beilegen.

Selbstverständlich kannst du dich auch direkt über die Webseite <https://www.forum-elle.ch/de/sektionen/bern/> anmelden. Bitte melde dich nur einmal pro Veranstaltung an. Wenn mehrere zusammen teilnehmen wollen, meldet euch bitte trotzdem einzeln an.

Wartelisten

Bei Veranstaltungen, die schnell ausgebucht sind, kommst du auf die Warteliste. Sobald ein Platz frei wird, wirst du kontaktiert. Bei grossem Interesse und falls es organisatorisch möglich ist, führen wir den Anlass ein weiteres Mal durch.

Verbindlichkeit

Deine Anmeldung für den Anlass ist verbindlich.

Abmeldungen

Für Abmeldungen nach Ablauf der Anmeldefrist oder bei Nichterscheinen werden die entstandenen Kosten erhoben - im Idealfall nur eine Administrationsgebühr.

Einverständnis für die Veröffentlichung von Fotos

An unseren Anlässen werden jeweils Fotos gemacht, die auf der Homepage oder im Jahresbericht von Forum elle verwendet werden. Wenn du damit nicht einverstanden bist, wende dich jeweils direkt an die Fotografin.

Versicherung/Haftung

Die Versicherung gegen Unfälle ist Sache der teilnehmenden Person. Für Personen- oder Sachschäden übernimmt FORUM elle keine Haftung.

Technische Unterstützung

Wenn du technischen Support suchst, besteht die Möglichkeit, dir z.B. bei einem andern Mitglied Unterstützung zu holen – eine Art Gottesystem – oder dich bei der Präsidentin zu melden; wir suchen anschliessend gemeinsam nach einer Lösung. Bei Fragen oder Rückmeldungen darfst du dich gerne an magdalena.boesiger@forum-elle.ch wenden.

Wir freuen uns auf die nächsten Begegnungen mit wertvollen Entdeckungen, Austauschmöglichkeiten und Momente zum Geniessen!

Herzliche Grüsse

Magdalena Bösiger und Vorstand

Auf einen Blick

DienstagsFORUM 2026

Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41, Bern, 9:30 bis ca. 10:45 Uhr
Einzelintritte für Nichtmitglieder Fr. 5.- (Bezahlung vor Ort)

7. Juli 2026 **Blick hinter die Kulissen des Museums für Kommunikation**
Jacqueline Strauss, Direktorin, gibt Einblick in ihre Arbeit und zeigt auf, wie ein attraktives und innovatives Museum seine Angebote plant und gestaltet. Besuche in der Kernaussstellung werden im nächsten Programm ausgeschrieben. Link: www.mfk.ch
4. Aug. 2026 **Im Körper Heimat finden durch Achtsamkeit und Bewusstheit**
So lautet der Untertitel des Buchs «Körperkompetenz» von Dr. Monika Leitner. Es ist ein Buch für alle, die bereit sind, ihrem Körper wieder zu vertrauen, ihn in seiner Lebendigkeit wiederzuentdecken und ihn zu einem wunderbaren Zuhause zu machen.
Referentin: Dr. Monika Leitner, Physio- und Körpertherapeutin.
1. Sept. 2026 **Mit Phytotherapie gesund ins Alter: «Arzneipflanzen in der Prävention und Behandlung»**
mit Karoline Fotinos-Graf, Apothekerin, FPH Phyto
Arzneipflanzen sind mit ihren vielen Wirkstoffen breit einsetzbar und haben in der Prävention oder zu Beginn chronischer Krankheiten einen wichtigen Platz; viele der Pflanzen sind wissenschaftlich gut untersucht und die Wirksamkeit ist durch Studien bestätigt. Erkältungskrankheiten oder Harnwegsinfekte lassen sich oft gut mit Phytotherapie behandeln, vorausgesetzt es wird früh genug gehandelt.
6. Okt. 2026 **Der Sprachkompass – eine kritische Orientierungshilfe**
Dr. Hugo Caviola verantwortet das Langzeitprojekt «*Sprachkompass*» zu Themen wie Landschaft, Biodiversität, Mobilität, Verkehr und Ernährung. Er wird an aktuellen Themen aufzeigen, wie Sprache unsere Wahrnehmung prägt und unser Denken und Handeln anleitet.
<https://sprachkompass.ch/>
3. Nov. 2026 **Faire Preise und transparente Preispolitik**
Preisüberwacher Stefan Meierhans wird anlässlich seines Referates einen Einblick in die Arbeitsweise seiner Behörde sowie seiner thematisch aktuellen Schwerpunkte aufzeigen und erklärt gleichzeitig, wie sich die Preisentwicklung in unserem Land auf Wirtschaft und Arbeitsmarkt auswirkt.
1. Dez. 2026 **ChlouseFORUM**

Auf einen Blick

Veranstaltungen vom August bis November 2026

Aug. **«Kunst am Schlossberg»**
in Melchnau mit zwei Kunstschaaffenden
Do, 13. August 2026, 10:15 bis ca. 13:00 Uhr
Fr, 14. August 2026, 10:15 bis ca. 13:00 Uhr (ohne Anreise)

Aug. u. Sept. **Tourismuseum Unterseen**
mit Mittagessen vor oder nach der Führung
Di, 25. August 2026, 10:45 oder 11:45 Uhr
Do, 27. August 2026, 10:45 oder 11:45 Uhr
Fr, 18. September 2026, 10:45
Fr, 18. September 2026, 11:45 Uhr

Sept. **Rega-Basis Bern, Belp**
Mi, 9. September 2026, 10:00
Mi, 9. September 2026, 13:00 Uhr
Do, 10. September 2026, 11:00 Uhr; je 1.5 Stunden

Sept. u. Dez. **Mit Ü durch den Tag – das Geheimnis des Übens**
Fr, 11.9.2026 und Fr, 4.12.2026, 9:30 bis 12:30 Uhr
Fr, 11.9.2026 und Fr, 4.12.2026, 13:30 bis 16:30 Uhr

Okt. **Lass dich überraschen im Kino um die Ecke**
Fr, 23. Oktober, 13:30 bis ca. 16:45 Uhr, mit Pause

Nov. **Konzert mit Simone Felbers „Iheimisch“ – Fremd im Heimi-
schen**
Do, 12. November 2026; 18:00 Uhr
Offen für Nicht-Mitglieder; Männer sind willkommen

Nov. **Aromatherapie - ein praktischer Einstieg**
Sa, 21. November 2026, 10:00 bis 11:30 Uhr
Mi, 25. November 2026, 10:00 bis 11:30
Mi, 25. November 2026, 14:00 bis 15:30 Uhr

Aug. bis Nov. Wanderungen und Kurzwanderungen

Alle Aktivitäten der Sektion Bern mit den Anmelde-möglichkeiten finden sich auf der Webseite <https://www.forum-elle.ch/de/sektionen/bern/>

«Kunst am Schlossberg» in Melchnau



Gemeinsam mit Barbara Ackermann und Kaspar Friedli, zwei Kunstschaaffenden, erkunden wir die Openair-Ausstellung im Oberaargau. Sie geben uns Einblick in ihre Arbeit und begleiten uns auf dem Rundgang, der uns über Wiesen durch die hügelige Landschaft zum sogenannten «Schlossberg» von Melchnau führt. Auf der Route gibt es 53 Werke von 40 Kunstschaaffenden zu entdecken.

Datum und Zeit: Donnerstag, 13. August 2026, Start um 10:15 bei der Station Oberdorf
 Freitag, 14. August 2026, Start um 10:15 bei der Station Oberdorf

Kosten: Fr. 15.00; Kunstweg und Führung

Treffpunkt: Bei der Kirche in Melchnau, Bushaltestelle Melchnau Oberdorf.

Anreisemöglichkeit: Bern ab: 09:07 Uhr mit IR 17 Richtung Olten
 Langenthal ab Kante C mit dem Postauto B 51 um 9:51 Uhr
 Richtung Melchnau bis Station Melchnau, Oberdorf

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmerin.

Besonderheit 2½ Stunden unterwegs zu Fuss in einer hügeligen Landschaft mit sanften Auf- und Abstiegen

Für unterwegs: genug zum Trinken und bei Bedarf Verpflegung, Snacks

Verantwortliche: Magdalena Bösiger

Anmeldung: www.forum-elle.ch

Anmeldeschluss: Freitag, 10. August 2026 für beide Anlässe

Bitte beachten: Bei Abmeldung nach dem 9. August resp. 10. August oder bei Fernbleiben werden Fr. 10.00 in Rechnung gestellt. Bei windigem und sehr schlechtem Wetter wird die Veranstaltung abgesagt.

Rega-Basis Bern



Besichtigung Rega-Basis Bern in Belp: Wolltest du schon immer wissen, wie der Arbeitstag einer Rega-Crew abläuft? Interessiert es dich, wie die Rega auch im Ausland medizinische Hilfe zu Patienten bringt? Hast du dich auch schon gefragt, wie es in einer Helikopter-Einsatzbasis der Rega aussieht? Oder möchtest du einen Blick in die Einsatzzentrale werfen, wo Einsatzleiterinnen und Einsatzleiter Rega-Einsätze in der Schweiz und auf der ganzen Welt organisieren und koordinieren?

- Datum und Zeit: Mittwoch, 9. September 2026, 10:00
Mittwoch, 9. September 2026, 13:00 Uhr
Donnerstag, 10. September 2026, 11:00 Uhr; je 1.5 Stunden
- Kosten: Fr. 10.00 Der Betrag von Fr. 10.00 deckt den administrativen Aufwand ab; die REGA-Führung wird kostenlos angeboten.
- Ort: Rega-Basis Bern, Flugplatzstrasse 1, 3123 Belp
Anreise: Buslinie 160 ab Bahnhof Belp Richtung Flughafen Bern-Belp bis „Giessenbad“. Autoparkplätze: stehen beschränkt zur Verfügung.
- Verantwortliche: Marianne Meyer
- Versicherung: Ist Sache der Teilnehmerin.
- Anmeldung: www.forum-elle.ch
- Anmeldeschluss: Dienstag, 11. August 2026
- Bitte beachten: Bei Abmeldung nach dem 4.9.2026 resp. 5.9.2026 oder bei Fernbleiben wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 10.00 in Rechnung gestellt.

Tourismus-Museum Unterseen



Wie ist der Tourismus entstanden? Das erste und einzige Museum der Schweiz, das sich umfassend der Geschichte und der Entwicklung des Tourismus widmet, das hören und erforschen wir auf einem spannenden Rundgang mit André Dähler, dem Gründer des Museums.

Schon im 18. Jahrhundert war das Berner Oberland auch ein Reiseziel von Goethe.

Anschliessend, beziehungsweise vorher, geniessen wir ein Mittagessen im nahen Stadthaus-Restaurant.

Datum und Zeit: Di, 25.8.26, 10:45 Uhr mit Mittagessen nach der Führung

Di, 25.8.26 11:45 Uhr mit Mittagessen vor der Führung

Do, 27.8.26, 10:45 Uhr mit Mittagessen nach der Führung

Do, 27.8.26, 11:45 Uhr mit Mittagessen vor der Führung

Fr, 18.9.26, 10:45 Uhr mit Mittagessen nach der Führung

Fr, 18.9.26, 11:45 Uhr mit Mittagessen vor der Führung

Kosten: Fr. 35.00 (inklusive Mittagessen; Museums-Eintritt individuell lösen, Raiffeisen-Karte gültig)

Ort: Tourismus-Museum, Obere Gasse 26, 3800 Unterseen
Anreise: per Bahn ab Bern bis Interlaken West (Fahrplan-Angaben folgen)

Zusätzliche Info: Detailangaben folgen.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmerin.

Anmeldung: <https://www.forum-elle.ch/de/sektionen/bern/>

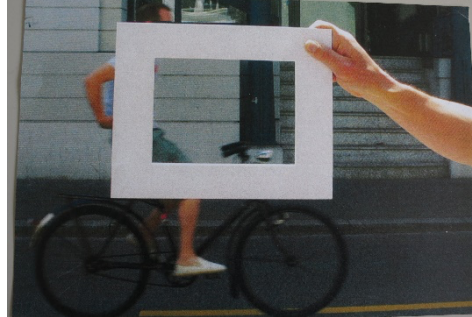
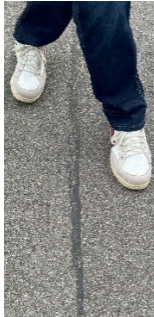
Verantwortliche: Louise Walter

Anmeldeschluss: Montag, 10. August 2026

Bitte beachten: Bei Abmeldung weniger als 3 Tage vor dem Anlass oder bei Fernbleiben wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 30.00 in Rechnung gestellt.

Mit Ü durch den Tag - das Geheimnis des Übens

„Übe dich nur Tag um Tag
Und du wirst sehn,
was das vermag.“ (J.W. von Goethe)



Bedeutet für dich Üben vor allem Mühe und Anstrengung und weckt unliebsame Erinnerungen an die Schulzeit? Lass dich überraschen, welche bereichernden Erfahrungen gemeinsames Üben auslösen können. Über einen Zeitraum von 100 Tagen erproben wir ungewohnte, grosse, kleine, herausfordernde und witzige Übungen und machen jeden Tag zu einem besonderen Tag mit erfrischenden und genussvollen Momenten. Das lustvolle Üben ist Doping fürs Gehirn, weckt den Geist und belebt die Sinne. Der Austausch untereinander verbindet und regt zum Experimentieren mit ungewohnten Ideen an und wirkt als wohltuende Kur gegen den Alltagstrott.

Datum und Zeit: Fr, 11.9.2026 und Fr, 4.12.2026, 9:30 bis 12:30 Uhr
Fr, 11.9.2026 und Fr, 4.12.2026, 13:30 bis 16:30 Uhr

Kosten: Fr. 40.00 für 2 x 3 Stunden inkl. Unterlagen

Leitung: Renate Wolfangel, Illnau und Magdalena Bösiger, Münsingen

Ort: Walkerhaus Bern, Beratungsstelle für Schwerhörige und Gehörlose Bern, Belpstrasse 24, 3007 Bern; Clubraum

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmerin.

Verantwortliche: Magdalena Bösiger

Anmeldung: <https://www.forum-elle.ch/de/sektionen/bern/>

Anmeldeschluss: Freitag, 4. September 2026

Bitte beachten: Bei Abmeldung nach dem 7. September oder bei Fernbleiben werden Fr. 20.00 in Rechnung gestellt.

Lass dich überraschen im Kino um die Ecke



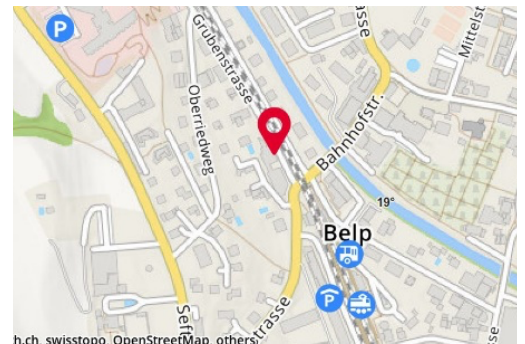
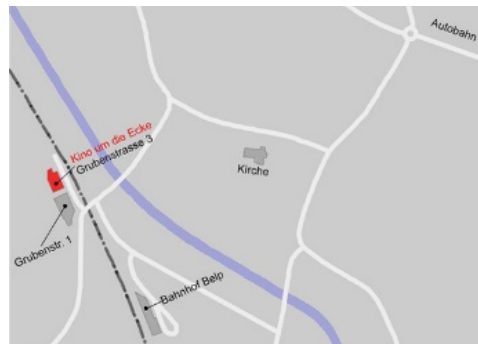
Augenblicke zum Nachdenken, Staunen, Entdecken, Geniessen ...
Schön, wenn du neben uns im Kino Platz nimmst, um in die Filmwelt einzutauchen.

Datum: Freitag, 23. Oktober 2026

Zeit: 13:30 bis ca. 16:45 Uhr, mit Pause

Kosten: Fr. 20.00

Ort: "Kino um die Ecke", Grubenstrasse 3, Belp



Versicherung: Ist Sache der Teilnehmerin.

Verantwortliche: Barbara Hostettler

Anmeldung: <https://www.forum-elle.ch/de/sektionen/bern/>

Anmeldeschluss: Dienstag, 20. Oktober 2026

Bitte beachten: Bei Abmeldung nach dem 20. Oktober oder bei Fernbleiben werden Fr. 10.00 in Rechnung gestellt.

Konzert mit Simone Felbers „Iheimisch“ – Fremd im Heimischen



Simone Felber ist Jodlerin und interpretiert mit ihrer Band „Iheimisch“ Schweizer Volksmusik neu und verbindet traditionelle Elemente mit zeitgenössischen Klängen. 2024 wurde sie mit dem Schweizer Musikpreis ausgezeichnet.

Simone Felber - Stimme / Polina Niederhäuser - Cello / Adrian Wunsch - Schwyzerörgeli / Rafael Jerjen – Kontrabass

<https://simonefelbersiheimisch.ch/>

Datum und Ort: Donnerstag, 12. November 2026, Aula PROGR, Waisenhausplatz, Bern

Beginn: 18:00 Uhr; ca. 1½ Stunden

Eintritt: Fr. 30.00 für Mitglieder
Fr. 40.00 für Nicht-Mitglieder, Männer sind willkommen

Abendkasse und Barbetrieb: Ab 17:00 Uhr

Verantwortliche: Maja Spillmann

Anmeldung: <https://www.forum-elle.ch/de/sektionen/bern/>

Anmeldeschluss: 31. Oktober 2026

Bitte beachten: Bei Abmeldungen nach dem 9. November 2026 oder bei Fernbleiben wird der Eintrittspreis vollumfänglich fällig.

Aromatherapie - ein praktischer Einstieg



„Spüre, was dir guttut, mit der Kraft ätherischer Öle“
Lerne theoretische Inhalte über die Wirkung von ätherischen Ölen und deren praktischen Anwendungen und vielfältigen Einsatzmöglichkeiten kennen. Tauche ein in die Welt der Düfte, indem du selbst kreativ wirst und deine persönliche Duftkreation entwickelst.

www.aromawege.ch / www.wickelbox.ch

Leitung: Sandrine Vogt, dipl. Naturheilpraktikerin und Aromaberaterin
Rahel Domenig, dipl. Naturheilpraktikerin, dipl. Pflegefachfrau und Aromaberaterin

Datum und Zeit: Sa, 21.11.2026, 10:00 bis 11:30 Uhr
Mi, 25.11.2026, 10:00 bis 11:30 Uhr
Mi, 25.11.2026, 14:00 bis 15:30 Uhr

Kosten: Fr. 40.00 inkl. ausführlichem Skript und persönlicher Mischung

Treffpunkt: Freizeithaus, Schlosstrasse 5, 3110 Münsingen

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmerin.

Verantwortliche: Maja Spillmann

Anmeldung: <https://www.forum-elle.ch/de/sektionen/bern/>

Anmeldeschluss: 15. November 2026

Bitte beachten: Bei Abmeldung weniger als 3 Tage vor dem Anlass oder bei Fernbleiben werden Fr. 20.00 in Rechnung gestellt.

Kurzwanderungen

Die benötigten Fahrkarten, wenn nichts anderes erwähnt ist, bitte selbst und vor-gängig lösen. Schuhe mit gutem Profil, Regenschutz, evtl. Wanderstöcke und Kopfbedeckung.

Für Kurzwanderungen ist immer eine Anmeldung erforderlich. Es wird ein Un-kostenbeitrag von Fr. 5.- für Mitglieder und für Nicht-Mitglieder zusätzlich Fr. 5.- erhoben. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen.

Die Wanderungen finden mit wenigen Ausnahmen bei jeder Witterung statt. Max. 25 Teilnehmerinnen.

Leitung Erika Kunz, 079 959 06 33 oder WhatsApp/SMS

12.08.2026 Tagesausflug St. Sulpice – Lac Léman-Morges 2 ¼ h

Distanz 6 km (Lausanne-St. Sulpice fahren wir mit dem Schiff)

Höhenmeter: Flach (bitte Picknick mitnehmen für unterwegs)

Fahrkarte: GA, Tageskarte oder Spartageskarte

Besammlung: 7:45 Uhr, Treffpunkt HB Bern

Anmeldung: Ab 31. Juli 2026, max. 25 Frauen

10.9.2026 Forst Längenbühl, Grizzlibär – Thierachern 2 h

Distanz 5.5 km; vor der Wanderung stärken wir uns im Rest. «Grizzlibär»

Höhenmeter: 70m auf, 150m ab

Fahrkarte: Tageskarte 8 Zonen

Besammlung: 11:20 Uhr, Treffpunkt HB Bern

Anmeldung: Ab 1.9.2026, max. 25 Frauen

15.10.2026 Boll-Utzigen – Vechigen – Worb 1 ½ h

Distanz 4.5 km

Höhenmeter: 100m auf, 90m ab

Fahrkarte: Tageskarte 3 Zonen

Besammlung: 12:30 Uhr, Treffpunkt HB Bern

Anmeldung: Ab 5.10.2026, max. 25 Frauen

10.11.2026 Runde um Magglingen – End der Welt 1 ½ h

Distanz 4.5 km

Höhenmeter: 110m auf, 90m ab

Fahrkarte: Tageskarte 9 Zonen

Besammlung: 12:20 Uhr, auf der Welle über Perron 9/10

Anmeldung: Ab 2.11.2026, max. 25 Frauen

Wanderungen

Die benötigten Fahrkarten, wenn nichts anderes erwähnt ist, bitte selbst und vor-gängig lösen. Meistens sind „Rundreise-Billette“ erhältlich.

Wichtig für alle Wanderungen: Immer etwas zu Essen und Trinken mitnehmen! Gutes Schuhwerk, Kopfbedeckung und Stöcke sind empfehlenswert. Die Versi- cherung ist Sache der Teilnehmerin. Programmänderungen vorbehalten.

Für die Wanderungen ist immer eine telefonische Anmeldung erforderlich.

Es wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 10.- für Mitglieder und für Nicht-Mitglieder zusätzlich Fr. 5.- erhoben.

Leitung Laurence Kofmehl, 079 415 59 43

Di, 22.9.2026 Innereriz – Rotmoos – Trüschhübel – Fall - Innereriz

Beschreibung: Ca. 3 h, Länge 8,5 km, Höhenmeter auf 325m, ab 325 m

Besammlung: 09:15, Treffpunkt Bahnhofhalle Bern

Fahrplan: Hinreise: Bern ab 9:34, Eriz Säge an 10:50
Rückreise: Eriz Säge ab 16:07, Bern an 17:22

Verpflegung: Picknick für unterwegs, Schlusstrunk im Eriz

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung

Anmeldung: Zwischen 15. und 18. Sept. 2026, 079 415 59 43, Laurence

Do, 15.10.2026 Interlaken Ost – Ringgenberg – Niederried (Uferweg)

Beschreibung: Ca. 2,15 h, Länge 7 km, Höhenmeter auf 176 m, ab 177 m

Besammlung: 8:45, Treffpunkt Bahnhofhalle Bern

Fahrplan: Hinreise: Bern ab 9:04, Interlaken Ost an 9:59
Rückreise: Niederried ab 15:16, Bern an 16:25

Verpflegung: Startkaffee in Interlaken. Picknick für unterwegs.

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung

Anmeldung: Zwischen 8. und 11. Oktober 2026, 079 415 59 43, Laurence

Di, 24.11.2026 Brienzwiler – Hofstetten - Brienz

Beschreibung: Ca. 2 h, Länge 8 km, Höhenmeter auf 67 m, ab 174 m

Besammlung: 08:45, Treffpunkt Bahnhofhalle Bern

Fahrplan: Hinreise: Bern ab 9:04, Brienzwiler, Banholzfluh an 10:56
Rückreise: Brienz ab 15:37, Bern an 16:56

Verpflegung: Mittagsrast im «Alfred's Restaurant Trauffer» (Selbstbedie- nung)

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, Wanderstöcke, wetterfeste Kleidung

Anmeldung: Zwischen 17. und 20. Nov. 2026, 079 415 59 43, Laurence

Anmeldetalons (Bitte nur wenn kein E-Mail vorhanden – danke!)

✂

«Kunst am Schlossberg» in Melchnau

Anmeldung und frankiertes Couvert an Magdalena Bösiger, Stierenmatte 6, 3110 Münsingen

Name, Vorname: Datum: Zeit:

✂

«Tourismus-Museum, Unterseen»

Anmeldung und frankiertes Couvert an Louise Walter, Ahornweg 2, 3122 Kehrsatz

Name, Vorname: Datum: Zeit:

✂

«Rega-Basis Bern in Belp»

Anmeldung und frankiertes Couvert an Marianne Meyer, Hinterer Hubel 8, 3323 Bärswil

Name, Vorname: Datum: Zeit:

✂

„Mit Ü durch den Tag – das Geheimnis des Übens“

Anmeldung und frankiertes Couvert an Magdalena Bösiger, Stierenmatte 6, 3110 Münsingen

Name, Vorname: Datum: Zeit:

✂

Lass dich überraschen im Kino um die Ecke

Anmeldung und frankiertes Couvert an Barbara Hostettler, Buchholzweg 10, 3098 Schliern

Name, Vorname:

✂

Konzert „Iheimisch“

Anmeldung und frankiertes Couvert an Maja Spillmann, Altenbergstrasse 38, 3013 Bern

Name, Vorname:

Mitglied/er Forum elle: _____ Person/e Nicht-Mitglied/er: _____ Person/en

✂

Aromatherapie

Anmeldung und frankiertes Couvert an Maja Spillmann, Altenbergstrasse 38, 3013 Bern

Name, Vorname: Datum: Zeit: