

fraubrunner ● 150 Jahre

anzeiger

DER OFFIZIELLE

BON APPETIT!
KÜCHEN ZUM KOCHEN
UND WOHLFÜHLEN

CUIZINA AG
3426 AEFUGEN
TEL. 034 445 60 85
WWW.CUIZINA.CH

143541



Zusatzversicherung Tarif 590

IN YANG MEDI
TCM ZENTRUM MITTELLAND

Kopfschmerzen Übergewicht Rückenleiden Rheuma
Hauterkrankung Verdauung Frauenleiden Arthrose

St. Urbanstrasse 3 Bahnhofstrasse 61 Bernstrasse 162
Langenthal Burgdorf BE Zollikofen 中國醫
062 9224417 034 4228290 031 9114357

**«Vereins-News»
aus der Region**

Chores – Ein herzliches Dankeschön unserem langjährigen treuen Publikum.

Seite 4

**Blickpunkt
aus der Region**

Stress im Alltag.

Seite 7

**Leserbeitrag
aus der Region**

Repair Café in Fraubrunnen / 2. Anlass vom Samstag, 18. Januar 2025.

Seite 8

**«Vereins-News»
aus der Region**

Ein unvergessliches Musikerlebnis in der Kirche Grafenried.

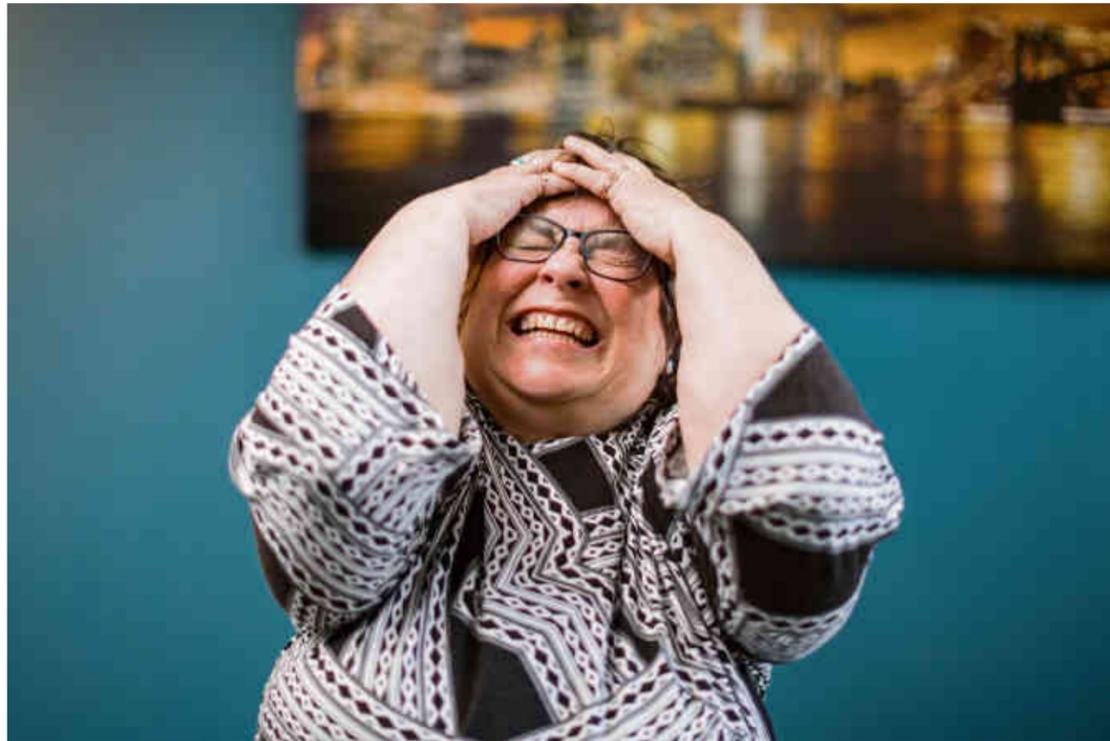
Seite 8

Jetzt profitieren – bis Ende April 2025
20% Rabatt
auf Stoffersatz bei Sonnenstoren

Schweizer Sonnen- und Wetterschutz mit System
www.tschanz.ag
Lamellenstoren • Rollläden

TSCHANZ
Sonnen- und Wetterschutz AG

3322 Urtenen-Schönbühl · Telefon 031 926 62 62



Stress im Alltag – wer kennt ihn nicht. Ist Stress ein Phänomen unserer modernen Zeit? Was ist eigentlich Stress? Welche Auswirkungen hat permanenter Stress? Wie können wir unsere Work-Life-Balance verbessern? Das Thema dieser Ausgabe.

zung. Diese verpflichtet die Gemeinde zur Instandhaltung sowie -setzung des Bahnhofplatzes. Der Gemeinderat hat aus diesem Grund an seiner Sitzung vom 13. Januar 2025 beschlossen sich bei der Umgestaltung des Bahnhofplatzes mit einem Verpflichtungskredit von CHF 210 000.– zu beteiligen. Nach Ablauf der Referendumsfrist ist der Gemeinderat mit der Ausführung zu beauftragen.

Gemäss Gemeindeordnung (GO) Art. 30 unterliegt dieser Ausgabenbeschluss dem fakultativen Referendum. Gegen diesen Beschluss kann wie folgt das Referendum ergriffen und eine Abstimmung an der Gemeindeversammlung verlangt werden:

- » Die Referendumsfrist beträgt 30 Tage seit der Bekanntmachung und dauert bis und mit 10. März 2025.
- » Es sind mindestens 150 gültige Unterschriften erforderlich (Gemeindestimmrecht Fraubrunnen).
- » Einreichestelle ist die Gemeindeschreiberei, Zauggenriedstrasse 1, 3312 Fraubrunnen.
- » Vorbereitete Formulare zur Sammlung der Unterschriften können bei der Gemeindeschreiberei bezogen werden.
- » Die Unterlagen können während den Öffnungszeiten bei der Gemeindeschreiberei Fraubrunnen eingesehen werden.

Fraubrunnen, 7. Februar 2025

Der Gemeinderat 143829

Die Reglemente und Verordnungen können bei der Gemeindeschreiberei bezogen oder unter www.fraubrunnen.ch / Politik / Reglemente eingesehen werden.

Der Gemeinderat 143831

Baupublikation

Gesuchsteller
Baumgartner Werner und Dora,
Zuzwilstrasse 36, 3303 Jegenstorf

Projektverfasser
P. Vögeli AG, Moosgasse 10,
3317 Limpach

Standort
Stöckgasse 43, 3308 Grafenried, Parz.
538.4 / 413

Bauvorhaben
Erweiterung Studio zu 2-Zimmer-Wohnung

Nutzungszone
G Wohnzone 2-geschossig W2

Beanspruchte Ausnahme
Bauen im Gewässerraum nach Art. 41 GSchV
Wasserbaupolizeiliche Ausnahmebewilligung nach Art. 48 WBG

Auflageort
Das Baugesuch liegt bei der Bauverwaltung Fraubrunnen, Dorfstrasse 10, 3308 Grafenried während den Büroöffnungszeiten auf.
Die Unterlagen können zusätzlich auf eBau eingesehen werden.
<https://www.portal.ebau.apps.be.ch/public-instances?municipality=20588>

Hinweise
Gelbes Naturgefahrengebiet



**Frau Brunner's
Kultur-Tipp** Seite 5

Überall für alle

SPITEX
Grauholz

Zu Hause in Ihrem vertrauten Umfeld erbringt unser qualifiziertes und freundliches Personal nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen die folgenden Leistungen:

- ✓ Grund- und Behandlungspflege
- ✓ Spezialisierte Pflege
 - Psychiatriepflege
 - Demenzpflege
 - Palliativpflege
 - Wundbehandlungen
 - Medizinische Fusspflege
 - 7x24-h-Pikett
- ✓ Hauswirtschaftliche und sozialbetreuerische Leistungen
- ✓ Ergänzende Angebote
 - Mahlzeitendienst
 - Angehörigenberatung
 - SPITEX-24-h-Notrufsystem mit SPITEX-Bereitschaft

Offene Stellen
Unsere Teams wachsen stetig. Daher sind auf unserer Homepage permanent Stellen ausgeschrieben und wir suchen nach zusätzlichen motivierten Mitarbeitenden. Melde dich! Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

SPITEX Grauholz
Zentrum 34, 3322 Urtenen-Schönbühl
031 850 20 85
info@spitex-grauholz.ch
www.spitex-grauholz.ch



HILFE UND PFLEGE, DIE ANKOMMT

Anzeigenverkauf
Fraubrunner Anzeiger
Bernfeldweg 32, 3303 Jegenstorf
Tel. 031 760 69 60, Fax 031 760 69 70
inserate@fraubrunner.ch
und Annoncenagenturen

Verbandsgebiet

Letztwillige Verfügung
Hofmann geb. Rogers Christine Louise, geb. 1. März 1929, von Schüpfen BE, verwitwet, wohnhaft gewesen 3053 Münchenbuchsee mit Aufenthalt in der Alterssiedlung Jolimont, Reichenbachstrasse 39, 3004 Bern, verstorben am 22. November 2024 in Bern.

Letztwillige Verfügung vom 16. Januar 2011 mit Abänderung der gesetzlichen Erbfolge. Die vorliegende Eröffnung richtet sich an die gesetzlichen Erben von Frau Christine Louise Hofmann geb. Rogers mit unbekanntem Aufenthalt, d.h. an die Erben des elterlichen Stammes (Nachkommen der Selina Alice Rogers und des Leonard Arthur Rogers).

Auflage bei Notar Peter Brand, c/o Brand Notare AG, Fellenbergstrasse 5, 3053 Münchenbuchsee.

Einsprachen sind innert Monatsfrist ab der dritten Publikation zu richten an Notar Peter Brand, Brand Notare AG, Fellenbergstrasse 5, 3053 Münchenbuchsee.

Münchenbuchsee, 3. Februar 2025

Der Beauftragte:
Peter Brand, Notar

Eine Bitte...
Werfen Sie Zeitungen nach dem Lesen nicht zum allgemeinen Kehrriecht!

Gemeinden

Fraubrunnen
**Ausserkraftsetzung
Reglement und Gebührentarif für die Feuerungskontrolle per 31. Juli 2025**

Gestützt auf Art. 45 der Gemeindeverordnung vom 16. Dezember 1998 (BSG 170.11) wird die Ausserkraftsetzung des Reglements und des Gebührentarifs für die Feuerungskontrolle per 31. Juli 2025 bekanntgegeben.

Am 8. März 2023 hat der Grosse Rat des Kantons Bern die Änderung des Gesetzes zur Reinhaltung der Luft beschlossen. Diese Änderung betrifft insbesondere die Liberalisierung des Vollzugs im Bereich der Feuerungsanlagen, die mit Heizöl «Extra leicht» und Gas betrieben werden und eine Feuerungswärmeleistung bis zu einem Megawatt haben.

Mit dieser Gesetzesänderung wird der Vollzug, der bisher in den Verantwortungsbereich der Gemeinden fiel, per 1. August 2025 auf den Kanton übertragen. Der Gemeinderat hat gestützt auf die Gesetzesänderung an seiner Sitzung vom 9. Dezember 2024 die Ausserkraftsetzung resp. die Aufhebung des Reglements sowie des Gebührentarifs für die Feuerungskontrolle beschlossen.

Rechtsmittel: Gegen den Beschluss des Gemeinderats kann innert 30 Tagen ab Publikation Beschwerde beim Regierungsstatthalteramt Bern-Mittelland, Poststrasse 25, 3071 Ostermundigen erhoben werden.

**In Kraftsetzung
Personalreglement per
1. Januar 2025**

Gestützt auf Art. 45 der Gemeindeverordnung vom 16. Dezember 1998 (BSG 170.11) wird die Inkraftsetzung des Personalreglements per 1. Januar 2025 bekannt gegeben. Die Gemeindeversammlung hat dieses Reglement am 2. Dezember 2024 genehmigt.

Gegen den Beschluss der Gemeindeversammlung sind keine Beschwerden eingelangt. Somit erwächst das Reglement per 1. Januar 2025 in Rechtskraft.

Das Reglement kann bei der Gemeindeschreiberei bezogen oder unter www.fraubrunnen.ch / Politik / Reglemente eingesehen werden.

Der Gemeinderat 143830

**Verpflichtungskredit
Umgestaltung Bahnhofplatz
Fraubrunnen; Fakultatives
Referendum**

Im Rahmen der Verlängerung des Perons und dem Neubau der Fussgängerüberführung ist auch die Umgestaltung des Bahnhofplatzes ein Thema. Der Platz ist im Eigentum der RBS und die Gemeinde hat seit dem Jahr 2011 eine Nutzungs- und Unterhaltsvereinbarung.

Wichtige Telefonnummern

Notfalldienste

Polizei	117
Feuerwehr Ölwehr	118
Sanitätsnotruf	144
Die dargebotene Hand (24 Std.)	143
Notrufnummer für Kinder und Jugendliche	147
147 ist 24 Stunden per Telefon und SMS erreichbar und kostenlos	
Ärzte- und Zahnärzte-Notruf	Fr. 3.23/Min. (Festnetz)
	0900 57 67 47
Vergiftungsnotfälle	145
Kinosch Notaufnahme für Kinder	031 381 77 81
NAG Notaufnahme für Jugendliche	031 381 79 07

Spitäler

Frauenklinik Bern	031 632 10 10
Inselspital	031 632 21 11
Engeriedspital	031 309 91 11
Lindenhofspital	031 300 88 11
Sonnenhofspital	031 358 11 11
Tierspital Bern	031 631 21 11

Hilfe | Beratung

Aidshilfe Bern	031 390 36 36
Anonyme Alkoholiker	0848 848 885
Neues Meeting jeweils mittwochs um 19.00 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus Moosseedorf	
Al-Anon Familiengruppen für Angehörige von Alkoholkranken	0848 848 843
Alzheimer Bern, Beratungsstelle Demenz	031 312 04 10
Anonyme HIV-Beratung	031 632 63 26
Behindertentaxi	
Betax Taxi Bern	0800 90 30 90
Berner Gesundheit Beratung bei Suchtfragen	031 370 70 70
Blaues Kreuz	
Fachstelle für Alkohol- und Suchtprobleme	031 311 11 56
CONTACT Stiftung für Suchthilfe	031 378 22 20
Berufsberatungs- und Informationszentrum	
BIZ Bern-Mittelland	031 633 80 00
Ehe- Familienberatung	031 312 10 66
Frauzentrale Bern	
Alimenteninkasso, Rechts-, Budget-, Vorsorgeberatung für Frauen, Männer, Familien	031 311 72 01
Gewalt und Rassismus	031 333 33 40
INFRA Beratungsstelle für Frauen	031 311 17 95
Krebstelefon	0800 11 88 11
Bernische Krebsliga Beratung und Unterstützung	031 313 24 24
Lungenliga Bern	
Regionalstelle Bern	031 381 74 14
Mütter-, Väterberatung	
Kanton Bern	031 762 06 70
Jugendarbeit Region Fraubrunnen	
» Marcel Hess	076 567 42 64
» Festnetznummer	032 665 13 23
Pro Infirmis, für Menschen mit Behinderung Bern	058 775 13 57
Pro Juventute, für Familien und Jugendliche	031 300 20 50
Pro Senectute, für das Alter	034 420 16 50
Rheumaliga Bern und Oberwallis	031 311 00 06
Spitex Grauholz	031 850 20 85
Selbsthilfezentrum Bern-Mittelland	031 311 43 86

Sexuelle Gewalt gegen Frauen

LANTANA Bern	
Fachstelle Opferhilfe bei sexueller Gewalt	031 313 14 00

Zuständige Amtsstellen für das Verbandsgebiet

Betreibungsamt	031 635 90 00
Konkursamt	031 635 92 00
Grundbuchamt	031 635 93 00
Regierungsstatthalteramt	031 635 94 00
Handelsregisteramt	031 633 43 60
Obergericht Kt. Bern	031 635 48 00
» Strafabteilung	031 635 48 08
» Zivilabteilung	031 635 48 02
Staatsanwaltschaft	031 634 34 10
Steuerverwaltung	
Bern-Mittelland	031 633 60 01
Zivilstandsamt	031 635 42 00

Die **Einsprachefrist** läuft bis und mit 10. März 2025.

Es wird auf die Gesuchsakten verwiesen. Auf das Stellen von Profilen wird verzichtet (Erleichterung nach Art. 16 Abs. 3 BewD).

Einsprachen und Rechtsverwahrungen sowie Lastenausgleichsansprüche sind schriftlich und begründet innerhalb der Einsprachefrist im Doppel bei der Bauverwaltung Fraubrunnen, Dorfstrasse 10, 3308 Grafenried einzureichen.

Lastenausgleichsansprüche, die der Baubewilligungsbehörde innert der Einsprachefrist nicht angemeldet werden, verwirken (Art. 31 Abs. 4 lit.a BauG).

In Kollektiveinsprachen und vervielfältigten oder weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten befugt ist (Art. 35b Baugesetz). Verfügungen und Entscheide können in Amtsanzeigern oder im Amtsblatt veröffentlicht werden, wenn die Postzustellung wegen der grossen Anzahl der Einsprachen mit unverhältnismässigem Aufwand verbunden wäre (Art. 35d Baugesetz).

Grafenried, 31. Januar 2025

Bauverwaltung Fraubrunnen

143832

Jegenstorf

Baupublikation

Gesuchsteller

Swisscom (Schweiz) AG, Wireless Access, Alte Tiefenastrasse 6, 3050 Bern Swisscom

Projektverfasser

Cablex AG, Tannackerstrasse 7, 3073 Gümliigen

Parzelle Nr.

897

Strasse / Ort

Bernstrasse 90 / Jegenstorf

Zone / Schutzzone

Arbeitszone I

Bauvorhaben

nachträgliches Baugesuch für Aufschaltung Korrekturfaktor Mobilfunkanlage (ohne Änderungen an der Mobilfunkanlage)

Auflageort und Einsprachestelle

Bauverwaltung, Bernstrasse 13, 3303 Jegenstorf

Auflage- und Einsprachefrist bis und mit

3. März 2025

Es wird auf die Gesuchsakten verwiesen. Die Pläne und die Gesuchsakten liegen bei der Bauverwaltung während den Öffnungszeiten auf. Die Unterlagen können zusätzlich auf eBau eingesehen werden.

<https://www.portal.ebau.apps.be.ch/public-instances?municipality=20664>

Einsprachen und Rechtsverwahrungen sind schriftlich und begründet im Doppel innerhalb der Auflagefrist einzureichen.

Jegenstorf, 27. Januar 2025

Bauverwaltung Jegenstorf

143774

Mattstetten

Baupublikation

Bauherrschaft

Hans-Ulrich Kobel, Scheuergasse 6f, 3322 Mattstetten

Projektverfasser

GLB Genossenschaft, Bernhard Ryser, Schüpachstrasse 26, 3543 Emmenmatt

Bauvorhaben

Einbau Wohnung in Tennteil

Hinweise

Auf eine Profilierung wird verzichtet (BewD Art. 16 Abs. 3).

Parzelle/Koordinaten

Parz. Nr. 172
Standort: Scheuergasse 6

Nutzungszone, Überbauungsordnung

Dorfzone

Schutzobjekt/Schutzzone

K-Objekt, Bauobjekt erhaltenswert in Baugruppe A

Beanspruchte Ausnahmen

Keine.

Vorgesehene

Gewässerschutzmassnahmen

Anschluss an bestehendes Abwassersystem.

» Zone: Au

Auflageort und Einsprachestelle

Gemeindeverwaltung Mattstetten, Urtenenstrasse 2, 3322 Mattstetten

oder via eBau:

www.portal.ebau.apps.be.ch

(eBau-Nr.: 2024-20046)

Auflage- und Einsprachefrist

31. Januar bis 3. März 2025

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird auf die Gesuchakten verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sind schriftlich und begründet im Doppel innerhalb der Auflagefrist einzureichen. Kollektiveinsprachen und vervielfältigte oder weitgehend identische Einsprachen sind nur rechtsgültig, wenn sie angeben, wer die Einsprachegruppe rechtsverbindlich zu vertreten befugt ist (Art. 35b BauG). Verfügungen und Entscheide können im Amtsanzeiger oder im Amtsblatt veröffentlicht werden, wenn die Postzustellung wegen der zu grossen Zahl der Einsprachen mit unverhältnismässigem Aufwand verbunden wäre (Art. 26 Abs. 3 des Bewilligungsdekretes).

Auflage- und Einsprachefrist

Mattstetten, 21. Januar 2025

Gemeindeverwaltung Mattstetten

143758

Moosseedorf

Eidg. und Kant. Abstimmungen

Das Abstimmungslokal im **Gemeindehaus, Schulhausstrasse 1**, ist wie folgt geöffnet:

Sonntag, 9. Februar 2025

10.00 bis 11.00 Uhr

Auflage- und Einsprachefrist

Die Zusammensetzung des Abstimmungsausschusses wird im offiziellen Anschlagkasten der Gemeinde in der Fussgängerunterführung Lindenweg bekanntgegeben.

Der Gemeinderat

143757

Münchenbuchsee

Baupublikation

Gesuchsteller

Heinz Wallimann, Bernstrasse 24, 3053 Münchenbuchsee

Grundeigentümer

Marti Liegenschaften AG / Gemo Gewerbe-Immobilien AG, Gurtenfeldstrasse 15, 3053 Münchenbuchsee

Auflage- und Einsprachefrist

Das Abstimmungslokal im **Gemeindehaus, Schulhausstrasse 1**, ist wie folgt geöffnet:

Sonntag, 9. Februar 2025

10.00 bis 11.00 Uhr

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird auf die Gesuchsakten und die Verpflockung verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sind schriftlich und begründet im Doppel bei der Einsprachestelle einzureichen. Bei Kollektiveinsprachen oder vervielfältigten und weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer befugt ist, die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird auf die Gesuchsakten verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sowie Lastenausgleichsbegehren sind schriftlich und begründet im Doppel bei der Einsprachestelle einzureichen. Lastenausgleichsansprüche, die nicht innerhalb der Auflage- und Einsprachefrist angemeldet werden, verwirken (Art. 31 Abs. 4 BauG). Bei Kollektiveinsprachen oder vervielfältigten und weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer befugt ist, die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird darauf hingewiesen, dass sich allfällige Rechtsbegehren nur gegen die Projektänderung richten können.

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird darauf hingewiesen, dass sich allfällige Rechtsbegehren nur gegen die Projektänderung richten können.

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird auf die Gesuchsakten verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sowie Lastenausgleichsbegehren sind schriftlich und begründet im Doppel bei der Einsprachestelle einzureichen. Lastenausgleichsansprüche, die nicht innerhalb der Auflage- und Einsprachefrist angemeldet werden, verwirken (Art. 31 Abs. 4 BauG). Bei Kollektiveinsprachen oder vervielfältigten und weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer befugt ist, die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird auf die Gesuchsakten verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sind schriftlich und begründet im Doppel bei der Einsprachestelle einzureichen. Bei Kollektiveinsprachen oder vervielfältigten und weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer befugt ist, die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird auf die Gesuchsakten verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sind schriftlich und begründet im Doppel bei der Einsprachestelle einzureichen. Bei Kollektiveinsprachen oder vervielfältigten und weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer befugt ist, die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird auf die Gesuchsakten verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sind schriftlich und begründet im Doppel bei der Einsprachestelle einzureichen. Bei Kollektiveinsprachen oder vervielfältigten und weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer befugt ist, die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird auf die Gesuchsakten verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sind schriftlich und begründet im Doppel bei der Einsprachestelle einzureichen. Bei Kollektiveinsprachen oder vervielfältigten und weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer befugt ist, die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird auf die Gesuchsakten verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sind schriftlich und begründet im Doppel bei der Einsprachestelle einzureichen. Bei Kollektiveinsprachen oder vervielfältigten und weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer befugt ist, die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird auf die Gesuchsakten verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sind schriftlich und begründet im Doppel bei der Einsprachestelle einzureichen. Bei Kollektiveinsprachen oder vervielfältigten und weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer befugt ist, die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Bauvorhaben

Montage von zwei Reklametafeln an Nord- und Ostfassade (nachträgliches Baugesuch)

Standort

Bernstrasse 24, 3053 Münchenbuchsee

Koordinaten

2'601'062 / 1'207'577

Parzellen Nr. / Zone

653 / Kernzone 3A

Schutzzone / -objekt

Ortsbildschutzgebiet OSG C

Auflageort und Einsprachestelle

Leitbehörde Münchenbuchsee, Bernstrasse 12, 3053 Münchenbuchsee

Elektronischer Zugriff

<https://www.portal.ebau.apps.be.ch/public-instances> (eBau Nr. 2024-19619)

Auflage- und Einsprachefrist

10. März 2025

Es wird auf die Gesuchsakten verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sind schriftlich und begründet im Doppel bei der Einsprachestelle einzureichen. Bei Kollektiveinsprachen oder vervielfältigten und weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer befugt ist, die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Bauabteilung Münchenbuchsee

143823

Baupublikation

Gesuchsteller

Gabor und Priska Paiano, Seedorfweg 52, 3053 Münchenbuchsee

Projektverfasser

EnergieHorizont GmbH, Adrian Kaltenrieder, Gurtenstrasse 43, 3122 Kehrsatz

Bauvorhaben

Ersatz der Ölheizung durch eine Luft/Wasser-Wärmepumpe (Aussengerät)

Standort

Seedorfweg 52, 3053 Münchenbuchsee

Koordinaten

2'601'519 / 1'207'411

Parzellen Nr. / Zone

952 / Wohnzone W2

Hinweise

Baulinie

Auflageort und Einsprachestelle

Leitbehörde Münchenbuchsee, Bernstrasse 12, 3053 Münchenbuchsee

Elektronischer Zugriff

<https://www.portal.ebau.apps.be.ch/public-instances> (eBau Nr. 2024-19617)

Auflage- und Einsprachefrist

10. März 2025

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird auf die Gesuchsakten und die Verpflockung verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sind schriftlich und begründet im Doppel bei der Einsprachestelle einzureichen. Bei Kollektiveinsprachen oder vervielfältigten und weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer befugt ist, die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird auf die Gesuchsakten verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sind schriftlich und begründet im Doppel bei der Einsprachestelle einzureichen. Bei Kollektiveinsprachen oder vervielfältigten und weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer befugt ist, die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird auf die Gesuchsakten verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sind schriftlich und begründet im Doppel bei der Einsprachestelle einzureichen. Bei Kollektiveinsprachen oder vervielfältigten und weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer befugt ist, die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird auf die Gesuchsakten verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sind schriftlich und begründet im Doppel bei der Einsprachestelle einzureichen. Bei Kollektiveinsprachen oder vervielfältigten und weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer befugt ist, die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird auf die Gesuchsakten verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sind schriftlich und begründet im Doppel bei der Einsprachestelle einzureichen. Bei Kollektiveinsprachen oder vervielfältigten und weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer befugt ist, die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird auf die Gesuchsakten verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sind schriftlich und begründet im Doppel bei der Einsprachestelle einzureichen. Bei Kollektiveinsprachen oder vervielfältigten und weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer befugt ist, die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Auflage- und Einsprachefrist

Es wird auf die Gesuchsakten verwiesen. Einsprachen und Rechtsverwahrungen sind schriftlich und begründet im Doppel bei der Einsprachestelle einzureichen. Bei Kollektiveinsprachen oder vervielfältigten und weitgehend identischen Einsprachen ist anzugeben, wer befugt ist, die Einsprechergruppe rechtsverbindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Auflage- und Einsprachefrist

Fraubrunner Anzeiger

Anzeigenverkauf

Fraubrunner Anzeiger
Bernfeldweg 32, 3303 Jegenstorf
Tel. 031 760 69 60, Fax 031 760 69 70
inserate@fraubrunner.ch
und Annoncenagenturen

Herstellung und Abonnemente

Fraubrunner Anzeiger
Bernfeldweg 32, 3303 Jegenstorf
inserate@fraubrunner.ch

Versand

Die Schweizerische Post AG

Auflage: 17 409 Exemplare
(WEMF-beglaubigt).

Erscheint jeden Donnerstag

Amtlicher Anzeiger der Gemeinden
Bäriswil, Deisswil, Diemerswil,
Fraubrunnen, Iffwil, Jegenstorf,
Mattstetten, Moosseedorf,
Münchenbuchsee, Urtenen-Schön-
bühl, Wiggiswil, Zuzwil. Erscheint
wöchentlich.

Insertionspreise

(1-spaltige mm-Zeile, 26 mm breit,
exkl. 8,1% MwSt.).
Anzeigergebiet:
Fr. -55 sw (Minimaltaxe Fr. 33.-)
Fr. -74 farbig (Minimaltaxe Fr. 44.40)
Übrige Schweiz:
Fr. -65 sw (Minimaltaxe Fr. 39.-)
Fr. -84 farbig (Minimaltaxe Fr. 50.40)
Platzierungszuschlag Fr. 30.-
Chiffregebühr: Fr. 10.-
Reklameinserate im amtlichen Teil
Fr. 2.05 sw pro 2-spaltige mm-Zeile
Fr. 2.90 farbig pro 2-spaltige mm-Zeile

Annahmeschluss:

Dienstag, 12.00 Uhr.

BärnerBär Anzeiger Kombi

Kombi-Inserate mit dem BernerBär
und angrenzende Anzeiger.
Inseratenschluss:
Vorwoche Freitag, 12.00 Uhr
Tel. 031 529 85 00
info@adannoncen.ch

KiFra-Kombi

Kombi-Inserate der Anzeiger
Fraubrunnen und Kirchberg.
Regio Annoncen AG,
Sonnenstrasse 2, 3672 Oberdiessbach,
Tel. 034 422 22 22, Fax 034 422 69 38,
burgdorf@regioag.ch

Fraubrunner Anzeiger
Bernfeldweg 32, 3303 Jegenstorf
Tel. 031 760 69 60, Fax 031 760 69 70
inserate@fraubrunner.ch

Inserateaufgabe

Kann nur schriftlich oder persön-
lich entgegengenommen werden.
Telefonische Aufträge werden aus
Verständigungsgründen nicht ent-
gegengenommen.

Online-Ausgabe

Sämtliche aufgegebenen Inserate
erscheinen gleichzeitig kostenlos
in der Online-Ausgabe.

Verlagsleitung

Gemeindeverband
Fraubrunner Anzeiger
Gino Bonafini, Geschäftsführer,
Bernfeldweg 32, 3303 Jegenstorf,
gino.bonafini@fraubrunner.ch

Standort

Talstrasse 9, Münchenbuchsee, Par-
zellen-Nrn. 219, Zone: ZPP Nr. 9b «Ur-
sprung», Überbauungsordnung Nr. 9
«Ursprung», Koordinaten: 2'601'284 /
1'207'607

Gewässerschutzbereich: A_U

Gewässerschutzmassnahmen

keine

Auflagestelle

Gemeinde Münchenbuchsee,
Bernstrasse 12, 3053 Münchenbuchsee

Elektronischer Zugriff

[https://www.portal.ebau.apps.be.ch/
public-instances/216723](https://www.portal.ebau.apps.be.ch/public-instances/216723);
eBau Nummer: 2024-20063

Auflage- und Einsprachefrist

3. März 2025

Einsprachestelle

Regierungsstatthalteramt
Bern-Mittelland, Poststrasse 25,
3071 Ostermundigen

Es wird auf die Gesuchsakten und auf
die aufgestellten Profile verwiesen.
Einsprachen und Rechtsverwahrungen
sowie Lastenausgleichsbegehren sind
schriftlich und begründet im Doppel
bei der Einsprachestelle einzureichen.
Lastenausgleichsansprüche, die nicht
innerhalb der Auflage- und Einspra-
chefrist angemeldet werden, verirken
(Art. 31 Abs. 4 BauG). Bei Kollektiv-
einsprachen oder vervielfältigten und
weitgehend identischen Einsprachen ist
anzugeben, wer befugt ist, die Einspre-
chergruppe rechtsverbindlich zu vertre-
ten (Art. 35b BauG).

Ostermundigen, 31. Januar 2025

Regierungsstatthalteramt

Bern-Mittelland

Baupublikation

Gesuchsteller

Simplex AG, Mario Müller,
Bernstrasse 223, 3052 Zollikofen

Projektverfasser

fenaco Genossenschaft, Mario Capun,
Erlachstrasse 5, 3001 Bern

Bauvorhaben

Einbau Padel Court in bestehende La-
gerhalle / Sanitärcontainer mit WC und
Dusche

Standort

Bernstrasse 223, 3052 Zollikofen

Koordinaten

2'601'792 / 1'205'849

Parzellen Nr. / Zone

809 / Arbeitszone A3

Hinweise

- » Lärmempfindlichkeitsstufe: ES III
- » Nutzungsbeschränkungen: Aus-
schluss von Lager / Ausschluss von
Erotik- oder ähnlicher Betriebe
- » Voraussetzung für die Erteilung
der Baubewilligung ist die Geneh-
migung der Ortsplanungsrevision
durch das Amt für Gemeinden und
Raumordnung des Kantons Bern
oder eine diesbezügliche vorzeitige
Baubewilligung

Auflageort und Einsprachestelle

Leitbehörde Münchenbuchsee,
Bernstrasse 12, 3053 Münchenbuchsee

Elektronischer Zugriff

[https://www.portal.ebau.apps.be.ch/
public-instances/eBau Nr. 2024-20007](https://www.portal.ebau.apps.be.ch/public-instances/eBau Nr. 2024-20007)

Auflage- und Einsprachefrist

3. März 2025

Es wird auf die Gesuchsakten verwie-
sen. Einsprachen und Rechtsverwah-
rungen sind schriftlich und begründet

im Doppel bei der Einsprachestelle
einzureichen. Bei Kollektiveinsprachen
oder vervielfältigten und weitgehend
identischen Einsprachen ist anzuge-
ben, wer befugt ist, die Einsprecher-
gruppe rechtsverbindlich zu vertreten
(Art. 35b BauG).

Baubteilung Münchenbuchsee

Urtenen-Schönbühl

Trinkwasserqualität

Der Prüfbericht der chemischen Unter-
suchung hat ergeben, dass das gesame-
te Trinkwasser der Wasserversorgung
Urtenen-Schönbühl den gesetzlichen
Anforderungen entspricht. Dies gemäss
Probeentnahme vom 17.9.2024.

Untersuchungsergebnisse:

- » Bakteriologische Qualität: einwandfrei
- » Chemische Qualität einwandfrei
- » Gesamthärte, in franz. Graden: 20.9
- » Nitrat (NO₃) 4.8 mg/l
- » Magnesium, gelöst 6.6 mg/l
- » Calcium (Ca), gelöst 73.0 mg/l

Die chemische und hygienische Beur-
teilung des Trinkwassers ist jederzeit
unter auf der Homepage der Gemeinde
unter www.urtenen-schoenbuehl.ch
abrufbar.

Baupublikation

Bauherrschaft

Peter Blaser, Trüllernstrasse 26,
3205 Gümnenen

Projektverfasserin

Krieg Sanitär Heizung AG,
Staldenstrasse 33,
3322 Urtenen-Schönbühl

Bauvorhaben

Ersatz Ölheizung durch eine Luft-Was-
ser-Wärmepumpe, aussenaufgestellt

Standort

Blumenweg 12, Urtenen-Schönbühl,
Parzelle 888, Wohnzone W2

Schutzbestimmungen

Gewässerschutzbereich A_U

Auflage- und Einsprachefrist bis

10. März 2025

Auflage- und Einsprachestelle

Bauverwaltung, Zentrumsplatz 8,
3322 Urtenen-Schönbühl

Es wird auf die Gesuchsakten und
die aufgestellten Profile verwiesen.
Die Unterlagen können zusätzlich auf
eBau eingesehen werden: [https://www.
portal.ebau.apps.be.ch/public-instanc-
es/219626](https://www.portal.ebau.apps.be.ch/public-instances/219626).

Einsprachen und Rechtsverwahrungen
sind schriftlich und begründet im Dop-
pel innerhalb der Einsprachefrist einzu-
reichen.

Bei Kollektiveinsprachen oder verviel-
fältigten und weitgehend identischen
Einsprachen ist anzugeben, wer befugt
ist, die Einsprechergruppe rechtsver-
bindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Bauverwaltung Urtenen-Schönbühl

143816

Baupublikation

Bauherrschaft

Bernhard Egger, Via Pros da God 13,
7504 Pontresina

Projektverfasserin

Wigasol AG, Südstrasse 1,
3110 Münsingen

Bauvorhaben

Anbau Terrassen-Überdachung

Standort

Privatweg 7, Urtenen-Schönbühl, Par-
zelle 309-001, WG3

Schutzbestimmungen

Gewässerschutzbereich ÜB

Auflage- und Einsprachefrist bis

10. März 2025

Auflage- und Einsprachestelle

Bauverwaltung, Zentrumsplatz 8,
3322 Urtenen-Schönbühl

Es wird auf die Gesuchsakten und
die aufgestellten Profile verwiesen.
Die Unterlagen können zusätzlich auf
eBau eingesehen werden: [https://www.
portal.ebau.apps.be.ch/public-instanc-
es/220586](https://www.portal.ebau.apps.be.ch/public-instances/220586).

Einsprachen und Rechtsverwahrungen
sind schriftlich und begründet im Dop-
pel innerhalb der Einsprachefrist einzu-
reichen.

Bei Kollektiveinsprachen oder verviel-
fältigten und weitgehend identischen
Einsprachen ist anzugeben, wer befugt
ist, die Einsprechergruppe rechtsver-
bindlich zu vertreten (Art. 35b BauG).

Bauverwaltung Urtenen-Schönbühl

143817

Kirchen

Evangelisch-reformierte Kirche



KIRCHGEMEINDE
GRAFENRIED-LIMPACH

Grafenried-Limpach

www.hallokirche.ch

Beerdigungsdienst bei Ann Katrin Her-
gert, Telefon 079 769 25 79.

Gottesdienste

Samstag, 8. Februar, 17.45 Uhr

Musikalische Einstimmung und 18.00
Uhr Start **Taizéfeier** in der Kirche Gra-
fenried. Es wirken mit Sabrina Tschumi
und Samuel Mörker, Gesang; Timofej
Stordeur, Klavier; Hafner & Friends,
Musik; Daniel Sutter Worte. Willkom-
men zur letzten Taizéfeier dieser Win-
tersaison.

Veranstaltungen

Sonntag, 9. Februar, 17.00 Uhr

Abschiedskonzert in der Kirche Lim-
pach von Marc Mangen, ehemaliger
Organist unserer Kirchgemeinde. Der
Kirchgemeinderat lädt herzlich ein. An-
schliessend Apéro.

NEU: Bei Bedarf fährt ein **Shuttle-Bus**
nach Limpach und natürlich nach dem
Konzert auch wieder zurück. Stopps
vorgesehen in Grafenried, Zauggenried,
Fraubrunnen, Schalunen und Büren
zum Hof. Der Bus fährt aber nur auf **AN-
MELDUNG**. Anmeldung bis Samstag,
8. Februar, 18.00 Uhr an Andy Kyd:
Telefon 079 367 32 46.

Montag, 10. Februar

Kein Zeigefinger Bibel in der Kirche
Grafenried. Neues Datum: Montag, 24.
Februar, 18.30 Uhr.

Dienstag, 11. Februar, 10.00 Uhr

Kafi-u-meH im Lädli Limpach. «Käfe-
le, Plöiderle, Luege, Lose, Läbä...» zu-
sammen mit dem Kaffeeteam.

Donnerstag, 13. Februar, 11.30 Uhr

Seniorenessen im Gasthof Kreuz Gra-
fenried mit anschl. Programm.

KUW

Mittwoch, 12. Februar,

8.30 – 11.30 Uhr

KUW 3/I

13.30 – 16.30 Uhr

KUW 3/II.

Vorschau

Sonntag, 16. Februar, 10.00 Uhr

Gottesdienst mit Taufe und Chile fägt
Kinderprogramm erstmals in der Kir-
che Limpach.



Hindelbank

www.ref-hindelbank.ch

Sonntag, 9. Februar, 9.30 Uhr

Gottesdienst «David wird zum König
gesalbt» – 1 Samuel 16. Mit Lea Brun-
ner, Pfarrerin, und Bruno Kaufmann,
Organist.

Dienstag, 11. Februar, 14.30 Uhr

«**Hoffnung**» – Andacht mit Musik in
der Röhrehütte Bäriswil. Mit Lea Brun-
ner, Pfarrerin, und Bilyana Bach am
Piano.

Der Gemeinnützige Verein der Kirch-
gemeinde Hindelbank lädt Sie zu
folgendem Anlass ein:

Unterhaltungsnachmittag mit Lotto
Donnerstag, 13. Februar, 14.00 Uhr
Mehrzweckraum Alterszentrum Jura-
blick, Hindelbank. Anschliessend vier-
ri. Fahrdienst: Marianne Furer, Telefon
079 326 68 31.

Jegenstorf

www.kirche-jegenstorf.ch

Sonntag, 9. Februar, 9.30 Uhr

Gottesdienst mit Orgel. Pfr. K. Bienz,
J.-M. Pittet, Orgel. Kirchenkaffee.

Dienstag, 11. Februar, 14.00 Uhr

Seniorenachmittag im Kirchgemein-
dehaus.
19.15 Uhr
Gebet im Raum der Stille.

Donnerstag, 13. Februar, 7.15 Uhr

Frühgebet in der Kirche.

18.00 Uhr

CHURCH-in im Kirchgemeindehaus.

19.00 Uhr

Alphalive im Restaurant Kreuz.

Urtenen-Schönbühl

www.kirche-urtenen.ch

Sonntag, 9. Februar, 9.30 Uhr

Gottesdienst. Pfr. D. Bringold, Orgel:
Erica Zimmermann. «Künstliche Intel-
ligenz und Heiliger Geist» (Gen. 11,1–9
und Joh. 1,1–13) Start neue Predigtserie
«Prüfet alles und behaltet das Gute»,
Fahrdienst: R. Oberli: Telefon 079 731 71
47, Kirchenkaffee.

Donnerstag, 13. Februar, 14.00 Uhr

Seniorenachmittag Zentrumssaal:
«Wir Kinder von Moldavien» und
«Weihnachtspäckliaktion», Kathrin
Bürki, Ostmission berichten aus aktuel-
len Projekten. Keine Anmeldung nötig.
19.00 Uhr
Alphalive im Restaurant Kreuz, Jegen-
storf.



Münchenbuchsee- Moosseedorf

www.kige.ch

Gottesdienst

Sonntag, 9. Februar, 10.00 Uhr

Kirche Moosseedorf, Franziska Bra-
cher, Pfarrerin, Chrigu Gerber, Organist.

Gottesdienst

Sonntag, 9. Februar, 10.00 Uhr

Kirche Münchenbuchsee. Text: Markus
1, 40–45 «Tiefe Heilung». Thomas Josi,

Pfarrer. Christian Inäbni, Organist. Mit Abendmahl. Begrüssung Christian Inäbni als neues Kirchgemeinderatsmitglied.

Suppezmittag für Senior*innen
Montag, 10. Februar, 12.00 Uhr
Kirchgemeindehaus Moosseedorf, anschliessend Lotto.

Offenes Foyer
Dienstag, 11. Februar, 15.00 Uhr
Kirchgemeindehaus Münchenbuchsee.

Lesegruppe
Dienstag, 11. Februar, 19.30 Uhr
Kirchgemeindehaus Moosseedorf. Wir lesen von Lukas Hartmann «Martha und die Ihren».

Mir singe...
Mittwoch, 12. Februar, 10.00 Uhr
Kirchgemeindehaus Moosseedorf.

Andacht im Domicil
Donnerstag, 13. Februar, 10.00 Uhr
Domicil Weiermatt. Dominique Guenin, Pfarrer. Chrigu Gerber, Musiker.

4. Treffen Meditationskurs
Donnerstag, 13. Februar, 19.00 Uhr
Kirchgemeindehaus Münchenbuchsee. Dominique Guenin und Thomas Josi, Pfarrteam.

143838

RÖMISCH-KATHOLISCHE KIRCHGEMEINDE ST. PETER UND PAUL, UTZENSTORF

www.kathutzenstorf.ch

Sonntag, 9. Februar, 9.30 Uhr
Hl. Messe.

Mehr Informationen im Pfarrblatt oder unter www.kathutzenstorf.ch.

143839

www.143.ch
PC 60-324928-2
Tel 143
Die Dargebotene Hand

Bodyfeet Jegenstorf

Die Fachhochschule für Naturheilkunde und manuelle Therapie

Entdecke dein Talent in der therapeutischen Arbeit mit Menschen.
Eine spannende und höchst erfüllende Tätigkeit!
Grundausbildung in
> klassischer Massage
> Fussreflexzonenmassage
Einstieg jederzeit möglich!
Melde dich an in der Zweigstelle Jegenstorf. 143824

Die Fachschule für Naturheilkunde und manuelle Therapie
www.gzthelink.ch
jegenstorf@bodyfeet.ch
031 859 77 67

the link komplementärmedizinisches Gesundheitszentrum
Gesundheitszentrum dein individueller weg zur gesundheit

Start neuer Kurs Rückbildungsgymnastik
Donnerstag, 13.02. - 03.04.2025
von 10.15 - 11.30 Uhr

Anmeldung unter:
www.gzthelink.ch | 031 762 03 03
bodymind@gzthelink.ch 143825

Gesucht Darlehen: SFr. 650 000.-
Sicherheit =
Eintragung für Grundpfandrecht
Zins nach bilateraler Absprache
zumain@bluewin.ch BBK56/A.143810

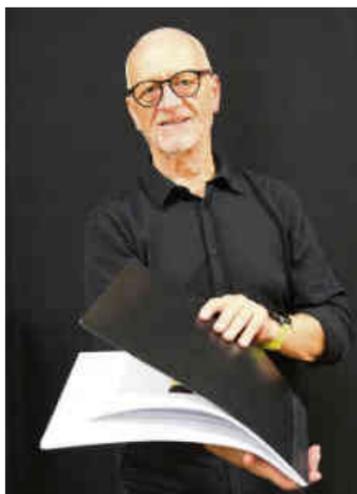
Wenn wir älter werden ...

Hilfe zu Hause (Haushalt, kochen, waschen, einkaufen und vieles mehr, was der Alltag so bringt)

Team Sunneschyn in der Region
Telefon 079 263 59 40
www.team-sunneschyn.ch

Ein herzliches Dankschön unserem langjährigen treuen Publikum!

chores
Chor & Musikprojekt Erich Stoll



Mit einem nicht enden wollenden Amen sind die letzten Klänge von Chores endgültig verhallt: Mit grosser Freude und Dankbarkeit schaut der Konzertchor mit seinem Dirigenten Erich Stoll auf drei ausgebuchte Konzerte mit dem Weihnachtsoratorium «Friede auf Erden» von Peter Roth im Dezember 2024 in Bern, Herzogenbuchsee und Burgdorf zurück. Eine bereichernde, aussergewöhnliche Zeit ging damit für uns alle zu Ende.

Bereits zu Beginn unserer Konzerte setzte der Schülerchor der Oberstufe Fraubrunnen unter der Leitung von Annick Werthemann einen wichtigen Akzent. Mit Enthusiasmus und jugendlicher Frische boten die Sängerinnen und Sänger vier zeitgemässe Songs dar. Es folgte die unserem Chorleiter gewidmete Kantate «Kommet her zu mir alle!» von Peter Roth, interpretiert von 2 Chorsolistinnen.

Den Höhepunkt bildete das Weihnachtsoratorium, das auf dem Bilderzyklus «Christ ist geboren» (entstanden in der Zeit des 2. Weltkrieges) des Toggenburger Künstlers Willy Fries beruht. Die Bilder, ergänzt durch aktuelle Fotos

des zeitgenössischen Kriegsphotografen Alex Kühni, sind ein Protest gegen all das Schreckliche, was sich Menschen gegenseitig antun. Der Toggenburger Komponist schrieb 2019 zu seinem Werk: «...Der Chor besingt das Seufzen der Schöpfung unter unserer zerstörerischen Gier nach immer mehr und jubelt mit den Engeln um die Wette im Gloria...».

Valentina Russo, Sopran, Astrid Pfarrer, Alt und Luigi Chiamonte, Tenor, sangen die Solopartien. Unsere langjährige Korrepetitorin, Kristine Walsoe, Klavier, Patrick Baer, Hackbrett und ein Orchester ad hoc begleiteten das Werk. Am 15. Dezember 2024, nach seinem 100. Auftritt mit Chores innert 25 Jahren, legte der Initiant und Dirigent den Taktstock nieder und schloss die Partitur. Die unzähligen positiven mündlichen und schriftlichen Rückmeldungen unseres stets wachsenden Publikums haben uns gezeigt, dass unsere Intention, einen Beitrag an die Zukunft kommender Generationen zu leisten, verstanden wurde. Die Botschaft mittels Musik, Text und Bildern ist ganz offensichtlich bei unseren geschätzten Zuhörerinnen

und Zuhörern angekommen! Wir haben all die Zuschriften, die persönlichen Worte, die von tiefer Ergriffenheit zeugten, mit grosser Freude entgegen genommen. Ihre Wertschätzung hat uns berührt und geehrt. Ein grosses Dankeschön dafür!

Ebenso danken wir Ihnen von Herzen für Ihr Wohlwollen und Ihre Treue über all die Jahre. Immer wieder waren Sie uns Ansporn und Motivation weiterzumachen. Es war uns eine grosse Ehre und Herausforderung, Musik auf hohem Niveau anzustreben.

Mit grosser Dankbarkeit, gemischt mit Wehmut, verabschieden wir uns von Ihnen und wünschen Ihnen – ganz im Zeichen des letzten Werkes – alles Gute, Zuversicht und Hoffnung auf eine friedvolle Welt.

Wir sind gespannt, ob die Musik und die Botschaft von Peter Roth durch andere Chöre im Raum Bern und Solothurn und in weiteren Regionen aufgenommen und weitergetragen werden. Wir hoffen es und würden uns sehr freuen darüber!

Text: Margrit Graf; Fotos: Margareta Sommer, Monika Fiechter, Sagra Fiechter



*Du hast jetzt überwunden
Krankheit, Sorg und Schmerz.
Du wirst uns immer fehlen.
Nun ruhe stets in Frieden,
Du treues Mutterherz.*

Adele Freiburghaus Frutiger

6. Juli 1943 bis 1. Februar 2025

Ihr langer und erfüllter Lebenskreis hat sich geschlossen.

Traueradresse:
Kurt Freiburghaus
Dornackerstrasse 13
3322 Schönbühl

In dankbarer Erinnerung:
Kurt Freiburghaus
Michael und Cornelia Freiburghaus
mit Michelle und Vanessa
Cornelia Scheidegger
mit Noemi und Leon
Peter Aegerter mit Jennifer

Die Urnenbeisetzung findet im engsten Familienkreis statt.

143821

*Die Erinnerungen an die Vergangenheit
sind wie ein Schatz, den wir in unseren Herzen
bewahren.*

I stiller Truur u mit viune schöne Erinnerungge, näh mir Abschied vo mire gliebte Frou

Ursula Christine Studer Zimmermann

12. Juni 1945 bis 27. Januar 2025

Völlig unerwartet isch si am Morge nümm erwachtet.

Truuradrässe:
Bruno Zimmermann, Solothurnstrasse 67, 3322 Urtenen-Schönbühl

Uf Wunsch vor Ursula gits ke Truurfyr. Ihri Äsche wird zum ene spätere Zyt punkt im änge Familie- u Fründeskreis dr Natur übergäh.

Wär im Adänke a d'Ursula öpis möcht spände, darf gärn folgendi Organisatione berücksichtige:

Tierschutzorganisation VIER PFOTEN Schweiz, 8048 Zürich
IBAN: CH58 0900 0000 8723 7898 1

Stiftung Schweizer Paraplegiker-Zentrum, 6207 Nottwil
IBAN CH14 0900 0000 6014 7293 5

Mit em Vermerk: Ursula Christine Studer Zimmermann

143813

Huguenin
BESTATTUNGEN

Münchenbuchsee, Urtenen-Schönbühl,
Jegenstorf, Grafenried und Umgebung

24h Tel. 031 552 04 85 / www.huguenin.swiss

*Wir sind seit über
10 Jahren für Sie da*

143548

143549

Ueli Scheidegger, Sandstrasse 5, Urtenen-Schönbühl

Bestattungsdienst seit 1992

Tag und Nacht 031 859 43 92

Todesanzeige

Traurig nehmen wir Abschied von unserer lieben

Anna Rosa Kräuchi-Perren

24. Dezember 1953 – 20. Januar 2025

Sie wurde von ihren Beschwerden erlöst und durfte friedlich einschlafen.

Die Trauerfamilie

Bäriswil, im Februar 2025

Auf Wunsch der Verstorbenen hat die Urnenbeisetzung im engsten Familienkreis stattgefunden.

143814

Frau Brunner's Kultur-Tipp



Hollywood pur!

Wenn man in den letzten Wochen nur ab und zu mal Zeitung gelesen, nur ab und zu «Brisant» gesehen oder nur ab und zu und im Vorbeigehen ins Internet geschaut hat, konnte man sich dieser Schlagzeile nicht entziehen: «Cameron Diaz nach über zehn Jahren Pause wieder im Geschäft» und «Jamie Foxx spricht über seinen Schlaganfall». Auch ich habe mich dem nicht entziehen können und habe mir deshalb den neuen Netflix-Buster «Back in Action» angesehen.

Vor 15 Jahren sind die beiden Elite-Agenten Emily (Cameron Diaz) und Matt (Jamie Foxx) ausgestiegen und untergetaucht. Sie haben eine Familie gegründet und ein (fast) normales Leben geführt. Nun ist ihre Tarnung aufgefliegen, ihre Kinder werden entführt und sie müssen noch einmal zeigen, was in ihnen steckt und weshalb sie zu den Besten gehört haben.

Und was soll ich sagen: der Streifen, obwohl bei Netflix entstanden, ist ein Paradestück eines Hollywood-Blockbusters: in den Hauptrollen brillieren Cameron Diaz und Jamie Foxx mit grosser Spiellust und mit einem Tempo, das die Zusehenden fast vergessen lässt, Atem zu holen. Zudem ist die Inszenierung von Seth Gordon dicht und die Abläufe perfekt aufeinander abgestimmt. Der Soundtrack ist ebenso genial mit der Handlung verbunden – bei jeder Action-Szene wird ein anderer alter Motown-Hit gespielt, der eigentlich überhaupt nicht zum Gezeigten passt, die Szenen aber dann erst richtig witzig macht. Und obwohl die Geschichte nicht sehr viel hergibt, macht der Film grossen Spass. Die Tatsache, dass Diaz über zehn Jahre nicht mehr vor der Kamera stand und Jamie Foxx während der Dreharbeiten zum Film einen Schlaganfall erlitt und längere Zeit ausgefallen ist, reichert zwar die Geschichten rings um den Film an. Aber beides tut dem Vergnügen keinen Abbruch – im Gegenteil: alles in allem beste Sofa-Unterhaltung – mir war's nicht eine Sekunde lang langweilig!

«Back in Action» (USA 2025)
Verfügbar bei Netflix

Kultur-Tipp vorgeschlagen von: Kirsten Hammerich



Viel Vergnügen!

Fust
Küche · Bad · Bau



Komplettservice im Umbau

Komplette Wohnungsanierung



Ausgeschlossen wird offen

Die Wand, die einst Küche und Wohnbereich trennte, wurde durch eine stilvolle Kochinsel ersetzt, wodurch eine offene, harmonische Verbindung zwischen Küche, Ess- und Wohnbereich entsteht. Die neuen weissen Küchenmöbel in Kombination mit dem warmen Holzboden schaffen ein einladendes und gemütliches Ambiente, das modernen Wohnkomfort auf höchstem Niveau bietet.

Badumbau von A-Z



Frische Atmosphäre

Eine bodenebene Dusche sorgt für mehr Komfort, während eine ausgerissene Wand den Raum optisch vergrössert und zusammen mit dem neuen Badezimmermöbel deutlich mehr Stauraum bietet. Helle Fliesen und eine neue Decke verleihen dem Raum eine frische, moderne Note. Der gesamte Raum wirkt jetzt offen, lichtdurchflutet und gleichzeitig funktional.



Exklusive Dienstleistungen auf YouTube

Wer über einen Umbau nachdenkt, beschäftigt sich mit vielen Fragestellungen. Hierzu bieten wir Antworten in unserem Kanal «Fust Küchen und Badezimmer – YouTube». 3 unserer Fachberater sorgen hier für fundierte Information und Unterhaltung!

Niederwangen, Riedmoosstrasse 10, 031 980 13 32 • Thun, Aarezentrum, Aarestr. 30a, 033 225 14 44 • Lyssach, Lyssach-Center, Bernstrasse 9, 034 420 00 85 • Langnau i. E., Ilfis Center, Sägestrasse 37, 034 408 10 42 • Biel, Solothurnstrasse 122, 032 344 16 04
Villars-sur-Glâne, Route de Moncor 2, 026 409 71 30

BBK49/A.143803

Mode Feeling
Schluchtbachstr. 1
4552 Derendingen
032 682 12 84
www.feeling.ch



Mode für die Frau
Grössen 42 - 56

Aktion 3 für 2

Bezahle 2, das Günstigste ist geschenkt! gültig bis 1. März 25

www.fraubrunner.ch

Mit Wortspiel schaffen auch Sie eine positive Atmosphäre – inserieren Sie im Fraubrunner Anzeiger.

inser[at]mosphäre

fraubrunner.ch

Sie können Ihr Inserat per E-Mail aufgeben

fleisch + discount

Schweizer Fleisch zum besten Preis

05.02.25 – 18.02.25

BESUCHEN SIE UNS IN DEISSWIL/BE LYSSSTRASSE 14B

-27%
44.95
32.95 KG
RIND HOHRÜCKEN
FRISCH, HERKUNFT SCHWEIZ, CA. 2.5 KG

-33%
23.95
15.95 KG
SCHWEINS NIERSTÜCK
FRISCH, HERKUNFT SCHWEIZ, CA. 2.8 KG

-20%
4.95
3.95 PACK
BAUERNBRATWURST
FRISCH, HERKUNFT SCHWEIZ, 3X 130 G

-27%
10.95
7.95 PACK
FORELLE GANZ
TIEFGEKÜHLT, HERKUNFT TÜRKEI, 1 KG

WWW.FLEISCHDISCOUNT.CH

fleisch + discount
Schweizer Fleisch zum besten Preis

FLEISCH DISCOUNT WETZIKON
ZÜRCHERSTRASSE 49, 8620 WETZIKON / ZH
TELEFON: 043 477 57 51
WETZIKON@FLEISCHDISCOUNT.CH

FLEISCH DISCOUNT BILTEN
WIESENSTRASSE 1, 8865 BILTEN / GL
TELEFON: 055 615 15 55
BILTEN@FLEISCHDISCOUNT.CH

FLEISCH DISCOUNT SURSEE
ZEUGHAUSSTRASSE 14, 8210 SURSEE / LU
TELEFON: 041 926 88 90
SURSEE@FLEISCHDISCOUNT.CH

FLEISCH DISCOUNT BAAR
BLEGISTRASSE 17B, 8340 BAAR / ZG
TELEFON: 041 760 95 55
BAAR@FLEISCHDISCOUNT.CH

FLEISCH DISCOUNT ALBISRIEDERPLATZ
BADENERSTRASSE 342, 8004 ZÜRICH / ZH
TELEFON: 043 817 41 06
ALBISRIEDERPLATZ@FLEISCHDISCOUNT.CH

FLEISCH DISCOUNT SEEBACH
SCHAFFHAUSERSTRASSE 466
8052 ZÜRICH/SEEBACH
TELEFON: 044 211 80 81
SEEBACH@FLEISCHDISCOUNT.CH

FLEISCH DISCOUNT DEISSWIL
LYSSSTRASSE 14B, 3053 DEISSWIL
TELEFON: 031 330 85 02
DEISSWIL@FLEISCHDISCOUNT.CH

GRILL BILL DAS STEAK HAUS BAAR
BLEGISTRASSE 17B, 8340 BAAR / ZG
TELEFON: 041 760 95 00
BAAR@GRILLBILL.CH

Like uns auf Facebook: **Fleisch Discount AG**

B7872/A.143891

Stress im Alltag



Der Körper und die Psyche signalisieren uns, wenn unsere Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht gekommen ist.

Wer kennt ihn nicht, den Stress im Alltag, ständige Erreichbarkeit, Arbeit, die sich häuft, Familie und Arbeit unter einen Hut bringen, usw. Doch was ist eigentlich Stress? Ist Stress ein Phänomen unserer heutigen modernen Zeit? Jeder Mensch nimmt Stress anders wahr. Stress wird oft negativ ausgelegt, doch es gibt auch den positiven Aspekt. Welche Auswirkungen hat permanenter Stress auf uns? Was können wir tun, um mit unserem Stress besser umzugehen? Erfahren Sie mehr über Stress und wie Sie Ihr Stressmanagement verbessern können.

Stress im Alltag – ein Beispiel von vielen Stresssituationen

Wo sind jetzt nur meine Autoschlüssel? Ich hatte sie doch am Vorabend extra auf der Kommode bei der Garderobe bereitgelegt. Ausgerechnet am ersten Arbeitstag der neuen Stelle muss mir das natürlich passieren, genau an dem Tag, wo ich pünktlich erscheinen sollte. Gestresst beginne ich, die Schlüssel zu suchen und sehe in dem Moment den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Stress sei Dank! Den Zweitschlüssel hat natürlich mein Partner in seinem Hosensack zur Arbeit mitgenommen. Typisch! Zweimal durchsuche ich verzweifelt die Handtasche, die Jacken- und Hosentasche, schaue hektisch in jedem Zimmer nach, obwohl ich weiss, dass ich am Vorabend gar nicht überall dort war. Ich gehe zum Auto, könnte ja sein, dass ich sie steckengelassen habe. Nichts! Was mache ich nun? Was wird der neue Chef von mir denken, wenn ich schon am ersten Tag zu spät komme? Vielleicht schickt er mich gleich wieder nach Hause. Das würde bedeuten, wieder arbeitslos, wieder unzählige Bewerbungen versenden, wieder finanzielle Engpässe. Mein Gedankenkarussell beginnt sich zu drehen. Ich male mir in meinem Kopf schon die schlimmsten Szenarien aus, während ich immer noch am Suchen der Schlüssel bin. Minuten um Minuten vergehen. Langsam beginnt bei mir schon die Panik aufzusteigen. Mir ist ganz flau im Magen, ich sollte schon wieder aufs WC, beginne zu schwitzen und kann gar nicht mehr richtig denken und mich konzentrieren, so gestresst bin ich. Nochmals mache ich einen weiteren verzweifelten Versuch und leere meine Handtasche aus... und siehe da, was fällt heraus, wie das völlig normal wäre? Die Autoschlüssel! Dies obwohl ich meine Handtasche zweimal durchwühlt hatte! Mit einem Seufzer der Erleichterung gehe ich aus dem Haus und versuche auf dem Weg vom Stress wieder herunterzukommen.

Kommt Ihnen diese Situation bekannt vor? Das ist nur eine simple Stresssituation von vielen, die sich in unserem Alltag abspielen. Sicher haben Sie auch schon ähnliche Momente erlebt, die Ihnen Stress verursachten. Es gibt aber auch schwerwiegendere Stresssituationen, die man nicht so einfach wegsteckt, oder die lebensverändernd sein

können. Permanenter Stress im Alltag ist ungesund und kann das Fass zum Überlaufen bringen, wenn man nicht rechtzeitig darauf reagiert.

Was ist Stress? Warum brauchen wir ihn?

Es gibt viele Definitionen von Stress. Ein Überblick zeigt auf, wie Stress entsteht, und auch, warum wir gewissen Stress brauchen und wann er für uns ungesund wird. Stress kann auf verschiedenen Ebenen entstehen, einerseits auf physiologischer Ebene, d. h. auf der Ebene des Nervensystems, andererseits auch auf mentaler/psychischer Ebene. Bei Bedrohungen, die meist unbewusst wahrgenommen werden und deren Auslöser sehr oft auf der unbewussten Ebene sind, reagiert unser Körper mit Stress als Schutzmechanismus. Unsere Sinne sind permanent in Kontakt mit der äusseren Umgebung. Sie suchen ständig nach Anzeichen von Gefahren. Melden die Sinne eine Gefahr oder Bedrohung – meistens unbewusst –, senden sie eine Meldung an das Gehirn, welches im Nervensystem die Stressreaktion auslöst. Unser Körper ist zum Schutz ursprünglich darauf programmiert, bei Gefahr entweder zu kämpfen, zu fliehen oder zu erstarren mit dem Ziel, das Überleben sicher zu stellen. Sobald die Gefahr wieder vorbei ist, klingt die Stressreaktion normalerweise wieder ab. Der Körper kehrt wieder zu seinem normalen Gleichgewicht zurück. Nun kommen aber noch unsere Gedanken und die Bewertung der Situation hinzu, was bei uns den Stress auf der psychischen, mentalen Ebene auslöst. Wir sind nicht mehr Urzeitmenschen, die sich vor den damaligen Gefahren retten müssen. In unserer modernen Zeit entsteht der Stress vor allem im Kopf. Stress ist die Reaktion auf Anforderungen von Aussen, die wir glauben, nicht bewältigen zu können. In unserem oben genannten Beispiel startet das Gedankenkarussell und negative Szenarien werden ausgemalen. Heute entsteht der Stress im Kopf. Und genauer betrachtet, ist der Stress meistens nichts anderes als Angst. Angst nicht zu genügen, Angst mit der Arbeit nicht fertig zu werden, Angst nicht perfekt zu sein, Angst beim Verlust der Arbeitsstelle, finanziell nicht mehr über die Runden zu kommen, Angst bei einem Konflikt, den Partner zu verlieren, usw.

Ob wir uns stressen lassen, hängt von unserer individuellen Bewertung ab. Hier ein Beispiel unterschiedlicher Bewertung: Zwei Personen stehen im Stau, ein Umstand, der sich im Moment nicht ändern lässt. Die eine Person freut sich, diese Zeit im Stau zu nutzen, indem sie ihre Lieblingsmusik oder ein Hörbuch hört. Die andere Person jedoch ärgert und nervt sich, beginnt zu schwitzen und fängt an, sich in Gedanken vorzustellen, was alles passieren könnte, wenn sie nicht rechtzeitig am Ziel ankommt. Die eine Person stresst der Stau aufgrund ihrer positiven Einstel-

lung nicht, die andere Person fühlt sich enorm gestresst. Es liegt also einzig und allein an der Bewertung einer Situation, ob jemand in Stress gerät und der Körper eine Stressreaktion auslöst oder nicht. Im Stress richtet sich unsere Wahrnehmung automatisch auf alles Negative bzw. potentiell Gefährliche und gibt uns ein Schwarz-Weiss-Denken.

Ereignisse und Situationen wirken auf uns ein und können Stress auslösen. Dazu gehören nebst alltäglichem Stress (mit der Arbeit nicht fertig zu werden, Zuspätkommen, nicht zu genügen, usw.), auch kritische Lebensereignisse wie der Tod eines geliebten Menschen, Arbeitsplatzverlust, Scheidung, aber auch neue Situationen wie ein Umzug, Reisen, usw. Hinzu kommt unsere persönliche Bewertung, die je nach dem den Stress noch verstärken kann. Diese beiden Faktoren entscheiden, ob eine Stressreaktion ausgelöst wird oder nicht. Permanenter Stress kann chronisch werden und wird so zu negativem Stress, der ungesund ist.

Der Stress ist eigentlich ein natürlicher Vorgang. Ohne Stress könnten wir nicht überleben. Wie schon erwähnt, bringt uns die Stressreaktion (kämpfen, fliehen, verharren) aus der Gefahr heraus in Sicherheit. Er ist ein Schutzmechanismus, der unser Leben sichert.

Der positive Stress hilft aktiv zu werden und Dinge zu erreichen, bei denen wir in entspanntem Zustand gar nicht fähig wären. Wir können diese Energie nutzen, um unsere Ziele zu erreichen. Es geht also nicht darum keinen Stress zu haben, sondern einen adäquaten Umgang zu finden, ihn richtig zu nutzen und einzusetzen. Dafür brauchen wir zwei Phasen, die Aktivierung (positiver Stress) und die Entspannung, damit der Körper wieder in die Balance zurückkommt und wieder neue Energien tanken kann, um danach wieder in die aktive Phase zu starten. Dieses Wechselspiel gibt uns das Gleichgewicht und die nötige Lebensqualität. Gönnen wir uns keine Entspannung und nie Pausen, erhöht sich das Stresslevel immer mehr, fällt aus der Balance und schwappt über in den negativen Stress, der ungesund ist und krank macht. Es gilt also diese sogenannte Work-Life-Balance zu erhalten.

Symptome für ungesunden Stress

Der Körper und die Psyche signalisieren uns, wenn unsere Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Doch oft werden diese Symptome bewusst oder unbewusst ignoriert, bis es schlussendlich zu spät und der Gang zum Arzt unabwendbar ist. Unter anderem sollten folgende Symptome, die über einige Wochen andauern, ernst genommen werden und zum Handeln veranlassen: Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Hautreizungen, eingeschränkte Atmung, Herz- und Kreislaufprobleme, Verdauungsstörungen, häufige Infektionen, erhöhter Blutdruck und Blutzuckerspiegel, Gewichtszunahme oder -abnahme, geringer Libido, Haarverlust, Appetitlosigkeit, Rastlosigkeit, ständig negative Gedanken, Antriebslosigkeit, Einsamkeit, Appetitlosigkeit, Gleichgültigkeit, Trauer, Angst, Zweifel, Schuldgefühle, usw. Solche Anzeichen können auf eine Erschöpfung, Depression, Burnout oder andere Krankheiten hinweisen.

Tipps für weniger Stress

Möchten Sie stressfreier und in Balance leben? Die Entscheidung zu einer Veränderung liegt in Ihren Händen. Hier einige Tipps, was Sie tun können. Sorgen Sie für eine ausgeglichene Work-Life-Balance, das heisst behalten Sie ein gutes Gleichgewicht zwischen Stress und Entspannung. Lernen Sie

mit Ihrem Stress im Alltag umzugehen. Gönnen Sie sich immer wieder Pausen, auch wenn es nur 10–15 Minuten sind. Müssen wir wirklich zu jeder Minute erreichbar sein, oder können wir unser Mobiltelefon einige Zeit auf die Seite legen und das Hier und Jetzt geniessen, ohne gestört zu werden? Gehen Sie regelmässig einem Hobby nach, das Ihnen Freude bereitet, sei es Sport, Musik, Malen, Basteln, usw. oder einfach in der Natur verweilen. Sorgen Sie für genügend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung. Machen Sie jährlich Urlaub und kleinere Auszeiten an einem Ort, welcher Ihnen gefällt. Lernen Sie «Nein» zu sagen, wenn Sie fühlen, die Bitte der anderen Person stresst sie. Ersetzen Sie das Wort «perfekt» durch «bestmöglich». Denn Perfektionismus ist einer der grössten Stressfaktoren, den wir uns selbst auferlegen. Sehr wichtig ist auch, nie den Humor und das Lachen zu verlieren. Lachen ist Balsam für die Seele. Es heisst nicht vergeblich «Lachen ist die beste Medizin». Machen Sie ein Antistressprogramm, z. B. mit einem Stresscoach. Versuchen Sie einen Perspektivenwechsel, indem Sie das, was Sie tun einmal aus einem anderen Blickwinkel betrachten. So können neue Lösungen entstehen, die Chancen zu weniger Stresspotential bieten.

Dies sind nur einige Möglichkeiten, die Sie für Ihr persönliches Stressmanagement tun können. Fällt es Ihnen schwer das allein zu erreichen, wäre ein Stresscoach eine Überlegung wert, der sie präventiv persönlich begleitet oder ein Antistressprogramm durchführt sowie sie vielleicht regelmässig ein Fitnessstudio zur Unterstützung Ihrer Gesundheit besuchen. Schliesslich wird im Sport auch jedes Team, jeder Spitzensportler von einem Coach unterstützt. Warum also nicht auch Sie?

Ein Stresscoach ist Wegbegleiter bei Stress im Alltag, im Beruf, in der Schule, in der Partnerschaft, mit Familie und Freunden, im Umfeld, Überforderung im täglichen Leben, Überforderung beim Leistungssport, Ängsten (zu versagen, nicht zu genügen, Existenzängste, etc.), Angst und Stress vor einem neuen Lebensabschnitt bzw. Lebensveränderung, Ängste und Stress bei der Pflege und Sterbebegleitung von Angehörigen



Sport und Bewegung sorgen für eine ausgeglichene Work-Life-Balance.

oder zu wenig Selbstliebe. Ein Stresscoach unterstützt Sie bei permanenten Stresssituationen, mit dem Stress besser umzugehen, ihn zu reduzieren, zu akzeptieren, und Ängste zu bewältigen. Er verhilft Ihnen als neutrale Person zu einem Perspektivenwechsel und zeigt Ihnen neue Wege auf. Sobald Sie merken, dass sie mit ihrem Alltagsstress überfordert sind, sollten Sie nicht lange zögern und handeln, bevor es zu spät ist und Sie durch den Stress krank werden. Ein persönlich auf Sie angepasstes Stressmanagement hilft die Work-Life-Balance auszugleichen und gibt Ihnen wieder mehr Lebensqualität zurück.

Behalten Sie deshalb Ihre Work-Life-Balance im Auge und lernen Sie, einen guten Umgang mit Stress zu finden. So ist auch ein glückliches, erfülltes Leben im Gleichgewicht und Einklang mit sich und der Umwelt möglich. Jenseits der Angst, da fängt das Leben an.

Weitere Informationen zu Stress und Stresscoaching:
www.allesbaletti.ch/sc,
 Telefon 078 644 68 14.

Text und Fotos: Karin Balmer, zertifizierter Stresscoach



Entspannung ist für den Umgang mit Stress das A und O und verhilft zum richtigen Gleichgewicht der Work-Life-Balance.

Repair Café in Fraubrunnen/ 2. Anlass vom Samstag, 18. Januar 2025



innen wertvolle Tipps für die Pflege bestehender Objekte bzw. den Kauf neuer Geräte geben. Es kann dadurch auch ein «Learning» stattfinden, sich präventiv anders zu verhalten, um so einem Schaden vorbeugen zu können.

Was wurde bis jetzt alles repariert?

Vieles: Jacken, Hosen, Puppen, div. Spielzeuge, Schlafsackhüllen, Stereoanlagen, Staubsauger, Haarföhne, Tischlampen, Bügeleisen, Lichterketten, Raclette-Öfen, Plattenspieler, Diaprojektoren, Mixer, Saftpresen, Wasserkocher, Fleisch-Schneidmaschinen, etc.

Mit jeder Durchführung wächst auch unser Erfahrungsschatz: Wir wissen, welche Werkzeuge es bedarf, und wir konnten auch die Organisation wiederum optimieren.

Der nächste Anlass unseres Repair Cafés findet wie folgt statt:
Samstag 3. Mai 2025 (9.00–14.00 Uhr)

Weitere Infos siehe QR-Code:



Wir freuen uns auf den nächsten Anlass und Ihren Besuch!

Text und Fotos: Tom Spring / Koordinator Repair Café Fraubrunnen

Freiwilligenarbeit stellt einen wichtigen Baustein in unserer Gesellschaft dar. Sie macht Freude und gibt einem ein Gefühl von Befriedigung, für andere etwas Gutes getan zu haben.

Bei unserem Repair Café in Fraubrunnen ist das nicht anders: Menschen glücklich zu sehen, wenn Sie ihr repariertes Lieblingsobjekt wieder in den Händen halten, das ist das angestrebte Ziel.

O-Ton einer Besucherin: «Ganz herzlichen Dank, dass Sie mir diese Lampe reparieren konnten, ich habe mir diese vor Jahrzehnten mit meinem ersten Lohn gekauft!».

Für die Reparatur/innen ist das herausfordernd und spannend zugleich. Entscheidend für eine erfolgreiche Reparatur ist aber oftmals das Teamwork: Alle Reparatur/innen verfügen über ein vertieftes Wissen und haben Tricks, welche im Verbund zum Erfolg führen. Unsere Erfahrung zeigt, dass wir mehr als die Hälfte der Objekte reparieren können.

Gelingt dies nicht, fehlt entweder das Ersatzteil, der Zugang zur Fehlerstelle ist nicht möglich oder es bestehen irreparable Schäden.

Aber selbst in einem solchen Fall können Reparatur/innen den Besucher/

Ein unvergessliches Musikerlebnis in der Kirche Grafenried

Am 15. Dezember 2024 fand in der Kirche Grafenried unser traditionelles Adventssingen statt. Die Kirche war mit älteren und jüngeren Leuten und Familien mit ihren Kindern voll besetzt. Unter der Leitung von Peter Loosli brachten wir, der Kirchenchor, zusammen mit etlichen Projektsängerinnen und -sängern, professionellen Solisten und ein Instrumentalensemble ein abwechslungsreiches Programm dar. Die über 100 Anwesenden hörten eine Geschichte, vorgetragen von Pfarrer Daniel Sutter und sangen gemeinsam mit dem Chor Weihnachtslieder. Auch durften alle anwesenden Kinder nach vorne kommen und ein Kerzlein anzünden, während alle «Liechli mi» und «Zimetstärn han i gärn» sangen. Höhepunkt der Feier war das Vortragen der «Missa pastoralis in C» von G.A. Holler. Sowohl für die Zuhörenden als auch für die Darbietenden bleibt das Schwelgen in diesem wundervollen, stimmungsvollen Adventsabend.

Und schon stehen wir vor einem neuen Jahr mit einigen tollen Projekten in Aussicht. Zurzeit Proben wir zusammen mit 4 Konfirmandinnen für unseren ersten Auftritt des Jahres am Sonntag, 23. Februar in der Kirche Grafenried. Für die Konfirmandinnen ist dies ein Projekt, das sie im Konfirmandenunterricht ausgewählt haben. Wir werden unter anderem den Grandprix-Titel «Halleluja»

der Gruppe Milk and Honey von 1979 singen.

Ab 28. April beginnen unsere Proben für Pfingsten. Dazu sind sie alle herzlich eingeladen, als Projektsängerinnen und Projektsänger mitzusingen Sie dürfen auch jederzeit unverbindlich in die Proben schnuppern kommen. Insbesondere würden wir uns sehr über Männerstimmen freuen. Die Frauen sind selbstverständlich genauso willkommen. Wir sind ein Laienchor. Sie brauchen keine Vorkenntnisse und niemand muss allein Vorsingen.

Unsere Proben finden jeweils am Montag von 19.45 bis 21.15 Uhr im Kirchgemeindehaus Grafenried statt.

Singen entspannt und macht glücklich

Kontakt:

Adrian Vögeli, Präsident
Telefon 079 488 96 66
voegelisfraubru@bluewin.ch

Peter Loosli, Chorleiter
Telefon 079 716 90 77
p.t.loosli@bluewin.ch

Weitere Informationen:
www.hallokirche.ch/angebote/
kirchenchor



Was kostet ein Inserat im **fraubrunner anzeiger**?

Der Preis rechnet sich **Spaltenbreite x Höhe** ... nachfolgend einige Beispiele dazu:

Alle abgebildeten Preise zuzüglich MwSt.

Spaltenbreiten im Überblick:

1-spaltig = Inseratbreite	26 mm	→	das ist 1 Spalte	←
2-spaltig = Inseratbreite	55 mm			
3-spaltig = Inseratbreite	84 mm			
4-spaltig = Inseratbreite	113 mm			
5-spaltig = Inseratbreite	142 mm	→	das sind beispielsweise 4 Spalten, also eine Inseratbreite von 113 mm	←
6-spaltig = Inseratbreite	171 mm			
7-spaltig = Inseratbreite	200 mm			
8-spaltig = Inseratbreite	229 mm			
9-spaltig =	wird als 10-spaltig gerechnet			
10-spaltig =	Inseratbreite 287 mm			

Inseratannahme:

Fraubrunner Anzeiger
Bernfeldweg 32
3303 Jegenstorf
Telefon 031 760 69 60
Fax 031 760 69 70
www.fraubrunner.ch
inserate@fraubrunner.ch
und sämtliche Annoncenexpeditionen

Unter diesem Link finden Sie unseren Tarifrechner:
<http://fraubrunner.ch/inserat-aufgeben.html>

2-spaltig B55 x H30 mm

Tarif Lokal:	s/w	Fr. 33.–
	farbig	Fr. 44.40
Tarif CH:	s/w	Fr. 39.–
	farbig	Fr. 50.40

Bsp.: 3-spaltig

B84 mm x H35 mm

Tarif Lokal:	s/w	Fr. 57.75
	farbig	Fr. 77.70
Tarif Schweiz:	s/w	Fr. 68.25
	farbig	Fr. 88.20

Bsp.: 5-spaltig

Breite 142 mm x Höhe 75 mm

Tarif Lokal:	s/w	Fr. 206.25
	farbig	Fr. 277.50
Tarif Schweiz:	s/w	Fr. 243.75
	farbig	Fr. 315.–

Bsp.: 10-spaltig

Breite 287 mm x Höhe 40 mm

Tarif Lokal:	s/w	Fr. 220.–
	farbig	Fr. 296.–
Tarif Schweiz:	s/w	Fr. 260.–
	farbig	Fr. 336.–

SOUL KITCHEN BAR CAFÉ RESTAURANT



Regionale und mediterrane Küche, frisch und authentisch. Erlebe in unserer Oase eine herzliche Atmosphäre mit guter Stimmung und erlesenen Lebensmitteln.

Freitags-Grill
Grillgenuss mit Demeter-Fleisch und Weidepoulet aus der Region – nachhaltig, hochwertig, jeden Freitag.

Soulkitchen.ch
Bernstrasse 22, 3054 Schüpfen
Mittwoch bis Samstag geöffnet



143818

Die erste vegane Komödie ist angerichtet.

5.3. — 6.4.2025

Inszenierung: Simon Burkhalter

Tickets und Daten: schlosskellerfraubrunnen.ch

GÄNSE SCHMAUS




Ankauf und Schätzungen **Gold- + Uhrenankauf**

Wegen grosser Nachfrage sind wir wieder für Sie da **Wir kaufen Gold und Uhren aller Art, auch defekt, zu höchsten Preisen.**

Ringe, Armbänder, Ketten, Ohrringe, Goldbarren, Bruchgold, Zahngold, Münzen und Medaillen, Armbanduhren und Taschenuhren, Stahl oder Gold, speziell gesucht alte Chronographen, Silbersachen, Silberplatten, Silberbesteck 800/925, Geigen und Cello, Autos aus den 70er Jahren, Markentaschen Hermès und Chanel, Gemälde. Wir erstellen Ihnen die kostenlosen Expertisen seriös und unverbindlich. Sofort Bargeld!

Wir bezahlen Höchstpreise, auch den Sammlerwert!
Wir schmelzen die Edelmetalle nicht ein, die Edelstücke werden nachhaltig weiter verwendet, dadurch erhalten Sie einen höheren Preis!

Unsere Experten erwarten Sie:
Sie werden einzeln bedient und beraten durch Herrn Ronaldo Birchler
076 408 29 33 | joywatch.gold@gmail.com
Sie sind verhindert? Auch Hausbesuche möglich. Rufen Sie uns an.

JoyWATCH & GOLD
Offizieller Edelmetall- und Uhrenankauf
Eingetragen im Handelsregister
CHE-304.365.838

Montag, 10. + Dienstag, 11. Februar 2025
durchgehend von 10 - 15 Uhr | in der Burgerstube 2. Stock

Gemeindehaus
Zentrumsplatz 8, 3322 Urtenen-Schönbühl

Q METZGERQUALITÄT
Bergmann

Metzgerei ■ Traiteur ■ Wursterei

Der Metzgermeister, Ihr Fleischfachmann

Kirchgasse 1, 3303 Jegenstorf, Tel. 031 761 02 52

Betriebsferien bis 10. Februar 2025

Taizé-Feier

KIRCHE GRAFENRIED
SAMSTAG, 8. FEBRUAR 2025
18.00 UHR, EINSTIMMUNG AB 17.45 UHR

Mitwirkende:
Res Hafner & Friends, Musik
Sabrina Tschumi & Samuel Mörker, Gesang
Timofej Stordeur, Klavier
Daniel Sutter, Liturgie

HERZLICH WILLKOMMEN

BÜRKI GAST

UNSER GEMEINSAMES ANGEBOT

TAGESFAHRTEN	MUSICAL / SHOW / Mehrtagesfahrten
GAST: Winterpracht am Schwarzsee Dienstag, 11. Februar 2025 Carfahrt CHF 42.00	Schlagernacht in Luzern Sonntag, 16. März 2025 Carfahrt, Sitzplatz Kat. IIII CHF 186.00
BÜRKI: Winterfahrt nach Kandersteg Mittwoch, 19. Februar 2025 Carf. & Äpler-Makkaroni mit Apfelmus CHF 62.00	Weinreise Elsass & Mandelblüte in der Pfalz Dienstag - Donnerstag, 18. - 20. März 2025 Carf., Übernachtung im DZ, uvm. ab CHF 480.00
GAST: Tierische Wirtshaus-Fahrten „Lamm“ Donnerstag, 27. Februar 2025 Carfahrt & Mittagessen CHF 64.00	„Es fährt ein Car nach irgendwo“ Freitag - Sonntag, 28. - 30. März 2025 Carf., Übernachtung im DZ, uvm. ab CHF 370.00
GAST: Tierische Wirtshaus-Fahrten „Bären“ Dienstag, 04. März 2025 Carfahrt & Mittagessen CHF 64.00	Frühlingssonne in Rosas - Costa Brava Freitag - Samstag, 04. - 12. April 2025 Carf., Übernachtung im DZ, uvm. ab CHF 780.00
BÜRKI: Konzert & Theater Büren an der Aare Sonntag, 09. März 2025 Carf., Eintritt & Abendessen inkl. Kaffee CHF 60.00	Frühling in Holland Donnerstag - Montag, 17. - 21. April 2025 Carf., Übernachtung im DZ, uvm. ab CHF 890.00
GAST: 87 Jahre Hans Gast Montag, 10. März 2025 Carf., Mittagessen & Unterhaltung CHF 87.00	!NEU! WINTERSPORT-EXPRESS QR-Code scannen und direkt anmelden!

BÜRKI REISEN BÄRISWIL | BERNSTRASSE 7 | 3323 BÄRISWIL | INFO@BUERKI-REISEN.CH | TEL. 031 859 47 36
GAST AG UTZENSTORF | INDUSTRIERING 7 | 3427 UTZENSTORF | GAST.CH | INFO@GAST.CH | TEL. 032 666 40 80

MARC MANGEN
Abschiedskonzert



Kirche Limpach
Sonntag, 9. Februar, 17 Uhr
Apéro im Anschluss

NEU: Shuttle-Bus nach Limpach (ab Grafenried, Zauggenried, Fraubrunnen, Schalunen und Büren zum Hof) **Anmeldung bis spätestens Sa, 8.2., 18.00 Uhr** unter Tel. 079 367 32 46 (Andy Kyd).

NEIN zu noch mehr Bürokratie und Zwang – JA zu sinnvollen Anreizen!

Werner Salzmann, Ständerat SVP

NEIN zur Solar-Initiative **JA zum GEGEN-vorschlag**

solar-gegenvorschlag-ja.ch
Abstimmung vom 9.2.2025

Kaufe Ihr Auto ab Platz!

Autos, Busse, Liefer- und Geländewagen, Kilometer und Zustand egal. Guter Preis, wird bar bezahlt, egal wo.

Rufen Sie mich an, ich spreche Schweizerdeutsch.
Telefon 079 529 11 90 (auch Sa/So)

Bügelhilfe
Ich bügle Ihre Wäsche

Kontaktieren Sie mich!
www.buegelhilfe.ch
hilfe@buegelhilfe.ch
oder Telefon 079 542 75 83

Rolf Hiltbrunner Treuhand Support
Steuererklärung/ Buchhaltung

zuverlässig und kostengünstig auch bei Ihnen zu Hause.
© 079 301 85 73

Kaufe Autos und Wohnmobile

Telefon **079 777 97 79** (Mo–So)
Auch Busse, Lieferwagen, Jeeps, Geländewagen und LKW
Seriös • Schnell • CH-Unternehmen

Kompetenter Fachmann füllt Ihre **Steuererklärung** sehr kostengünstig bei Ihnen zu Hause aus.
Telefon 079 227 65 27

Biete Auflösungen und Ankäufe

Kaufe Pelze, Trachten und Abendgarderoben, Taschen, Gold- und Diamant-Schmuck zu Höchstpreisen.
Bruch- und Zahngold, Luxus- und Taschenuhren, Münzen, Tafelsilber, Zinn, Briefmarken, Stand- und Wanduhren, Antiquitäten, Möbel, Gemälde, Gobelins, Teppiche, Bücher, Porzellan, Kristall, Puppen, Schreib- und Nähmaschinen, Instrumente, Plattenspieler, LPs, Kameras, Objektive, Kaffeerahmendeckel, Golfusrüstung u.v.m.
H. Lora, 076 839 27 01

Suchen Sie eine Frauenärztin?



Das Ärztezentrum Jegenstorf bietet mit seinen vier Gynäkologinnen, allen Patientinnen eine gute und persönliche Betreuung. Die Praxis ist mit ÖV gut erreichbar und Parkmöglichkeiten sind vorhanden.

Neue Patientinnen willkommen. Melden Sie sich gerne telefonisch für einen Termin 031 764 60 60.

Ihr Ärztezentrum Jegenstorf
Bernstrasse 12, 3303 Jegenstorf
www.aerztezentrum-jegenstorf.ch

Ärztezentrum Jegenstorf

«Wirtschaft und Bevölkerung leisten heute schon freiwillig viel für die Energiewende und müssen nicht bevormundet werden!»
Daniel Bichsel, Grossrat SVP

NEIN zur Solar-Initiative **JA zum GEGEN-vorschlag**

solar-gegenvorschlag-ja.ch
Abstimmung vom 9.2.2025

«Vereins-News» aus der Region im Fraubrunner Anzeiger

Im Fraubrunner Anzeiger gibt es eine Rubrik für die Vereine. Die Vereine haben die Möglichkeit, sich kostenlos unter «Vereins-News» vorzustellen.

Ist Ihr Verein interessiert? Nehmen Sie Kontakt auf mit Karin Balmer, Tel. 078 644 68 14, karin.balmer@fraubrunner.ch