

FOOD EXPO (29. November – 1. Dezember 2019)

# Spannende Koch-Ateliers

Vom 29.11. bis 1.12.2019 gastieren die ersten Schweizer Genusstage in Bern. Rund 150 Aussteller präsentieren sich in der BERNEXPO. Zwölf abwechslungsreiche Koch-Ateliers gehören zu den Highlights.

## 150 Aussteller / Slow Food Bern

Die neue FOOD EXPO positioniert sich mit rund 150 Ausstellern und ihren Angeboten abseits des Mainstreams. Die ersten Schweizer Genusstage sprechen mit ihrem Mix ein bewusst konsumierendes Publikum an. An der FOOD EXPO präsentieren sich unter anderem empfehlenswerte Kleinbetriebe aus dem Kanton Bern als Local Food Heroes, die von Slow Food Bern ebenso unterstützt werden wie der Mercato Slow Food mit lokalen und regionalen Produkten.

## Gemeinschaftsstände / Gluscht World

An Gemeinschaftsständen von Organisationen wie Bio Suisse, Das Beste der Region oder Netzwerk Schweizer Pärke lassen sich an der FOOD EXPO neue Köstlichkeiten entdecken und direkt vor Ort geniessen. Die Gluscht World mit Tavolata lädt mit diversen



Bild: zvg

Foodtrucks sowie Küchen und ihren Probiertionen zum genussvollen Verweilen.

## Zwölf Koch-Ateliers

Die für alle Messebesucher offenen, zwölf Koch-Ateliers (Detailprogramm unter [www.foodexpo.ch](http://www.foodexpo.ch), Messekatalog) in der Showküche versprechen ein weiteres Highlight zu werden. Teilweise

unterstützt von Relais & Châteaux, Slow Food Bern und Slow Food Oberaargau geben hier namhafte Chefköche Tipps für den Kochtag, Produzenten stellen die Qualitäten von hochwertigen Lebensmitteln wie Olivenöl oder Ruchbrot vor und SpezialistInnen zeigen, wie mit Fermentation, Reduktion und viel Einfallsreichtum Gutes besser gemacht wird.

## Die Schweizer Genusstage – Bern 2019

Ort: BERNEXPO

Datum: 29. November – 1. Dezember 2019

Öffnungszeiten: Freitag, 12–21 Uhr, Samstag, 12–21 Uhr, Sonntag, 10–19 Uhr

Informationen: [www.foodexpo.ch](http://www.foodexpo.ch)

## Rückblick: Jugendmusik Bern-Bümpliz (JMBB)

# Miteinander

Den jungen Musikantinnen und Musikanten der beiden Berner Jugendblasorchester, der Jugendmusik Bern-Bümpliz (JMBB) und der Knabenmusik Bern (KMB) sowie den Tambouren der KMB, gelang vergangener Samstagabend ein tolles und begeisterndes Gemeinschaftskonzert.

Das Publikum hatte sicht- und hörbar grosse Freude an den ver-

schiedenen Auftritten der drei Ensembles. In der voll besetzten Aula der Sekundarschule Bümpliz beeindruckten die drei Formationen insbesondere mit hoher Musikalität und Spielfreude. Das Gemeinschaftskonzert stand unter dem Motto «Miteinander». Nach je einem eigenen Konzertteil folgte zum Abschluss der gemeinsame Auftritt der beiden Jugendblasorchester. Passend zum Konzertmot-

to vereinigten sich die beiden Jugendmusiken zu einem grossen Klangkörper. Was für ein Bild. Auf der Bühne rund 85 junge Musikantinnen und Musikanten beim gemeinsamen Musizieren. Dem Publikum wurden drei gemeinsame Stücke präsentiert. So viele musikbegeisterte Kinder und Jugendliche live erleben zu können, war eine richtig grosse Freude.

*Bernhard Kopp, JMBB*

## Umsetzung 2. Bauetappe Generationenpark

Infolge Sanierungsarbeiten auf dem Areal Biengut wird der Durchgang für Fussgängerinnen/Fussgänger erschwert. Die Bauarbeiten werden etappiert damit der Zugang zu den Gebäuden jederzeit gewährleistet ist. Dauer der Arbeiten: Ende November 2019 bis März 2020.

Mit der Umsetzung der zweiten Bau-

etappe werden die baulichen Massnahmen für die Weiterentwicklung des Generationenpark Biengut in die Wege geleitet.

## Was wird gemacht?

- Sanierung und Belagsarbeiten Verbindungsweg. Der Weg wird neu begehbar für Menschen mit eingeschränkter Mobilität
- Aufwertung Glockenstrasse

- Bau von Hochbeeten, Schachtischen und neuen Sitzgelegenheiten

## Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Stadtgrün Bern, Vertretung Bauherrschaft, Dieter Hunziker 031 321 69 02 / Stiftung B, Vertretung Eigentümerschaft Jaelle Eidam, 031 994 44 65

## MEIN BERN WEST



## Veränderungen

«Veränderungen muss man begrüssen, sonst gehen sie woandershin» – dieser Satz von Mikael Krogerus, gelesen im Magazin vom 2. November 2019, regte mich zum Denken an. Veränderungen – wir alle kennen sie. Wir werden älter, die Kinder grösser, der Berufsalltag fordert stets Anpassungen, vertraute Personen ziehen weg oder verlassen diese Welt für immer. Unser ganzes Leben ist doch ein endloser Fluss von Veränderungen. Wir können diese annehmen oder sie ablehnen, akzeptieren oder uns dagegen sträuben. Wie auch immer wir uns verhalten – den Veränderungen können wir uns mit keiner noch so ausgeklügelten Strategie entziehen. Dass sie «woanders hingehen» hätte ich jedenfalls noch nie erlebt. Auch bei mir stehen im kommenden Jahr Veränderungen an. Nach Jahren des Berufsalltags folgt nun die Zeit der Pensionierung und damit wird mit Sicherheit das letzte Drittel (wenn ich Glück habe) meines Lebens eingeläutet. Damit verbunden ist eine Neuausrichtung in Sachen weitere Tätigkeiten und Angebote. Meinen Praxisraum im schönen Schloss Bümpliz gebe ich auf Anfang Februar 2020 weiter an eine Yogalehrerin. Ich werde zwar weiterhin Einzelcoachings und –beratungen im Schloss anbieten lege den Fokus jedoch vermehrt auf die Begleitung von Fastenwochen und Seminaren zur Persönlichkeitsentwicklung. Da ich ab dem nächsten Jahr nicht mehr regelmässig in Bern West anzu-treffen sein werde, ist dies auch meine letzte Kolumne für die BümplizWoche. Ich danke Ihnen von Herzen, dass Sie jeweils meine Zeilen gelesen haben und wünsche jedem Einzelnen von Ihnen für die Zukunft alles Liebe und Gute. Übrigens, in einer Haltung des Annehmens und Akzeptierens der Veränderungen liegt eine grosse Kraft.

## DIE AUTORIN

Silvia Müller ist dipl. Kinesiologin IKBS und bietet im Schloss Bümpliz Einzelberatungen an.

### Kontakt:

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