Für GROSSE und kleine Schneiderlein

Der Frühlingsputz ist erledigt, die letzten Striemen vom Fenster verschwunden und der Balkon bereits mit den Frühlingsblumen bepflanzt. Sogar die Spielkiste aus dem Estrich hat wieder einen Platz im Kinderzimmer gefunden. Plötzlich zieht die Zeit nicht im gewohnten Tempo an einem vorbei, der Ze iger an der Uhr scheint gemächlicher als sonst seine Run den zu drehen.

Bestellungen bis am 9. Mai liefern wir kostenlos zu Ihnen nach Hause. Erfahren Sie mehr unter

loeb.ch/loeb-ganz-nah

1. Set Schnuffeltuch Hase «Kulia»
62124.6 | CHF 33.90

2. Set Nähkurs «Kinderleicht»
62125.3 | CHF 39.50

3. Set Schaf «Lari»
62140.6 | CHF 43.20

4. Set Kinderleicht Einhorn «Lady Lu»
62902.0 | CHF 19.90

Seitdem wir mehr Zeit Zuhause haben, duftet es herrlich aus allen Fenstern: Zimtschnecken, Butterzöpfe und Osterkekse. Doch auch beim dicksten Backbuch gelangt man früher oder später zur letzten Seite. Wir haben für Sie vier tolle Do it yourself (DIY) Nähsets zusammengestellt, die für Erwachsene aber auch den Kindern eine schöne Beschäftigung bieten. Geboren ist die Idee in unserem Nähkaffee im Warenhaus in Bern, wo Hobbynäherinnen und Schneiderbegeisterte mit professionellen Maschinen Ihre Träume verwirklichen können. Mit den Sets möchten wir Ihnen ein Stück unseres Nähkaffees nach Hause bringen und so Ihre Kreativität wiederaufleben lassen. Die Sets erfordern keine Nähmaschine, sondern können kinderleicht von Hand zusammengenäht werden. In unserem Nähkaffee bieten wir auch Nähkurse und Workshops an, alle Informationen dazu finden Sie auf unserer Webseite. Bestellen Sie Ihre DIY Nähsets bei LOEB via Telefon, Whatsapp, Videochat oder über unseren Onlinechat Searchforyou.

Metamorphose

Illustration und Text von
Andrea Staudacher

Metamorphose bedeutet Umgestaltung. Etwas alltägliches, panta rhei. Alles ist in Bewegung. Wir rasen mit 100 000 Kmh durch's Weltall. Und doch existiert darin etwas, was wir als Alltag kennen. Mit Alltag hab ich so meine liebe Mühe.

Ich schaffe es nicht, wiederkehrende Muster in mein Leben zu integrieren. Sie geben Sicherheit, Halt und Orientierung. Mehr Struktur würde guttun. Gerade mit einem Kind. Acht Uhr und so. Partner, Familie und Freunde können ein Lied singen, da wird Organ2/ASLSP zum Jingle. Dass ich es nicht hinbekomme, hat auch mit meiner eher unscharf umrissenen Arbeit zu tun. Aber auch so bin ich nicht der To-do Listen-Typ. Manchmal weiss ich nicht mal, welchen Wochentag wir haben. (Ich bringe es beispielsweise fertig, die Tochter in die KiTa zu bringen, nur um zu merken, dass Schulferien sind.) Und jetzt ist da dieser Einschub, diese aussergewöhnliche Zeit. Man hat ewig gebraucht, um das Uhrwerk in seiner Kleinteiligkeit richtig einzustellen. Die Zähne greifen, das Federhaus gespannt. Und nun ist die Uhr obsolet. Die Routinen verschwunden. Plötzlich umdenken; ausweichen; schieben; umplanen; ändern; abtauschen; ersetzen; wechseln; korrigieren; umstellen; biegen... you name it. Das stresst. Viele. Ich bin entspannt. Ich besass nie eine Uhr. Panta rhei. Alles fliesst und nichts bleibt. Es gibt nur ein ewiges Werden und Wandeln. Das Leben, eine Metamorphose.

SEIDE AUS BERN

Die Seidenraupe im Kokon – der Kokon seidig glänzend, der geschlossene Raum der Metamorphose. So viel Schönes entsteht daraus. Zum Beispiel in Hinterkappelen bei Bern. Eine Berner Seidenraupenzucht ins Leben gerufen von Ueli Rameseier und dem Verein Swiss Silk. Damit soll nicht nur die Produktion von Seide in der Schweiz wiederbelebt werden, sondern auch ein Nebeneinkommen in der Landwirtschaft ermöglicht werden. Das finden wir absolut «sydefyn!»

Erfahren Sie mehr über das positive Vorhaben unter
swiss-silk.ch

HEIMLIFEISS GLOTZE U GRASE D SCHAF SY DA U TÜE GÄNG SO WI NE ALLS GLYCH WÄR

Schafsfoto von Raul Surace

Vorwort Sydefyn

von Livia Anne Richard

In Zeiten der Veränderung ist Kreativität gefordert und verlangt uns Menschen tagein, tagaus neue Wege zu suchen, um Nachhaltiges entstehen zu lassen. Mit diesem neuartigen Magazin «Sydefyn» sind wir bewusst einen anderen Weg gegangen und haben zusammen in Zeiten von «social distancing» im «Netz» werks positive Geschichten so wie Inhalte aus Bern, für Bern entwickelt.

Sydefyn Gspräch het me zur Zyt. O Mani Mönsche, wo vil-lech süsch ender zu de oberflächlche Luftibusse ghöre. Plötzlech cha me o mit dene tefgründigi Gspräch ha. Über e Sinn vom Lä̈be. Über d Fraglichkeit vo üsem Da-Sy. Über was würklech wichtig isch, u was eigentlech nid so. Mir sy au zäme mit 180 km/h i da Lockdown gseckle u jitz stö mer da u hei Zyt, us nöi z sortiere u z erfinde. Das isch no guet. I zum Bispiel wird jitz normaleweis probe. Mit mine Schouspiler"fründe. Uf em Gurten. U am 30. Märzwär d Buchvernissasch vo mim erste Roman „Anna der Ländiner" xi. Isch logischerweis aus zäme i ds Wasser ghöt. Jitz hani Dehel quasi e Buechhandlig uftah u verschicke täglech signiert Büecher a Mönsche, wo die bi mir bestelle. I ha nid dänkt, dass i für so öppis je Zyt hät u es fägt wine Moore. Villlch chunnt o Dir öppis i Sinn wo Du merksch: Das geht jitz plötzlech Wüll i Zyt ha, tonnewis Zyt. U we Dir nüt i Sinn chunnt, de tue doch eifach au Tag öppere wäsch, wo Du gärn hesch. U säg ihm dasi Oder wo Du aaläutte, wo Du gärn hesch. U säg ihm dasi Oder wo Du wäsch, dass dä Mönsch allei i säre Wohnig hockt, u wenigschtens verbal ganz fescht Fröid het are warme Umarmig. I hoffe u wünsche üs alle, dass mir viel ov dänn, wo jitz plötzlech geht, id Posch-Lockdaun-Zyt chöi übereträte, o öhni, dass mir als Gesellschaft ds Wässer am Hals hei, nämlech: Klimaschutz. Abfahre. Homeoffice.....

Bis gli, ïrgendwo ds Bärn ire Belz verusse u mit em ene chüele Bier ir Hang – da frö i mi druuf!

Härzlech,
Livia Anne Richard

PS: O Du darfsch bi mir es Buech mit persönlcher Widmig bstelle. Sägs für Di sälber, oder als Geschänk für öpper.
Mail a mi Iängi: livia.richard@theatergurten.ch

Ein Berner HAIKU von Bernhard Engler aus dem gleichnamigen Wortfächer von Valter & Valter.

HA-I-KU

EINE JAPANISCHE KURZGEDICHTFORM

5-7-5 lautet die silbengebende Silbenabfolge und setzt damit rigide Vorgaben. Sie kann als Einschränkung, als Gefängnis empfunden werden. Bernhard Engler drückte sie jedoch den Schlüssel zur Freiheit in die Hand. Sein Spielfrieb wurde geweckt und sein Auge für das besondere im bernischen Alltagsrott geöffnet.

Tiefbild

Chaos Pendel Maler an der BEA 2019, fotografiert von Clara Delarue.
claradelarue.com

«Zäme»

Als Berner Kommunikationsunternehmen arbeiten wir tägig-lich lebend gern mit vielen lo-len und kreativen Menschen zusammen. «ZAME» macht nicht nur mehr Spass, sondern fördert auch den Dialog und den eigenen Geist. Wir wünschen euch viel Spass beim in der Hängematte laulehren, durch die Wohnung tanzen, bei Yoga-Verrenkungen, beim Strichmännchen zeichnen und Kaffe trinken. Alles, was «daheim in Bern» so möglich ist.

sydefyn

bedeutet selbenlein und ist ein Berner Ausdruck um eine positive Eigenschaft hervorzuheben.

EIFACH INEUFOGE

Das Magazin verfügt dank der Berner Partneragentur Newsroom Communication auch eine digitale Präsenz.
sydefyn.be

Merci viu Mau

Der Dank gilt allen Menschen, die das «sydefyn gmacht hei» und uns beim Projekt schnell, unkompliziert und voller Leidenschaft mit ihrer Arbeit unterstützt haben. Das ist ein echtes «Bärner Gmeinschaftsprojekt – Merci viu mau» allen Beteiligten.

Unterstützen Sie den Verein

Surprise

Am 17. März musste der Verein Surprise den Verkauf des Strassenmagazins und die Sozialen Stadtrundgänge stoppen. Viele der rund 450 Surprise-Verkäuferinnen und Verkäufer leben aber vom Heftverkauf. Sie und die 14 Stadtführenden stellt die Corona-Krise vor grosse Herausforderungen.

Unterstützen Sie den Verein Surprise mit einer Spende an PC 12-551455-3
IBAN CH11 0900 0000 1255 1455 3 mit dem Vermerk «Corona».

Herzlichen Dank!

surprise.ngo

Interview: Andreas Jahn

Frage an Ändu Hebeisen

Normalerweise verkauft Ändu Hebeisen das Surprise Strassenmagazin im Hauptbahnhof und führt als Surprise-Stadtführer Gruppen durch Bern. Jetzt, wo alles stillsteht, hilft er freiwillig mit im Verteilteam des Sydefyn-Magazins. Im Interview verrät er, wie er als Armutsbetroffener der Krise trotzt.

Ändu, wie bleibst du im Moment positiv?
Ich bin von Natur aus eine positive Person. Seit fünf Jahren geht es in meinem Leben wieder aufwärts, heute habe ich Freude an kleinen Dingen. Aber etwas ist klar: man muss sich immer wieder Gutes tun – gerade in Zeiten wie diesen. Ich gönne mir jeden Tag kleine Dinge. Einen Take-Away-Kaffee, eine Zeitung und seit kurzem auch wieder ein Glacé in der Gelateria di Berna. Stracciatella und Fior di Latte sind mir am liebsten. Ich gehe auch oft in die Natur.

Mehr zu Ändu erfahren Sie unter

sydefyn.be

IMPRESSUM

Nr. 1 Mai 2020

Idee/Konzept
Dominic Eichenberger
Stämpfli Kommunikation

Projektleitung
Joëlle Frutiger und Dominic Eichenberger, Stämpfli Kommunikation

Design/Kreation
Rahel Grünig und Melina Bärtschi
Stämpfli Kommunikation

Realisation Print
Melina Bärtschi
Stämpfli Kommunikation

Realisation Digital
Benjamin Blaser
Newsroom Communication

Korrektorat: Stämpfli AG

Druck: Stämpfli AG

Vertrieb
Direktvertrieb und via Verein Surprise

Papier
Weiss Refutura Recycling FSC, 90gm²

Auflage: 10 000 Exemplare

myclimate neutral Drucksache | 01-20-642262 | myclimate.org

gedruckt in der schweiz IN BERN

Vielen Dank an die Partner
Atupri atupri.ch
LOEB loeb.ch
Rösterei Kaffee und Bar roesterei.be
Verein Surprise surprise.ngo

Initianten
Stämpfli Kommunikation
staempfli-kommunikation.ch

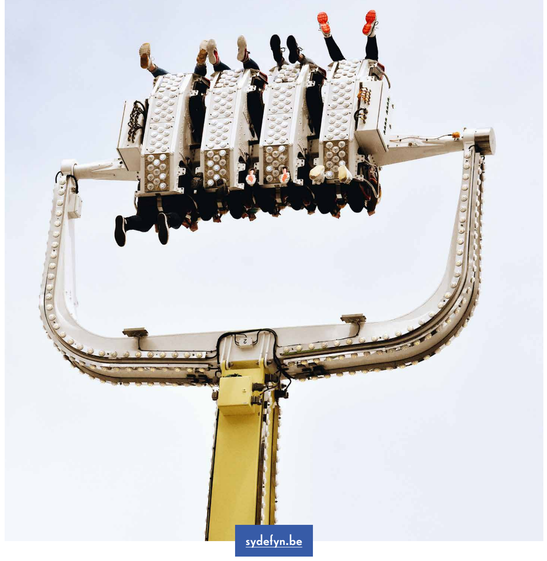
Mitinitianten
Newsroom Communication
newsroom.co

Dankeschön an die Menschen, die sich inhaltlich engagiert haben.
Clara Delarue, Fotografin claradelarue.com
Livia Anne Richard, Autorin und Regisseurin lart.ch
Raul Surace, Fotograf surace.ch
Andrea Staudacher, Designerin futurefoodlab.ch
Marco Gurtner, Slam Poet marcogurtner.ch
Gina Draws, Illustratorin ginadraws.ch
Lea Moser, Fotografin studiomo.ch

Nik Jud, Fitnesscoach unik-sports.com
Marc Perler, Texter
Daniel Puntas, Herausgeber reportagen.com
Lisa + Remo Ubezio, Atelier Ubezio ubezio.com
Dominic Beyeler, Künstler dominicbeyeler.com
Markus Lehmann, Gewürzmacher raffinessen.ch
Matthias Vatter, Verlagsleiter vatterundvatter.ch

Sydefyn

Gschichte vo Bärn für Bärn



sydefyn.be

COLD ICE

Text von
Marco Gurtner

MARCO GURTNER
Marco Gurtner gehört zu den erfolgreichsten Slam Poeten der Schweiz. In äusserst charmanter Manier und breitem Bärndütsch hechtet er von einer Bühnenecke in die andere. Dabei bedient er sich oft skurrilen Bildern des Alltags und beobachtet Gesellschaftstrends ganz genau, um sie dann in ihre Einzelteile zu zerlegen.

In Marcos Welt eintauchen unter
marcogurtner.ch

Es isch Namitag, haubi Drü. Dr Willy hocket i sire Stammbeitz, zum «dusslige Dromedar» u wartet uf e Vladimir. Är ghört zur Art vo de Humboldt-Pinguine u isch mit sire Familie churz nach sire Geburt vo Chile i d Schwyz zoge. Är läbt im Zoo i sim Gheeg, aber einisch pro Wuche hei si Usgang.

«Es isch eifach so heiss hie», ghört är plötzlech dr Vladimir jämmere. Dr Vladimir isch ä junge Polarfuchs us dr russische Tundra und am Willy si best Buddy. Dr Willy dräit sech um, git am Vladimir ä lässige Flossechlatsch u seit «Yo Vlädu, du chlyne Kommi-Fuchs, aues chillig bi dir?» Für ne brülletragende Pinguin-Sträber us Nord-Chile, isch dr Willy nämlech no zimli fresh druffe. Drum geit är o nid wi aui angere Junghier mit de Wärter is Zoo-Zumba, oder Aqua-Fit, sondern hocket hie im «dusslige Dromedar» u trinkt es Münzesirüpli.

«Ey G, hüt Abe chunnt Champions League! Chumsch o, bratiya! Zenit gäge Real. Ds wird Abriss, Bro!»
«Nä-ä vou nid, Burdi», seit dr Willy u wird verläge «i ha äbä ghört, dr Rocco chöm hüt no is dusslige Dromedar.»

Dr Vladimir gheit fasch vom Stuehl u chräit: «Bro! I checke immer no ni was du vo däm Esu wosch!»
«Är isch ke Esu! Är isch ä Esuspinguin, Vlädu! Du weisch es haargenau.»

Dr Vladimir gheit ganz vom Stuehl, hockt am Bode u verwirft d Häng wi ne Schütteler:

«Dude! Är muess sich entscheide. Isch är Esu, oder Pingu? Oder beides? Krassi Identitätsfrage hie!»

Am Willy wird's langsam chly z blöd. Är weiss genau dass dr Vladimir weiss, dass dr Rocco ä Esuspinguin isch und är weiss o, dass dr Willy ihn mega cool fingt.

Aber dr Rocco würd äuä nie o nume es Wort mit em Willy rede. Guet, abundzue lächlet er ihn zwar chly ah, dünkt's ihn mängisch, aber ds heisst ja no gar nüt. Är lächlet ja dr Vladimir o ah u isch glych nid i ihn verknaut u d Lüt im Fernseh lächle ja aube o usem Fernseh use u die chöi ja gar nid i au di Lüt verknaut si wo vor ihrne Ferseh-Grät hocke.

U aus wär das aues nid scho gnue verwirrend, louft im Hingergrund «Cold As Ice» vo Foreigner.

Cold as ice isch o dr Rocco, dänkt dr Willy. Är chunnt nämlech us dr Antarktis. Da het är doch würklech ke Chance.
Dä näm ja no eher dr Vladimir, dänkt er.

Dä isch eigentlech ganz offe und easy und aues, aber irgendwie fingt är eifach dr Rocco scheisse. U das isch widerum für e Willy scheisse: We di best Buddy di Schwarm mid easy fingt, de chasch's eigentlech grad la sy.
Dr Vladimir läckt sech derwyle gmüetlech sis Fäll u summt z'fride vor sech häre, während Foreigner singe:

**YOU'RE AS COLD
AS ICE
YOU'RE WILLING
TO SACRIFICE OUR LOVE
YOU NEVER
TAKE ADVICE
SOMEDAY YOU'LL PAY
THE PRICE, I KNOW**

Da schreckt dr Vladimir plötzlech uf u chräit: «Willy-Boy, du muesch es ihm säge, i gloub es isch vou legitim we Männer so Feelings zeige u so. Was hesch du z verliere? Nix – Brudi – Nie!!»

«Spinnsch? Gfüüh zeige? Ds macht iz ke richtige Maa!», schreit dr Willy, «bis iz weisch nume du, dass i Boys cooler finge aus Girls. Was isch we mi dr Rocco när uslachet u aune geit ga verzeue, dass i ke richtige Maa bi»

Iz steit dr Vladimir uf, schüttlet sech u luegt am Willy ganz töif i d Ouge: «G, was ke richtige Maa? Du bisch öpä dr richtigscht Maa wo i kenne! Und überhoupt – es git ke richtig, oder fautsch: es git nume Feeling oder ke Feeling, checksch?»

Und när fahrt er wyter: «We dä Rocco-Esu di uslachet, de isch är ganz sicher eh vou nid krass dr richtig für di. Du hesch öper verdient, wo di genau so nimmt wi du bisch. Du bisch nid komisch, du bisch nid fautsch, du bisch genau richtig so, Willy-Boy! Krass richtig!»

Am Willy wird's ganz warm ir Brust. So öpis Schöns het no nie öper zu ihm gseit. Plötzlech überchunnt ne es Gfüuh wo är so no nie gha het. Plötzlech chribelets ne am ganze Körper, sini Flosse föh afa zittere u irgendöpis seit ihm, dass es am Vladimir iz gad glych geit.

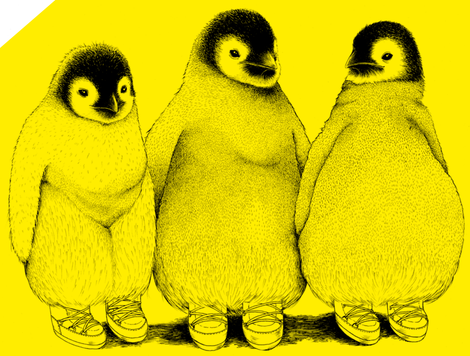
Für ne churze Moment dänkt er: ä Pinguin und ä Polarfuchs, das cha doch nid richtig si. Aber när muess er sech igestah, dass dr Vladimir äbä scho rächt het. Es git nume Feeling oder ke Feeling und das hie isch definitiv es krass guets Feeling.

HESCH GWÜSST

Diese Füsse sind zum Warmwerden gemacht

Pinguine sind von der Spitze ihrer Schnäbel bis zu den Zehenspitzen für Kälte ausgerüstet. Die Muskeln, die für die Füße des Pinguins zuständig sind, liegen tief in den wärmeren Teilen seines Körpers und sind mit Sehnen in den Füßen verbunden. Wenn warmes Blut aus dem Körper des Pinguins in seine Extremitäten fließt, hilft es dabei, das kältere Blut in den Füßen und Zehen des Pinguins zu erwärmen.

Quelle: gadventures.de



Ginas Kunst kann man unteranderem auf der Plattform **Studio Mo** für lokale Kunst- und Designschaffende erwerben. Studio Mo, von der Bernerin Lea Moser initialisiert, rückt nachhaltig produzierte Kleinserien – auch: slow goods – genauso in den Fokus wie die Produzentinnen, Designer und Künstlerinnen dahinter. Die kuratierte Plattform erzählt die Geschichten von lokal hergestellten Produkten und gibt ihnen so ein Gesicht. Studio Mo's ausgesuchtes Netzwerk aus kreativen Menschen und ihren Produkten bringt Schönes langsam, aber sicher stilvoll in dein Daheim.

Einzigartige Dinge, mit viel Charme und Charakter. Entdecken unter
studiomo.ch

Zeichnung von der
Berner Künstlerin, Gina Draws

ginadraws.ch

Nid Hadere – Läse!

Der aktuelle Buchtipp plus eine Lieblingsreportage von Daniel Puntas Bernet.

Ein Liebhaber schreibt seiner Geliebten einen Brief und publiziert ihn in der Wochenendbeilage von «Le Monde». Der Liebhaber kauft seiner Freundin für den Erscheinungstag ein Zugticket von Paris nach La Rochelle, wissend, dass auf dieser Strecke viele «Le Monde»-Leserinnen unterwegs sein werden. Er fordert seine Freundin auf, sich während der Lektüre zu masturbieren. Und er bittet alle Frauen, die im Zug sind und seinen Brief lesen, sich vorzustellen, die Adressatin des Briefes zu sein und sich selbst zu befriedigen. Eine pornographische und brillante Erzählung. Aber nicht brillant-pornographisch, sondern brillant-literarisch. Die Szene trägt sich zu in «Ein russischer Roman» von Emmanuel Carrère. Der Erzähler begibt sich auf eine Reportage in die postkommunistische russische Provinz, um einen Film über einen ungarischen Kollaborateur zu drehen, der 1944 verschwunden ist und den man fünf Jahrzehnte später in einer psychiatrischen Klinik entdeckte. Doch bald geht es nicht um den Ungarn, sondern der Suche nach der eigenen Identität, nicht um den Film, sondern die Pariser Langeweile, nicht um die Frauen, sondern Carrère selbst. Der französische Schriftsteller, Reporter und Filmemacher kreiert immer wieder Werke, die sich einer deutlichen Einordnung entziehen. «Ein russischer Roman» ist irgendetwas zwischen Autofiktion und Tatsachenroman, durchtränkt mit viel Selbstironie, was das Lesen zu einem grossen Vergnügen macht.

Kein Wunder also, entzieht sich sein Text für «Reportagen» gängigen Mustern: Carrère begibt sich in Bagdad auf die Suche nach einem Koran, der mit dem Blut des irakischen Diktators Saddam Hussein geschrieben worden sein soll. Ob er ihn findet, ist weniger wichtig, als die Suche selbst. Noch so ein Carrèrsches Ding.

«Reportagen» ist ein mit Herzblut produziertes, unabhängiges Magazin, das sich ganz der Reportage verschrieben hat und Autorinnen und Autoren um die Welt schickt. Für Geschichten, die bleiben. Das Magazin erscheint sechs Mal jährlich und ist am Kiosk, im Buchhandel und im Abo erhältlich.

PROBEAUSGABE GESCHENKT
«Reportagen» schenkt den Lesern von «Sydefyn» eine Probeausgabe!
reportagen.com/geschenk

DAS FITNESS-STUDIO AUF EINEN KLICK

Wer Home Office kann, der kann auch Home Workout. Atupri zeigt mit ihrem Partner UNIK Sports, wie das Fitness- oder Yogatraining auch in den eigenen vier Wänden Spass macht.

UND SO GEHT'S
Einfache, aber effektive Fitnesstipps aus der HomeBox: Jetzt die praktischen Videos entdecken unter
atupri.ch/healthbox

Zeichnung von Gina Draws

Noch nie war die Welt so klein. Für die meisten misst sie derzeit nur wenige Quadratmeter Wohnraum, Glückliche freuen sich zudem über einen Balkon oder einen Garten. Und noch kaum je war es so herausfordernd, allen Ansprüchen gerecht zu werden – Arbeiten, Kinder betreuen und gleichzeitig Zeit und Musse für die eigene Fitness finden. Wie letzteres geht, lebt die Atupri Gesundheitsversicherung mit einem neuen Angebot vor. Die bewährte HealthBox, die Menschen sonst auf offener Strasse zum Sporttreiben einlädt, kommt jetzt um 180 Grad verwandelt zurück: als HomeBox. Atupri und ihr Partner UNIK Sports streamen damit kreative Fitness- und Yogaübungen in die Schweizer Stuben. Niklaus Jud und sein Team sind die Köpfe hinter dem Training der etwas anderen Art. «In der letzten Zeit haben mich so viele nach Tipps für Fitnesseinheiten zu Hause gefragt», so der Geschäftsführer von UNIK Sports, «mit der HomeBox können wir den Menschen jetzt endlich konkret zeigen, was sie machen können.»

Alltag ist das Hilfsmittel
Herzstück der HomeBox sind Fitness- und Yogatipps, welche die Trainingsexperten um Niklaus Jud in regelmässigen Videos auf der Atupri-Website demonstrieren. Dafür nehmen sie alltägliche Gegenstände zur Hand: Ein Stuhl, ein Stapel Bücher oder ein Getränke-Sixpack – mehr braucht es nicht, um etwas für Kraft, Koordination oder Herz-Kreislauf zu tun. «Die Übungen sollen zu Hause möglichst einfach umzusetzen sein», erklärt Fitnesscoach Niklaus Jud. Darum greift er nur auf seinen Körper oder in jedem Haushalt vorhandene Hilfsmittel zurück, «beim Zusammenstellen der Übungen durften wir darum einige Kreativität beweisen.» Einziges Utensil, das nicht jeder zu Hause im Schrank hat: Das Mini Resistance Band. Interessierte bestellen es online gratis und erfahren eigens dafür erstellte Videotipps. Die Atupri HomeBox ist ein Angebot, mit dem mindestens zwei starke Gewinner aus der Krise hervorgehen: Körper und Geist.

TIPP FÜR DIE SEELE
Derzeit ist es schwierig an Blumen zu kommen. Auf unter-schiedlichsten Feldern bauen Bauern Blumen zum selber schneiden an. Einfach beim Bauern in der Nähe vorbeiradeln, Tulpen auf den Feldern selber pflücken und einen Bazen mehr ins Kässeli legen.

WORTFÄCHER «HEIMLIFEISS»
Wortfächer «Heimlifeiss» von Bernhard Engler. 50 Bärner Haiku in Fächerform, über eine Stadt, in Mundart – ein Novum. Der Wortfächer ist erhältlich unter
vatterundvatter.ch

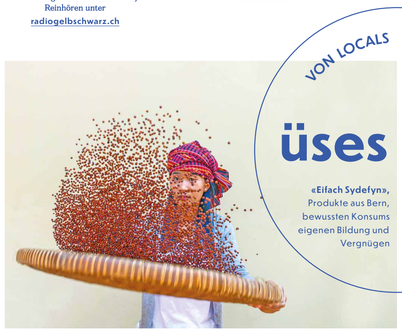
LANDHAUS
Restaurant Landhaus: schön angerichtet auf dem Teller Tom Christen, der Geschäftsführer des Lokals serviert Ihnen mit seinem Team das Mittagessen (inkl. Vorspeise) für 19.5 CHF ohne Lieferkosten schön auf dem Porzellan-Teller angerichtet direkt vor die Haustüre. Die Serviceuniform und ein freundliches Lächeln dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Bestellen unter 031 971 07 58 und das aktuelle Menü finden Sie unter
landhaus-liebefeld.ch

MAGAZIN «VIVRE»
VIVRE ist ein hybrides Magazin aus Bern, welches Geschichten von Menschen, für Menschen mit Menschen aufnimmt, die die Architektur fürs Leben mit ihrer Arbeit prägen. Für alle Architektur- und Designliebhaber kann die Printausgabe unter vivre-magazin.ch kostenlos bestellt werden.

#RGS-HOMEOFFICE
Radio Gelb-Schwarz ist spätestens seit dem Torjubel vom 28. April und dem 12. Meistertitel für den BSC YB über die Kantonsgrenzen hinweg bekannt. Mit dem Format «RGS Homeoffice» soll den Leuten zu Hause auch in dieser Zeit ab und zu ein Lachen aufs Gesicht gezaubert werden. Gäste aus Sport und Kultur berichten wie sie mit dieser speziellen Situation umgehen und beantworten Fragen aus der Community. Reinhören unter
radiogelbschwarz.ch

MARCEL'S FILMTIPP – NACHTZUG NACH LISSABON (2013)
In den Zug einsteigen und weg, dass würden viele gerade gerne. Stattdessen verreisen wir mit unserem Kopf und tauchen ein in die aufwändige Verfilmung von Billie August des Romans von Pascal Mercier. Nach einer schicksalhaften Begegnung und dem Fund eines seltenen Buches, reist ein Berner Lehrer nach Lissabon, um mehr über das tragische Leben des Autors zu erfahren. Das Ergebnis ist eine solide Verfilmung mit starken Leistungen der Schauspieler Jeremy Irons und Bruno Ganz.

Der Berner Marcel veröffentlicht regelmässige Filmkritiken unter whatthefilm.ch
Einmal wöchentlich gibt es nun einen exklusiven Filmtipp auf
sydefyn.be



VON LOCALS FÜR LOCALS

üses Bärn

«Eifach Sydefyn», Produkte aus Bern, bewusstes Konsum eigenen Bildung und Vergnügen

diese Vielfalt! die zur Förderung des und zur Aktivierung der dem persönlichen beitragen.

RAFFINESSEN
Der Berner Markus Lehmann betreibt seit 2007 in der Berner Matte die Gewürzagentur «Raffinessen.ch». Zusammen mit seinem Geschäftspartner Khom Phy kultivieren sie auf der «Swiss Farm» in Kambodscha exklusiven Kampot Pfeffer. Das einzigartige Terroir und der biologische Anbau in aufwändiger Handarbeit, ermöglichen die Erschaffung eines hocharomatischen Jahrgangspfeffer. Jetzt entdecken unter
gouduterroir.com

LOCAL HERO BERN
In Bern finden aktuell diverse Solidaritätsprojekte statt, die Positives bewirken. Viele Bernerinnen und Berner suchen nach Möglichkeiten, Solidarität mit den Gewerbetreibenden zu zeigen und Dienstleistungen zu beziehen. Die Plattform Local Hero führt alle auf einen Blick zusammen.
bern.local-hero.ch

«OFFLINER» JOEL LUC CACHELIN
Das Buch von Joel Luc Cachelin beschreibt sechzehn unterschiedliche Gruppen von Offlinern und die Initiativen, mit denen sie gegen die selbstverständlich digitale Zukunft kämpfen.

Erhältlich unter
staempfliverlag.com/offliner

LERNE DIE ANDERE SEITE VON BERN KENNEN
Unterstütze jetzt die Berner Surprise-Stadtführenden mit dem Kauf eines Soli-Gutscheins für einen Sozialen Stadtrundgang – für die Zeit danach.
Preis: CHF 25.- pro Person für 1 Sozialen Stadtrundgang.

Bestellungen via:

bit.ly/3avsufG

Mehr zu den Berner Stadtrundgängen
surprise.ngo/stadtrundgangbe

Mit dem Smartphone die Suche (Lupen-Symbol) in der Spotify-App öffnen und auf das Kamera-Symbol (oben-rechts) klicken. Nun nur noch die Kamera auf den Spotify-Code richten, auf Play drücken, Kopfhörer rein und geniessen.

MARIO'S PLAYLIST
Mario Dubach ist ein junger Berner Musikkenner, der fast wöchentlich sein Musikwissen und seinen Geist an Konzerten erweitert. «Musik bedeutet für mich Leben! Mit Musik kann ich mich ablenken, freuen, in mich gehen, trauern, hadern, hinterfragen und Überzeugung holen. Musik ist ein miteinander, ein teilen und ein akzeptieren, genau das, was ich mir für unsere Gesellschaft wünsche!» Auf Spotify ist er auch bekannt mit seinen Ausgaben namens «drEntdeckungsSHIT». Und für die Ausgabe «Sydefyn» hat er eine eigene Songauswahl mit Berner Musikerinnen und Musiker auf Spotify zusammengestellt.

«BÄRN HIUFT»
Und bei der Plattform «BÄRN HIUFT» können Sie Ihre Lieblingsgeschäfte tatkräftig unterstützen – unkompliziert, unbürokratisch und rasch.
baernhiuft.ch

LIVIA ANNE RICHARD «ANNA DER INDIANER»
Die Berner Autorin Livia Anne Richard hat im März ihren Roman «Anna der Indianer» im Cosmos Verlag herausgebracht.
Michael Feller der Berner Zeitung meint zum Buch: «Fadegrad, ungekünstelt, mit viel Gefühl und klarer Symbolik. Wer Richards Theater mag, wird auch ihr Buch mögen.»
Erhältlich im Cosmos Verlag
cosmosverlag.ch

WETTBEWERB

Jetzt mitmachen!

Gemeinsam eine genussvolle «Kaffipause» geniessen? Mach mit beim Wettbewerb und gewinne mit etwas Glück eine Podmaschine inklusive 20 Rösterei E.S.E. Pods sowie weitere Preise, offeriert von der Rösterei Kaffee und Bar in Bern.

Mitmachen unter

sydefyn.be/wettbewerb

LORRAINE KAFFEE
Lorraine ist eine Espressomischung aus 100 % biologisch angebauten Fairtrade-Kaffees aus Honduras und Tansania. Fairtrade stärkt die Kleinbauern, Plantagenarbeiter und ihre Familien, damit sie ihr Leben aus eigener Kraft nachhaltig verbessern können.
Erhältlich bei
roesterei.be

#gonnastayhome

Eine Kunstaktion von Dominic Beyeler

DOMINIC BEYELER
Weitere Posts von den Künstlern weltweit können Sie unter instagram.com/beyelerdominic entdecken.

„I am nobody. Who are you?" Diese Worte habe ich für die Stroke Art Fair in München 2017 auf eine Serie von drei Portraits gemalt. Es ist der Anfang des gleichnamigen Gedichts von Emily Dickinson aus dem Jahre 1891 und thematisiert die sozialen Schichten der damaligen Zeit. „Are you – Nobody – too?" Das Gedicht passt damals, wie auch heute und vor drei Jahren noch immer gut zu unserer Gesellschaft. „Then there's a pair of us!" Und wiederspiegelt heute unser Verhalten in den sozialen Medien. „Don't tell! They'd advertise –you know!"

Alle drei Bilder wurden an der Kunstmesse verkauft. „How dreary – to be – Somebody!" Darüber hinaus gelangte die Serie über Instagram an ein grosses Publikum. „How public – like a Frog" Auf einmal begannen Make-up Artisten die Idee zu kopieren und Personen aus aller Welt schrieben sich mit roter Farbe Emily Dickinsons Text ins Gesicht. Unter #iamnobodywhoareyou sind immer noch viele solcher Bilder zu finden. Diese rasante Verbreitung erstaunte mich sehr. Anscheinend waren die Menschen angetan und fasziniert mittels Selfies eine tiefere Botschaft zu verbreiten. „To tell one's name – the livelong June – to an admiring Bog!"

Während dem Lockdown wollte ich versuchen diese Art von viraler Verbreitung zu wiederholen. Diesmal mit einer positiven Botschaft, die die Menschen dazu bringen soll, ihre Zeit Zuhause damit zu verbringen, Kunst zu erschaffen. Mit GONNA STAY HOME in roter Typografie über einem Portrait in s/w und dem Hashtag #gonnastayhome startete die Aktion am 25. März. Rasch fanden sich neue Posts von Künstlern aus der ganzen Welt. Die Typografie wurde beispielsweise mit Blattgold auf aufwendige Portraits in Aquarelle aufgetragen. Oder meine Illustration wurde Strich für Strich als Make-Up nachgemalt. Ein Bild wurde aus Sand gestreut. Und vieles mehr. Die Teilnehmer an der Aktion nahmen sich mehrere Stunden Zeit. Der Schriftzug wurde direkt über das Gesicht, über extra dafür modellierte Büsten und über gemalte, wie gezeichnete Portraits geschrieben. Eine gewaltige Ladung Kreativität, die in die Welt hinausgesetzt wurde und mich schier umhaut. Deshalb habe ich in meinen Story-Highlights alle die Mitgemacht haben gesammelt.

togetherathome

«Aufgeben ist das letzte, was man sich erlauben darf.»

Für uns war schnell klar, dass die Ereignisse der letzten Wochen welthistorische Ausmasse haben werden und dass wir diese Zeit in passendem Rahmen für die Nachwelt dokumentieren möchten. Zudem haben wir nach einer Lösung gesucht, wie wir all den abgesagten und verschobenen Aufträgen mit einem kreativen Ansatz begegnen könnten. Ende März haben wir deshalb unser Projekt #togetherathome lanciert. Seither porträtieren wir fast täglich Familien, Wohngemeinschaften, Paare oder Einzelpersonen in oder um ihren begrenzten Wohnraum. Die Bilder und die dazu aufgenommenen Interviews geben einen ganz persönlichen Einblick in die private Erlebniswelt unterschiedlichster Menschen in der Schweiz während dieser aussergewöhnlichen Zeit. Längst ist das Projekt zu einer Herzensangelegenheit geworden. Wir sind überwältigt von der regen Teilnahme und der grossen Solidarität. Die vielen positiven Reaktionen und der intensive Austausch mit all diesen Menschen und ihren Meinungen bereichert unseren Alltag in hohem Masse. Wir beabsichtigen, die inzwischen umfangreiche Serie von mehr als 70 Fotos und Texten zu gegebener Zeit als Buch und in einer Ausstellung zu veröffentlichen.

Jonas und Maria

IHRE GESCHICHTE AUF
togetherathome.ch

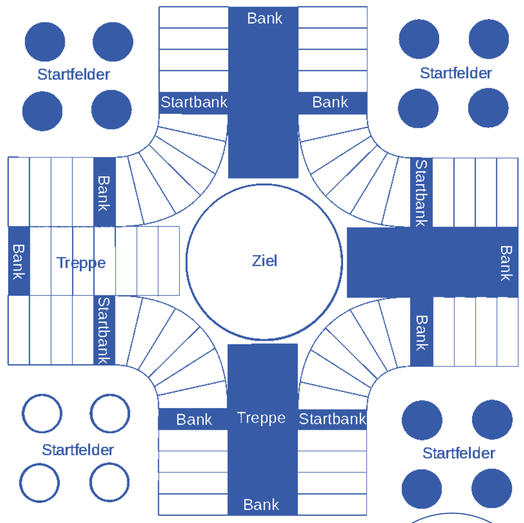
Ein Projekt von
Lisa + Remo Ubezio,
Aterlier Ubezio

Wir sind nach wie vor laufend an interessanten Menschen und Geschichten interessiert!
Alle Informationen zum Projekt findest du auf

togetherathome.ch

In der Eile Weile haben

Nun haben wir in der Weile Eile und wissen nicht was mit uns anzufangen. Wieso also nicht eine Partie Eile mit Weile spielen?



Tipp
Für die Figürchen können Sie beispielsweise abgeschnittenes Gemüse oder grössere Kiselsteinchen verwenden.

Die Spielanleitung finden Sie unter

sydefyn.be