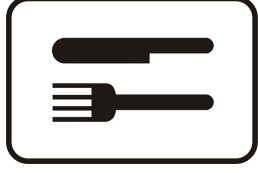


Aufenthalt und Essen



1. Postgasse

Aufenthaltsraum Postgasse 35,
3011 Bern, 031 311 15 53
Mo-Fr 8.30-11.30 / 14.30-17.30
Sa (September bis Mai) 9.00-15.00
Sonntag geschlossen
Gratis Kaffee, Tee und Suppe

2. Azzurro

Lindenrain 5, 3012 Bern
(nähe Inselspital)
Mo-Fr
Café. 14.00- 18.00
Sonntag
Café. 15.00- 18.00
Mo, Mi, Fr, So
Essen. 18.00-21.00
Samstag geschlossen

3. Casa Marcello

Aarberggasse 19, 3011 Bern
Mo-So 10.00-03.30
Di-Sa Gratis Essen– solange es hat
(Restposten Migros)
Sonntag Menu 5.-

4. La Gare / Alki-Stübli

Perronplatte-Kurzparking Bahnhof
Mo-Sa 12.00-19.00
Essen 17.45
Anmeldung bis 15.30
Nachessen 3.-

5. La Prairie

Sulgeneckstrasse 7, 3005 Bern
(Nähe Dreifaltigkeitskirche)
(Sommerferien 3. Juli – 15. August)
Di 10.00-22.00 / Essen um 19.00
(Gäste können Menu kochen)
Mi, Do und Fr 10.00-18.00
Mittagessen 12.30
Sonntag 10.00-14.00
Frühstück bis 12.30
Montag und Samstag geschlossen
Mittagessen 5.-
Suppennacht 2.-, bzw. Menu 5.-
Frühstück 2.-
Kaffee und Brot gratis

6. Offene Kirche Heiliggeist

Bahnhofplatz
Di / Mi 11.00 – 18.30
Do 11.00 – 20.30
Fr 11.00 – 16.30
Kaffee und Tee gratis

7. Sleeper Gassenküche

Neubrückestrasse 19, 3012 Bern
031 301 64 04
(Richtung Bierhübeli)
Mo-So 18.00-20.00
Menu 5.-

8. Sous le pont Reithalle

Di-Fr 11.30-13.30
Di-Do 18.00-22.30
Fr.-Sa 19.00-22.30
Gassenpreis nach Absprache

9. Spysi

Junkerngasse 30, 3011 Bern
(Altstadt rechts)
November bis Ostern
Mo-Fr 11.30-13.00
Menu 10.- / Suppe mit Brot 4.-

Schlafen

12. Frauen-WG
Murtenstr. 27, 3006 Bern, 031 351 60 30
Vorübergehende, teilbetreute Wohnge-
genheit für Frauen mit oder ohne Kinder
in Not oder Übergangssituationen.
Telefonische Voranmeldung erwünscht

13. Wohnbern WG Bümpliz
Freieckweg 2, 3018 Bern, 031 992 04 80
Notschläfer. 21.00 bis 09.00 Uhr
(Sa + So bis 10.00Uhr). Fr. 11 – pro
Nacht (inkl. Frühstück und die Möglich-
keit die Wäsche zu waschen)

7. Sleeper
Nottschlafstelle und Gassenküche
Neubrückestr. 19, 3012 Bern, 031 301 64 04
Täglich ein Menu und ein warmes Bett für
Obdachlose und andere mittellose Leute.
Anmeldung und Zimmerbezug
22.00 - 01.00. Preis: Fr. 5.- Bett,
Frühstück und Schlafen

11. Passantenheim der Heilsarmee
Murtstrasse 6, 3006 Bern, 031 351 80 27
43 Betten und Mehrbettzimmer für Männer
und Frauen. WC, Dusche auf Etagen.
Waschmaschine, Aufenthaltsräume,
Küche, Garten. Neuauflagen notfalls
rund um die Uhr. Preis: Fr. 11.-/15.- inklu-
sive Frühstück
Öffnungszeiten:
So-Do bis 23.00Uhr
Fr + Sa bis 24.00

Essensabgabe (Outdoor)

10. Im Hof Hodlerstrasse 22
(neben AST)

EPDAJ Bern

Eltern- und Angehörigenvereinigung
Drogenabhängiger Jugendlicher

Montag 19.00-19.45

Gratis Sandwiches und Tee

Gasse z'Nacht
Donnerstag 21.00-22.00

Gratis warmes Essen

Stadt Bern

Sonntag 18.00—18.45

Gratis warmes Essen

Hilfe und Beratung

14. PINTO

Schwarztorstrasse 23, 3007 Bern
031 321 54 74. Von Montag bis Samstag
von 11.00 bis 23.00 Uhr in roten Uniformen
auf der Gasse präsent und telefonisch
erreichbar. Unterstützung und Beratung
für alle NutzerInnen des öffentlichen
Raums. Termine: nach telefonischer
Vereinbarung oder Mi, Do + Fr von
16.00 bis 16.30 ohne Voranmeldung

15. Passantenhilfe

Arbeitsgemeinschaft christlicher Kirchen
Bern + Heilsarmee, Gartenstrasse 8, 3007
Bern, 031 380 75 40. Sachhilfe, Beratung,
persönliche Gespräche. Keine Anmeldung
nötig. Kostenlos. Anonymität möglich.
Mo-Fr 10.00-12.00 / 15.30-17.00

16. Geld

Sozialdienst der Stadt Bern, Prediger-
gasse 10, 30011 Bern, 031 321 60 27
Geldhilfen, wenn finanzielle Notlage nicht
mit anderen Mitteln behoben werden kann.
Anträge für Alimentenvorschuss.
Voraussetzung: wohnhaft in der Stadt
Bern, AusländerInnen mit B- und C- Aus-
weis

17. Gassenarbeit Bern

Speichergasse 8, 3011 Bern
031 312 38 68. Di für Frauen; Do für alle
(14.00-16.00Uhr), sonst unterwegs auf
der Gasse Information, Beratung.
Kostenlos

18. Berner Gesundheit

Eigerstr. 80, 3000 Bern, 031 370 70 70
Ambulante Beratung und Therapie. Für
Alkoholabhängige nach Anmeldung.
Kostenlos

19. Blaues Kreuz

Zeughausgasse 39, 30011 Bern
031 311 11 56. Individuelle Abklärung,
Beratung und Therapie für Alkoholab-
hängige und Angehörige. Selbsthilfe-
gruppen

20. Contact Bern

Monbijoustr. 70, 3000 Bern,
031 378 22 22. Beratung, Begleitung
und Unterstützung für Menschen, die
Probleme mit illegalen Drogen haben.
Kostenlos

21. AA Anonyme Alkoholiker Bern

Selbsthilfegruppe 031 311 05 01
Hauptzweck ist nüchtern zu
bleiben und anderen Alkoholikern zur
Nüchternheit zu verhelfen.
Täglich Meetings in Bern

Bewusstlos:
Settlich lagern
Atemwege freilegen

Blutungen:

flach lagern
Verletzten Körperteil hochhalten
Druckverband anlegen

Verbrennungen:

sofort kaltes Wasser während mindes-
tens 15 Minuten einwirken lassen

Alarmieren:

Wer meldet?
Was ist geschehen?
Wo ist es geschehen?
Wann ist es geschehen?
Wie viele Leute?

Lebensrettende Sofort- massnahmen

1. HILFE

Schauen (Situation Überblicken)
Denken (Gefahren für mich und den
Patienten erkennen)

Handeln (Für Sicherheit sorgen, Nothilfe
leisten, Alarmieren)

Zustand:

Airway: Atemwege überprüfen und ggf.
freimachen

Breathing: Atmung prüfen (sehen, hö-
ren, fühlen), ggf. Sauerstoff verabrei-
chen oder Beatmen

Circulation: Kreislauffähigkeit prüfen
und ggf. Herzmassage oder andere,
kreislaufstützende Massnahmen

Defibrillation: Interpretation des EKG
(konventionell oder AED) und wenn
erforderlich defibrillieren

24. Kontakt und Anlaufstelle

des Contact-Netz

Hodlerstrasse 22, 3011 Bern
Tel. 031 310 06 50; Berner Gruppe für
Jugend, Eltern und Suchtarbeit.

Öffnungszeiten: für Frauen und Männer
Mo 14:30 - 19:30; Di - Sa 14:30 - 22:00;
So und Feiertage 16:00 - 20.00
Nur für Frauen: Mo 19:30 - 22.45

Telefonnummern für Notfälle

Sanität: 144

Polizei: 117

Feuerwehr: 118

Notarzt: 0900 576 747

22. La Strada

Ambulante, mobile Anlaufstelle für

Frauen auf dem Drogenstich

Hodlerstrasse 22, 3011 Bern
Standort Bus: Taubenstrasse, Eingang
kleine Schanze, Zeiten: jeweils Mi, Fr
und Sa; Sommer: 21.30 bis 02.00 Uhr
Winter: 21.00 bis 01.30 Uhr

23. Internetcafé Power-Point

Monbijoustr. 16, 3001 Bern
Kostenlose Internetcafé für Arbeitslose
und Armutsbetroffene

Do-Fr 10.00- 17.00 Uhr
Sa 11.00 - 15.00 Uhr