



Infobooker

Informationsmodule für Migrantinnen und Migranten in der Stadt
Bern

Herausgeberin: Direktion Bildung, Soziales und Sport, Kompetenzzentrum Integration, Postfach 8125, Effingerstrasse 21, 3001 Bern, Telefon 031 321 60 36, integration@bern.ch, www.bern.ch/integration ●
Redaktion: Susanne Rebsamen ● **Titelbild:** © Tony Hegewald/PIXELIO ● **Bern, August 2012**

Inhalt

Zu Infobooker	5
Bildung, Schule und Beruf	7
1. Kindergarten	7
2. Primarschule	8
3. Übertritt in die Sekundarstufe 1	9
4. Was kommt nach der obligatorischen Schulzeit?	10
5. Arbeit und Beruf in der Schweiz	11
6. Tipps und Tricks für die Stellensuche	12
Gesundheit	13
7. Das schweizerische Gesundheitssystem	13
8. Gesund bleiben, gesund werden	14
9. Sexuell übertragbare Infektionen – was müssen wir wissen?	15
10. Was tun bei psychischer Belastung?	16
11. Zwischen Genuss und Sucht	17
Kinder und Erziehung	18
12. Kinder von 0 bis 4 Jahren: Gesundheit, Entwicklung, Erziehung	18
13. Die Gesundheit unserer Kinder	19
14. Erziehung im Vorschulalter (Fit für die Schule)	20
15. Familienergänzende Kinderbetreuungsangebote	21
16. Pubertät – neue Grenzen, neue Freiräume	22
17. Neue Medien – Chancen und Risiken	23
Ehe und Partnerschaft	24
18. Binationale Partnerschaft und Ehe	24
19. Zuerst Liebe und dann Heirat – oder umgekehrt?	25
20. Was tun bei Gewalt in Partnerschaft, Ehe und Familie?	26
Seniorinnen und Senioren	27
21. Altersvorsorge AHV und Ergänzungsleistungen	27
22. Älter werden – Angebote für Seniorinnen und Senioren	28
23. Gesundheit im Alter	29

Rechtliches	30
24. Was tun bei Rassismus?	30
25. Einbürgerung	31
26. Mieten und Wohnen	32
27. Arbeitsrecht	33
Finanzen	34
28. Budgetberatung	34
29. Steuern einfach erklärt	35
30. Sozialversicherungen und Sozialhilfe einfach erklärt	36
Verschiedenes	37
31. Wie ticken die Schweizerinnen und Schweizer?	37
32. Politische Partizipation	38

Zu Infobooker

Infobooker ist ein Katalog mit Informationsmodulen für Migrantinnen und Migranten in der Stadt Bern: Die Module ermöglichen es Migrantinnen und Migranten, sich einfach und persönlich über verschiedene Bereiche des Alltags zu informieren.

Wer kann die Informationsmodule buchen?

Die Module können von Organisationen der Migrationsbevölkerung und Einzelpersonen gebucht werden. Sie werden für Personengruppen unterschiedlicher Grösse angeboten.

Wie organisiere ich eine Veranstaltung?

Wenn Sie eine Veranstaltung organisieren möchten...

- ...kontaktieren Sie die Ansprechperson zum Thema, das sie ausgewählt haben.
- ...sprechen Sie mit der Ansprechperson die organisatorischen Details und die genauen Inhalte des gewünschten Moduls ab.
- ...organisieren Sie passende Räumlichkeiten.
- ...sorgen Sie dafür, dass genügend Personen an der Veranstaltung teilnehmen. Beachten Sie dazu die Angaben zur Anzahl der Teilnehmenden in den Modulen.
- ...sind Sie für den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung zuständig.

Wo finden die Veranstaltungen statt?

Je nach Modul stehen Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten zur Verfügung:

- Sie organisieren selbst passende Räumlichkeiten für die Veranstaltung, die/die Referentin/der Referent kommt bei Ihnen vorbei.
- Die Veranstaltung findet in den Räumlichkeiten statt, welche die Referentin/der Referent zur Verfügung stellt.
- Sie nutzen die Räumlichkeiten des Kompetenzzentrums Integration (Meer-Haus, Effingerstrasse 21): Es stehen drei verschiedene Sitzungszimmer zur Verfügung. Zwei davon eignen sich für maximal 12 Personen, eines für maximal 40 Personen (Konzertbestuhlung). Das grösste Sitzungszimmer ist mit einem Beamer ausgestattet.

Nicht bei allen Modulen stehen alle drei Möglichkeiten zur Verfügung. Beachten Sie hierzu die jeweiligen Informationen zum Veranstaltungsort.

In welcher Sprache finden die Veranstaltungen statt?

Alle Module werden in Deutsch angeboten. Einzelne Module werden in weiteren Sprachen angeboten (vgl. Angaben bei den einzelnen Modulen). Wenn Sie davon ausgehen, dass Ihr

Publikum nicht genügend Deutsch versteht, um den Inhalten zu folgen, haben Sie zwei Möglichkeiten:

- Sie organisieren selbst eine Person, die übersetzen kann.
- Sie fordern bei *comprendi?* eine interkulturelle Übersetzung an. Informationen zu den Nutzungsbedingungen finden Sie unter www.comprendi.ch.

Welche Unterstützung erhalte ich für die Organisation einer Veranstaltung?

Infobooker ist eine Dienstleistung für die Migrationsbevölkerung der Stadt Bern. Viele Institutionen bieten ihre Informationsmodule als kostenlose Dienstleistung an. Einzelne Module sind kostenpflichtig, weil die Institutionen nicht die entsprechenden Ressourcen oder den entsprechenden Auftrag haben.

Wenn Sie als Veranstaltungsorganisatorin/Veranstaltungsorganisator Auslagen für das Referat (Honorar) und/oder für die interkulturelle Übersetzung haben, unterstützt Sie das Kompetenzzentrum Integration der Stadt Bern auf Anfrage. Wir vergüten maximal sFr. 300.- pro durchgeführte Veranstaltung.

Für Organisationen, die für die Durchführung von Veranstaltungen anderweitig abgegolten werden (z. B. Sprach- und Integrationskurs anbietende), können von den Modulanbietenden andere Honorare verrechnet werden als im vorliegenden Katalog angegeben.

Haben Sie Fragen, Anliegen oder Rückmeldungen?

Infobooker ist ein Projekt des Kompetenzzentrums Integration in Zusammenarbeit mit 24 Partnerorganisationen. Das Kompetenzzentrum Integration ist an Ihren Fragen, Anliegen und Rückmeldungen interessiert. Melden Sie sich bei: Susanne Rebsamen, Fachspezialistin Integration: susanne.rebsamen@bern.ch, 031 321 72 13.

Bildung, Schule und Beruf

1. Kindergarten

Ziel	Die Teilnehmenden sind über den Kindergarten in der Stadt Bern informiert.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Wie kann ich mein Kind optimal auf den Kindergarten vorbereiten?• Was lernen die Kinder im Kindergarten?• Was ist die Rolle der Eltern im Kindergarten?
Ansprechperson	Schulamt der Stadt Bern Kathrin Kalaković-Moeri (Fachspezialistin Spracherwerb und Integration) Effingerstrasse 21, 3001 Bern kathrin.kalakovic@bern.ch, 031 321 64 43
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende
Dauer	Ca. 2 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. Er/sie benötigt folgende Infrastruktur: <ul style="list-style-type: none">• Laptop & Beamer oder DVD-Player & Fernseher b) Der/die ReferentIn stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Sitzungszimmer für maximal 40 Personen (vgl. Adresse oben)
Sprachen	Diverse, auf Anfrage
Teilnehmendenzahl	Ab 6 Personen
Honorar	Für Personen aus der Stadt Bern kostenlos, sonst nach Absprache
Bemerkungen	Die Veranstaltungen werden in Zusammenarbeit mit dem Verein für Fremdsprachige Eltern und Bildung durchgeführt.
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none">• Schulamt der Stadt Bern: www.bern.ch/schulamt• Erziehungsdirektion des Kantons Bern: www.erz.be.ch/kindergarten (→Das Berner Schulsystem →Kindergarten →Broschüren)

2. Primarschule

Ziel	Die Teilnehmenden sind über die Primarschule in der Stadt Bern informiert.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Wie ist die Schule in der Stadt Bern organisiert?• Wie kann ich mein Kind optimal auf die Schule vorbereiten?• Was ist die Rolle der Eltern in der Schule?• Wie kann ich mein Kind bei schulischen Schwierigkeiten unterstützen?
Ansprechperson	Schulamt der Stadt Bern Kathrin Kalaković-Moeri (Fachspezialistin Spracherwerb und Integration) Effingerstrasse 21, 3001 Bern kathrin.kalakovic@bern.ch, 031 321 64 43
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende
Dauer	Ca. 2 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. Er/sie benötigt folgende Infrastruktur: <ul style="list-style-type: none">• Laptop und Beamer oder DVD-Player und Fernseher b) Der/die ReferentIn stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Sitzungszimmer für maximal 40 Personen (vgl. Adresse oben)
Sprachen	Diverse, auf Anfrage
Teilnehmendenzahl	Ab 6 Personen
Honorar	Für Personen aus der Stadt Bern kostenlos, sonst nach Absprache
Bemerkungen	Die Veranstaltungen werden in Zusammenarbeit mit dem Verein für Fremdsprachige Eltern und Bildung durchgeführt.
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none">• Schulamt der Stadt Bern: www.bern.ch/schulamt• Erziehungsdirektion des Kantons Bern: www.erz.be.ch (→Das Berner Schulsystem →Volksschule →Primarstufe →Elterninformationen)

3. Übertritt in die Sekundarstufe 1

Ziel	Die Teilnehmenden sind über den Übertritt von der Primarschule in die Sekundarstufe 1 (7. bis 9. Schuljahr) und über die Organisation der Sekundarstufe 1 in der Stadt Bern informiert.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Wie ist die Sekundarstufe 1 in der Stadt Bern organisiert?• Wie ist der Übertritt von der Primarschule in die Sekundarstufe 1 organisiert?• Wie kann ich mein Kind beim Übertritt unterstützen?
Ansprechperson	Schulamt der Stadt Bern Kathrin Kalaković-Moeri (Fachspezialistin Spracherwerb und Integration) Effingerstrasse 21, 3001 Bern kathrin.kalakovic@bern.ch, 031 321 64 43
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende
Dauer	Ca. 2 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. Er/sie benötigt folgende Infrastruktur: <ul style="list-style-type: none">• Laptop und Beamer oder DVD-Player und Fernseher b) Der/die ReferentIn stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Sitzungszimmer für maximal 40 Personen (vgl. Adresse oben)
Sprachen	Diverse, auf Anfrage
Teilnehmendenzahl	Ab 6 Personen
Honorar	Für Personen aus der Stadt Bern kostenlos, sonst nach Absprache
Bemerkungen	Die Veranstaltungen werden in Zusammenarbeit mit dem Verein für Fremdsprachige Eltern und Bildung durchgeführt.
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none">• Schulamt der Stadt Bern: www.bern.ch/schulamt• Erziehungsdirektion des Kantons Bern: www.erz.be.ch (→Das Berner Schulsystem →Volksschule →Sekundarstufe 1 →Elterninformationen)

4. Was kommt nach der obligatorischen Schulzeit?

Ziel	Die Teilnehmenden kennen die Bildungsangebote der Sekundarstufe 2 (berufliche Grundbildung und Mittelschule) und die Anforderungen der Berufswahl sowie der Lehrstellensuche für Jugendliche.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Wie ist das Bildungssystem auf Sekundarstufe 2 organisiert?• Wie kann ich mein Kind bei der Berufswahl unterstützen?• Welches ist die Rolle der Eltern beim Übertritt in die Sekundarstufe 2?
Ansprechperson	Schulamt der Stadt Bern Kathrin Kalaković-Moeri (Fachspezialistin Spracherwerb und Integration) Effingerstrasse 21, 3001 Bern kathrin.kalakovic@bern.ch, 031 321 64 43
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende
Dauer	Ca. 2 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. Er/sie benötigt folgende Infrastruktur: <ul style="list-style-type: none">• Laptop und Beamer oder DVD-Player und Fernseher b) Der/die ReferentIn stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Sitzungszimmer für maximal 40 Personen (vgl. Adresse oben)
Sprachen	Diverse, auf Anfrage
Teilnehmendenzahl	Ab 6 Personen
Honorar	Für Personen aus der Stadt Bern kostenlos, sonst nach Absprache
Bemerkungen	Die Veranstaltungen werden in Zusammenarbeit mit dem Verein für Fremdsprachige Eltern und Bildung durchgeführt.
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none">• Schulamt der Stadt Bern: www.bern.ch/schulamt• Erziehungsdirektion des Kantons Bern www.erz.be.ch/berufsberatung

5. Arbeit und Beruf in der Schweiz

Ziel	Die Teilnehmenden haben einen Überblick über das schweizerische Bildungssystem. Sie erhalten ausserdem erste Informationen über den Zugang zum Arbeitsmarkt (Stellensuche, Diplomanerkennung etc.).
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Die Bildungssystematik und die Berufsbildung in der Schweiz• Zugang zum schweizerischen Arbeitsmarkt• Das Beratungsangebot im BIZ (Berufsberatungs- und Informationszentrum)• Wichtige Informationsquellen
Ansprechperson	Berufs-, Studien und Laufbahnberatung, BIZ Bern-Mittelland Roberto Veronesi (Leiter Bereich Berufs- und Laufbahnberatung) Bremgartenstrasse 37, Postfach, 3001 Bern roberto.veronesi@erz.be.ch, 031 633 80 40
Tage/Zeiten	Standardangebot: Dienstag 10 bis 11h Anmeldung mindestens zwei Wochen im Voraus Weitere Angebote unter „Bemerkungen“
Dauer	1 Stunde
Veranstaltungsort	In den Räumlichkeiten des BIZ (vgl. Adresse oben)
Sprachen	Deutsch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	5 bis 15 Personen
Honorar	Standardangebot: kostenlos Weitere Angebote: vgl. „Bemerkungen“
Bemerkungen	Auf Anfrage sind massgeschneiderte Inputs durch eine spezialisierte Berufsberaterin möglich: Zeit, Dauer und Inhalt nach Absprache. Kosten: sFr. 90.- pro Stunde (Vorbereitung wird ebenfalls verrechnet).
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none">• Berufsberatung Kanton Bern: www.be.ch/berufsberatung (→ Unterlagen und Informationen für Fachpersonen → Migration & Integration)• Portal für Berufswahl, Studium und Laufbahnberatung: www.berufsberatung.ch (spezifische Informationen für AusländerInnen: →Laufbahn →Ausländer und Ausländerinnen)

6. Tipps und Tricks für die Stellensuche

Ziel	Die Teilnehmenden kennen die Abläufe der Stellensuche in der Schweiz.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Wo sind Arbeitsstellen ausgeschrieben?• Wie bewerbe ich mich richtig?• Wie bereite ich mich auf ein Vorstellungsgespräch vor?
Ansprechperson	Beratungsstelle TRiiO Yolanda Wullschleger (Geschäftsleiterin) Spitalgasse 33, 3011 Bern y.wullschleger@triio.ch, 031 311 91 55
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag)
Dauer	1.5 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Die Referentin kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. Sie benötigt folgende Infrastruktur: <ul style="list-style-type: none">• Laptop und Beamer oder Hellraumprojektor b) Die Referentin stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Räumlichkeiten des TRiiO (vgl. Adresse oben) für maximal 15 Personen
Sprachen	Deutsch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	Ab 5 Personen
Honorar	Keines
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none">• TRiiO: www.triio.ch• Staatssekretariat für Wirtschaft – Informationen für Stellensuchende: www.treffpunkt-arbeit.ch

Gesundheit

7. Das schweizerische Gesundheitssystem

Ziel	Die Teilnehmenden kennen die Grundzüge des schweizerischen Gesundheitssystems.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Wohin wende ich mich bei gesundheitlichen Problemen?• Was macht ein Hausarzt?• Muss ich eine Krankenversicherung haben und wie komme ich zur richtigen Krankenversicherung?• Was sind meine Rechte und Pflichten als PatientIn?
Ansprechperson	Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton Bern Deborah Biermann (Programmleitung Integrative Angebote) Bernstrasse 162, 3072 Zollikofen info.integrative@srk-bern.ch; 031 919 09 36
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende
Dauer	Ab 2 Stunden
Veranstaltungsort	a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. Für eine optimale Durchführung der Angebote sind eine Wandtafel und ein Hellraumprojektor von Vorteil. b) Der/die ReferentIn stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Bildungszentrum (vgl. Adresse oben).
Sprachen	Deutsch, Französisch, Albanisch, Englisch, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch/Bosnisch/Kroatisch und Spanisch Weitere Sprachen auf Anfrage
Teilnehmendenzahl	6 bis 12 Personen
Honorar	Non-profit-Organisationen: keines; Andere: nach Absprache
Bemerkungen	Das SRK bietet weitere Veranstaltungen und Kurse im Themenbereich Gesundheit sowie Alter und Migration an. Informationen dazu erhalten Sie unter der obenstehenden Kontaktadresse.
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none">• SRK Bern: www.srk-bern.ch, (→Angebote →Bildung und Kurse →Integrative Angebote)• SRK – Informationen zu Migration und Gesundheit: www.migesplus.ch

8. Gesund bleiben, gesund werden

Ziel	Die Teilnehmenden wissen, mit welchen Massnahmen sie ihre Gesundheit erhalten und verbessern können.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Wie kann ich meine Gesundheit erhalten?• Wie kann ich meine Gesundheit verbessern?• Auseinandersetzung mit Migration, Gesundheit und eigenen Ressourcen• Gesunde und kostengünstige Ernährung• Stress im Alltag• Bewegung und Sport
Ansprechperson	Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton Bern Deborah Biermann (Programmleitung Integrative Angebote) Bernstrasse 162 3072 Zollikofen info.integrative@srk-bern.ch; 031 919 09 36
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende
Dauer	6 bis 18 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. Für eine optimale Durchführung der Angebote sind eine Wandtafel und ein Hellraumprojektor von Vorteil. b) Der/die ReferentIn stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Bildungszentrum (vgl. Adresse oben).
Sprachen	Deutsch, Französisch, Albanisch, Englisch, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch/Bosnisch/Kroatisch und Spanisch Weitere Sprachen auf Anfrage
Teilnehmendenzahl	6 bis 12 Personen
Honorar	Non-profit-Organisationen: keines; Andere: nach Absprache
Bemerkungen	Das SRK bietet weitere Veranstaltungen und Kurse im Themenbereich Gesundheit sowie Alter und Migration an. Informationen dazu erhalten Sie unter der obenstehenden Kontaktadresse.
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none">• SRK Bern: www.srk-bern.ch (→Angebote →Bildung und Kurse →Integrative Angebote)• SRK – Informationen zu Migration und Gesundheit: www.migesplus.ch

9. Sexuell übertragbare Infektionen – was müssen wir wissen?

Ziel	Die Teilnehmenden wissen, wie sie sich vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen schützen können. Sie erhalten Antworten auf Fragen rund um Themen wie Frauen- und Männergesundheit, Sexualität, Partnerschaft, Verhütung und Pubertät.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen• Sexualität und Partnerschaft• Frauen- und Männergesundheit• Verhütung• Geschlechterrollen und Umgang mit Tabuthemen• Sexuelle Entwicklung und Informationen für Eltern• Weitere Themen auf Anfrage
Ansprechperson	Aids Hilfe Bern Barbara Zwahlen (Information und Beratung) Monbijoustrasse 32, Postfach 5020, 3001 Bern barbara.zwahlen@ahbe.ch; 031 390 36 36
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende
Dauer	2 bis 4 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. b) Sie nutzen das Sitzungszimmer des Kompetenzzentrums Integration, Effingerstrasse 21 für maximal 40 Personen, Kontakt: integration@bern.ch, 031 321 60 36
Sprachen	Die Kurse können durch MediatorInnen unterschiedlicher Herkunft in verschiedenen Sprachen durchgeführt werden (Multicolore).
Teilnehmendenzahl	5 bis 20 Personen
Honorar	Keines
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none">• Aids Hilfe Bern: www.ahbe.ch• Multicolore: www.ahbe.ch (→Info und Beratung →weitere Angebote)• Aids Hilfe Schweiz: www.aids.ch

10. Was tun bei psychischer Belastung?

Ziel	Die Teilnehmenden kennen die Symptome einer Krise, einer Depression, eines Burnouts und wissen, wo sie sich Hilfe holen können.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Was kann ich tun, wenn ich mich traurig, erschöpft oder überfordert fühle?• Wie kann ich Personen unterstützen, denen es nicht gut geht?• Was ist eine Krise, eine Depression, ein Burnout?• Wo erhalte ich Unterstützung für mich oder meine Angehörigen?
Ansprechperson	Berner Bündnis gegen Depression Werner Fey (klinischer Psychologe und Leiter der Geschäftsstelle) Bolligenstrasse 111, 3000 Bern 60 werner.fey@puk.unibe.ch, 031 930 97 63
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag)
Dauer	1 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. Er/sie benötigt folgende Infrastruktur: <ul style="list-style-type: none">• Beamer• evtl. Flipchart b) Sie nutzen das Sitzungszimmer des Kompetenzzentrums Integration, Effingerstrasse 21 für maximal 40 Personen, Kontakt: integration@bern.ch, 031 321 60 36
Sprachen	Deutsch, Französisch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	10 bis 20 Personen, nach Absprache auch mehr
Honorar	Keines Sofern ein Budget für Honorare besteht, wird auf der Grundlage der Richtlinien des Berner Bündnisses gegen Depression ein Honorar vereinbart.
Bemerkungen	Das Berner Bündnis gegen Depression bietet auch Unterstützung bei der Organisation von weiteren Anlässen zum Thema Depression.
Weitere Infos	Berner Bündnis gegen Depression: www.berner-buendnis-depression.ch

11. Zwischen Genuss und Sucht

Ziel	Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick, wie Sucht und Abhängigkeit entstehen können und welches die Folgen davon sind. Sie erhalten Informationen zu den Themen Alkohol, Tabak, Spielsucht und Neue Medien.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Was ist eine Sucht und wie entsteht sie?• Wer ist gefährdet?• Welche Folgen kann Sucht haben?• Was können wir als Angehörige/Eltern/Freunde tun, um zu verhindern, dass jemand süchtig wird?• Welche Warnzeichen gibt es?• Wie können wir reagieren, wenn wir vermuten, dass unsere Kinder/Partner/Freunde in eine Sucht geraten?• Welche Fach- und Anlaufstellen gibt es?
Ansprechperson	Berner Gesundheit Benno Huber (Präventionsfachmann) Eigerstrasse 80, 3000 Bern 23 benno.huber@beges.ch, 031 370 70 80
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende (in Ausnahmefällen)
Dauer	2 bis 4 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. b) Der/die ReferentIn stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Schulungsraum der Berner Gesundheit (vgl. Adresse oben) für maximal 30 Personen
Sprachen	Deutsch, Französisch Für die Übersetzung in weitere Sprachen stellt die Berner Gesundheit Interkulturelle ÜbersetzerInnen zur Verfügung.
Teilnehmendenzahl	12 bis 30 Personen
Honorar	Keines
Bemerkungen	Weitere Kursthemen der Berner Gesundheit: <ul style="list-style-type: none">• Freundschaften und Cliques - Umgang mit anderen• Konflikte konstruktiv angehen• Selbstvertrauen gewinnen - Selbstwertgefühl stärken• Mit Stress umgehen - bevor alles zu viel wird
Weitere Infos	Berner Gesundheit: www.bernergesundheit.ch

Kinder und Erziehung

12. Kinder von 0 bis 4 Jahren: Gesundheit, Entwicklung, Erziehung

Ziel	Die Teilnehmenden erhalten Orientierung, Stärkung und Sicherheit in ihrer Aufgabe als Eltern.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Gesunde Ernährung und Bewegung im Familienalltag• Umgang mit einfachen Kinderkrankheiten• Vom Streiten und Zanken – was können Sie bei Geschwistereifersucht tun?• Erziehung? Ja klar – aber welche?!• Windeln ade – Tipps und Tricks zum Trockenwerden• Mein Kind wächst mehrsprachig auf Weitere Themen nach Absprache
Ansprechperson	Mütter- und Väterberatung Kanton Bern Luzia Häfliger, Geschäftsleiterin Frankenstrasse 1, 3018 Bern geschaeftsleitung@mvb-be.ch, 031 370 00 20
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag)
Dauer	1 bis 3 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. Er/sie benötigt folgende Infrastruktur: <ul style="list-style-type: none">• Laptop und Beamer• Flipchart b) Sie nutzen das Sitzungszimmer des Kompetenzzentrums Integration, Effingerstrasse 21 für maximal 40 Personen, Kontakt: integration@bern.ch, 031 321 60 36
Sprachen	Deutsch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	5 bis 12 Personen
Honorar	Keines
Bemerkungen	Zielgruppe: Eltern und Erziehungsverantwortliche mit Kindern zwischen 0 und 4 Jahren
Weitere Infos	Mütter- und Väterberatung Kanton Bern: www.mvb-be.ch

13. Die Gesundheit unserer Kinder

Ziel	Die Teilnehmenden wissen, wie sie die Gesundheit ihrer Kinder fördern und erhalten können.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Das Angebot des schulärztlichen Dienstes• Gesundheitsförderung für Kinder• Ernährung und Bewegung• Kopfläuse, Impfungen, übertragbare Krankheiten• Weitere Themen nach Absprache
Ansprechperson	Gesundheitsdienst der Stadt Bern Dr. med. Annemarie Tschumper (Co-Leiterin) Monbijoustrasse 11, 3011 Bern gsd@bern.ch, 031 321 68 27
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag)
Dauer	1 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. Er/sie benötigt folgende Infrastruktur: <ul style="list-style-type: none">• Beamer b) Sie nutzen das Sitzungszimmer des Kompetenzzentrums Integration, Effingerstrasse 21 für maximal 40 Personen, Kontakt: integration@bern.ch, 031 321 60 36
Sprachen	Deutsch, Englisch, Französisch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	10 bis 20 Personen
Honorar	Keines
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none">• Gesundheitsdienst: www.bern.ch/gesundheitsdienst• SRK – Informationen zu Migration und Gesundheit: www.migesplus.ch (→Gesundheitsinformationen →Kind & Gesundheit)

14. Erziehung im Vorschulalter (Fit für die Schule)

Ziel	Die Teilnehmenden wissen, was ein Kind von seinen Eltern braucht und stärken ihre Erziehungskompetenz.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Wie ermutige und lobe ich im Alltag wirkungsvoll?• Wie kann ich ein Vorbild für mein Kind sein?• Wie gebe ich wirkungsvolle Anweisungen?• Wie kann ich meinem Kind Regeln vermitteln?• Wie kann ich mein Kind in der Entwicklung seiner Sprache unterstützen?• Welche Fertigkeiten kann mein Kind durch das Spielen erwerben?
Ansprechperson	Kantonale Erziehungsberatung Bern Marlise Himmelberger (Erziehungsberaterin/Psychologin) Effingerstrasse 12, 3011 Bern marlise.himmelberger@erz.be.ch; 031 633 41 41
Tage/Zeiten	Nach Absprache und Ressourcen der Erziehungsberatung von Juni bis Januar (von Februar bis Mai nicht möglich) <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. Er/sie benötigt folgende Infrastruktur: <ul style="list-style-type: none">• Laptop und Beamer• Flipchart• allenfalls Kinderbetreuung für die teilnehmenden Eltern b) Sie nutzen das Sitzungszimmer des Kompetenzzentrums Integration, Effingerstrasse 21 für maximal 40 Personen, Kontakt: integration@bern.ch, 031 321 60 36
Sprachen	Deutsch Für die Organisation der Übersetzungsperson sind die VeranstalterInnen, in Absprache mit der Erziehungsberatung, zuständig
Teilnehmendenzahl	offen
Honorar	Nach Absprache
Bemerkungen	Die Durchführung der Veranstaltung setzt eine sorgfältige Absprache mit der Erziehungsberatung im Vorfeld voraus.
Weitere Infos	Kantonale Erziehungsberatung Bern: www.erz.be.ch/erziehungsberatung

15. Familienergänzende Kinderbetreuungsangebote

Ziel	Die Teilnehmenden kennen die Angebote der familien- und schulergänzenden Kinderbetreuung in der Stadt Bern.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Welche familienergänzenden Kinderbetreuungsangebote gibt es in der Stadt Bern?• Was ist eine Kindertagesstätte (Kita)?• Was sind Tagesmütter?• Was ist eine Spielgruppe?• Was ist eine Tagesschule?• Wie komme ich zu einem Kita-Platz für meine Kinder?• Wie beantrage ich einen Betreuungsgutschein?
Ansprechperson	Jugendamt der Stadt Bern Ruth Beer (Leiterin Zentrale Vermittlung für Kita-Plätze in der Stadt Bern) Effingerstrasse 21, Postfach, 3001 Bern ruth.s.beer@bern.ch, 031 321 51 15
Tage/Zeiten	Nach Absprache: <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend: Montag und Dienstag
Dauer	1.5 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Die Referentin kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. Sie benötigt folgende Infrastruktur: <ul style="list-style-type: none">• Laptop und Beamer b) Referentin stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Sitzungszimmer für maximal 40 Personen (vgl. Adresse oben)
Sprachen	Deutsch, Französisch, Englisch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	Ab 8 Personen
Honorar	Keines
Bemerkungen	Die Veranstaltung befasst sich mit den familienergänzenden Betreuungsangeboten in der Stadt Bern und richtet sich daher nur an Personen aus der Stadt Bern.
Weitere Infos	Jugendamt der Stadt Bern: www.bern.ch/kinderbetreuung

16. Pubertät – neue Grenzen, neue Freiräume

Ziel	Eltern erhalten einen Überblick über Entwicklungen im Jugendalter und lernen, wie sie ihre Kinder stärken können.
Inhalt	<p>Die Pubertät ist eine spannende, aber auch eine schwierige Zeit. Neben der Verarbeitung des ersten Liebeskummers und der Ablösung vom Elternhaus, stehen Aufgaben an wie die Berufswahl und die Selbstfindung.</p> <p>Die Veranstaltung befasst sich mit folgenden Inhalten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Entwicklungen im Jugendalter• Die Rolle der Gleichaltrigen• Die Rolle der Eltern und wie sie sich in der Pubertät verändert• Möglichkeiten, wie Eltern ihre jugendlichen Kinder unterstützen und ihnen in schwierigen Situationen beistehen können.
Ansprechperson	Berner Gesundheit Benno Huber (Präventionsfachmann) Eigerstrasse 80, 3000 Bern 23 benno.huber@beges.ch, 031 370 70 80
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende (in Ausnahmefällen)
Dauer	2 bis 4 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. b) Der/die ReferentIn stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Schulungsraum der Berner Gesundheit (vgl. Adresse oben) für maximal 30 Personen
Sprachen	Deutsch, Französisch Für die Übersetzung in weitere Sprachen stellt die Berner Gesundheit interkulturelle ÜbersetzerInnen zur Verfügung.
Teilnehmendenzahl	12 bis 30 Personen
Honorar	Keines
Bemerkungen	Weitere Kursthemen der Berner Gesundheit: <ul style="list-style-type: none">• Freundschaften und Cliques - Umgang mit anderen• Konflikte konstruktiv angehen• Selbstvertrauen gewinnen - Selbstwertgefühl stärken
Weitere Infos	www.bernergesundheit.ch

17. Neue Medien – Chancen und Risiken

Ziel	Eltern erhalten einen Überblick über Neue Medien (Handy, Computer usw.) und damit verbundene Chancen und Risiken. Zudem erhalten sie Ideen für die Handhabung im Familienalltag.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Medieninhalte darf mein Kind konsumieren? Wie oft und wie lange? • Können Medien süchtig oder gewalttätig machen? • Wie viel Kontrolle ist sinnvoll? • Wo erhalte ich Hilfe? • Wie kann ich mein Kind beim verantwortungsvollen Umgang mit neuen Medien fördern?
Ansprechperson	Berner Gesundheit Benno Huber (Präventionsfachmann) Eigerstrasse 80, 3000 Bern 23 benno.huber@beges.ch, 031 370 70 80
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende (in Ausnahmefällen)
Dauer	2 bis 4 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. b) Der/die ReferentIn stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Schulungsraum der Berner Gesundheit (vgl. Adresse oben) für maximal 30 Personen
Sprachen	Deutsch oder Französisch Für die Übersetzung in weitere Sprachen stellt die Berner Gesundheit Interkulturelle ÜbersetzerInnen zur Verfügung.
Teilnehmendenzahl	12 bis 30 Personen
Honorar	Keines
Bemerkungen	Weitere Kursthemen der Berner Gesundheit: <ul style="list-style-type: none"> • Freundschaften und Cliques - Umgang mit anderen • Konflikte konstruktiv angehen • Selbstvertrauen gewinnen - Selbstwertgefühl stärken • (Cyber-)Mobbing unter Kindern und Jugendlichen
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none"> • Berner Gesundheit: www.bernergesundheit.ch • Cybersmart (Berner Gesundheit): www.cybersmart.ch

Ehe und Partnerschaft

18. Binationale Partnerschaft und Ehe

Ziel	Die Teilnehmenden sind über rechtliche und soziale Aspekte von binationalen Partnerschaften und Ehen informiert.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Rechtliche Aspekte (Aufenthaltsrecht, Sorgerecht, Sozialversicherungen etc.)• Soziale Aspekte (Integration des ausländischen Partners/der ausländischen Partnerin, verschiedene Kulturen – eine Familie etc.)• Trennung und Scheidung
Ansprechperson	frabina, Beratungsstelle für Frauen und binationale Paare Tania Oliveira (Stellenleiterin), Kirsten Fuchs (Beraterin) Laupenstrasse 2, 3008 Bern, tania.oliveira@frabina.ch oder kirsten.fuchs@frabina.ch, 031 381 27 01
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag)
Dauer	Ab 2 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Die Referentin kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. Er/sie benötigt folgende Infrastruktur: <ul style="list-style-type: none">• Laptop und Beamer oder Hellraumprojektor b) Die Referentin stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Sitzungszimmer für maximal 8 Personen (vgl. Adresse oben)
Sprachen	Deutsch, Portugiesisch, Spanisch, Englisch, Französisch, Italienisch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	Ab 5 Personen
Honorar	Nach Absprache
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none">• Frabina: frabina: www.frabina.ch• Verbund der Beratungsstellen für binationale & interkulturelle Paare & Familien: www.binational.ch

19. Zuerst Liebe und dann Heirat – oder umgekehrt?

Ziel	Die Teilnehmenden setzen sich mit ihren Vorstellungen über Liebe, Ehe und Partnerschaft auseinander.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Welche Vorstellungen haben die Gemeinschaft, Eltern und Kinder über Liebe, Ehe und auch Trennung?• Wie gehen Eltern und Kinder mit Fragen rund um Freundschaft, Liebe und Heirat um?• Wo können dabei Konflikte auftreten? Wie kann man Probleme lösen?• Wo kann man sich beraten lassen?
Ansprechperson	zwangsheirat.ch Anu Sivaganesan (Leiterin zwangsheirat.ch) info@zwangsheirat.ch, 079 911 00 00 oder 021 540 00 00
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende
Dauer	<ul style="list-style-type: none">• Für Referate: mindestens 20 Minuten• Für Workshops: 3 Stunden.
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. Er/sie benötigt folgende Infrastruktur: <ul style="list-style-type: none">• Beamer b) Sie nutzen das Sitzungszimmer des Kompetenzzentrums Integration, Effingerstrasse 21 für maximal 40 Personen, Kontakt: integration@bern.ch, 031 321 60 36
Sprachen	Deutsch, Englisch, Französisch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	<ul style="list-style-type: none">• Minimum: 8 Personen• Maximum: Für Workshops 30 Personen, bei Referaten nach oben offen.
Honorar	Nach Absprache (gegebenenfalls kann auf ein Honorar verzichtet werden)
Bemerkungen	Workshop und Referate werden audiovisuell und durch Materialien für die Teilnehmenden begleitet.
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none">• Zwangsheirat.ch: www.zwangsheirat.ch• Projekte gegen Zwangsheirat: www.gegen-zwangsheirat.ch

20. Was tun bei Gewalt in Partnerschaft, Ehe und Familie?

Ziel	Die Teilnehmenden lernen die Komplexität von Gewalt in der Familie und vor allem Wege aus diesem Kreislauf kennen.
Inhalt	<p>Häusliche Gewalt kommt in den besten Familien vor, jede 5. Frau muss sie im Laufe ihres Lebens erfahren.</p> <ul style="list-style-type: none">• Die verschiedenen Gewaltmuster und die verschiedenen Wege für Kinder, Frauen und Männer, um sich davon zu befreien• Wo Betroffene Hilfe erhalten• Wie Bekannte und Freundinnen/Freunde reagieren können.
Ansprechperson	<p>Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt des Kantons Bern Claudia Fopp oder Judith Hanhart Kramgasse 20, 3011 Bern, info.big@pom.be.ch, 031 633 50 33</p>
Tage/Zeiten	<p>Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag)</p>
Dauer	Ca. 2 Stunden
Veranstaltungsort	<p>Sie können zwischen folgenden Optionen wählen:</p> <p>a) Die Referentin kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl in der Stadt Bern. Sie benötigt folgende Infrastruktur:</p> <ul style="list-style-type: none">• Laptop und Beamer oder Hellraumprojektor <p>b) Sie nutzen das Sitzungszimmer des Kompetenzzentrums Integration, Effingerstrasse 21 für maximal 40 Personen, Kontakt: integration@bern.ch, 031 321 60 36</p>
Sprachen	<p>Deutsch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.</p>
Teilnehmendenzahl	Ab 12 Personen
Honorar	Keines
Bemerkungen	Das Modul kann auf Ihre Bedürfnisse angepasst werden.
Weitere Infos	Interventionsstelle gegen Häusliche Gewalt: www.pom.be.ch/big

Seniorinnen und Senioren

21. Altersvorsorge AHV und Ergänzungsleistungen

Ziel	Die Teilnehmenden sind über die Altersvorsorge der Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) sowie über Ergänzungsleistungen informiert. Sie kennen die Konsequenzen einer allfälligen Rückkehr ins Herkunftsland.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Altersvorsorge – 3-Säulen-Modell• Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV)• Ergänzungsleistungen• Rückkehr ins Herkunftsland – Konsequenzen und Rahmenbedingungen
Ansprechperson	Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern Martin Messerli (Bereichsleiter Leistungen) Schwanengasse 14, 3011 Bern martin.messerli@bern.ch, 031 321 77 90
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende
Dauer	1 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	a) Der Referent kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl in der Stadt Bern. b) Sie nutzen das Sitzungszimmer des Kompetenzzentrums Integration, Effingerstrasse 21 für maximal 40 Personen, Kontakt: integration@bern.ch, 031 321 60 36
Sprachen	Deutsch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	Ab 5 Personen
Honorar	Keines
Bemerkungen	Das Modul richtet sich im Grundsatz an die Bevölkerung der Stadt Bern. Personen aus den umliegenden Gemeinden sind jedoch auch willkommen.
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none">• Ausgleichskasse des Kantons Bern: www.akbern.ch• AHV und IV: www.ahv-iv.info

22. Älter werden – Angebote für Seniorinnen und Senioren

Ziel	Die Teilnehmenden kennen die wichtigsten Unterstützungsangebote für Seniorinnen und Senioren.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Information und Beratung rund um das Alter• Wohnangebote für Seniorinnen und Senioren in der Stadt Bern• Spitex – pflegerische und hauswirtschaftliche Dienstleistungen zu Hause• Gesund bleiben – Angebote zur Gesundheitsförderung• Freizeit- und Bildungsangebote
Ansprechperson	Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern Evelyn Hunziker (Projektleiterin Alter) Schwanengasse 14, 3001 Bern evelyn.hunziker@bern.ch, 031 321 68 73
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende
Dauer	1 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	a) Die Referentin kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl in der Stadt Bern. b) Sie nutzen das Sitzungszimmer des Kompetenzzentrums Integration, Effingerstrasse 21 für maximal 40 Personen, Kontakt: integration@bern.ch, 031 321 60 36
Sprachen	Deutsch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	Ab 5 Personen
Honorar	Keines
Bemerkungen	In Absprache können themenspezifische Schwerpunkte gesetzt werden. Die Veranstaltungen richten sich im Grundsatz an die Bevölkerung der Stadt Bern.
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none">• Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern: www.bern.ch/ava• Informationen für Seniorinnen und Senioren der Stadt Bern: www.nimmergruen.ch

23. Gesundheit im Alter

Ziel	Die Teilnehmenden wissen, wie sie im Alter ihre Gesundheit fördern und erhalten können.
Inhalt	Mögliche Inhalte, je nach Wunsch kombinierbar: <ul style="list-style-type: none">• Bewegung• Sturzprävention• Schlaf im Alter• psychische, geistige Gesundheit• Umgang mit Schmerzen• Anspannung/Entspannung• Einfluss sozialer Faktoren auf die Gesundheit, wie z.B. Einsamkeit, Wohnsituation, finanzielle Lage
Ansprechperson	Pro Senectute Region Bern Anna Hirsbrunner (Koordinatorin ZWÄG INS ALTER) Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 1 anna.hirsbrunner@be.pro-senectute.ch, 031 359 03 03
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende
Dauer	Nach Vereinbarung
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Die Referentin kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. b) Die Referentin stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Campus Muristalden – diverse Räume in unterschiedlichen Grössen, Muristrasse 12, 3006 Bern
Sprachen	Deutsch und Französisch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	8 bis 50 Personen
Honorar	Keines
Bemerkungen	Auf Anfrage können auch weitere Themen vertieft werden.
Weitere Infos	Pro Senectute Region Bern: www.pro-senectute-regionbern.ch

Rechtliches

24. Was tun bei Rassismus?

Ziel	Die Teilnehmenden wissen, was Rassismus ist und wie sie dagegen angehen können.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Was ist Rassismus?• Was kann man gegen Rassismus tun?• Wo erhalten Opfer rassistischer Diskriminierung Unterstützung?• Wie kann ich mich für die Menschenrechte und für ein besseres Zusammenleben engagieren?
Ansprechperson	gggfon – Gemeinsam gegen Gewalt und Rassismus Giorgio Andreoli (Leiter gggfon) Postfach 324, 3000 Bern 22 melde@gggfon.ch, 031 333 33 40
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. <ul style="list-style-type: none">• DVD-Abspielgerät und Beamer• Wenn möglich: einfache Audio-Anlage b) Sie nutzen das Sitzungszimmer des Kompetenzzentrums Integration, Effingerstrasse 21 für maximal 40 Personen, Kontakt: integration@bern.ch, 031 321 60 36
Sprachen	Deutsch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	Ab 5 Personen
Honorar	Keines
Weitere Infos	www.gggfon.ch

25. Einbürgerung

Ziel	Die Teilnehmenden kennen die Voraussetzungen und das Verfahren zur ordentlichen Einbürgerung in der Stadt Bern.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Voraussetzungen für eine ordentliche Einbürgerung in der Stadt Bern• Ablauf des Einbürgerungsverfahrens• Was ändert sich mit dem Schweizerpass?• Rechte und Pflichten von Eingebürgerten
Ansprechperson	Polizeiinspektorat der Stadt Bern Ursula Flütsch (Leiterin Einbürgerungen) Predigergasse 5, Postfach, 3000 Bern 7 ursula.fluetsch@bern.ch, 031 321 52 81
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag)
Dauer	1.5 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Die Referentin kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. Er/sie benötigt folgende Infrastruktur: <ul style="list-style-type: none">• Hellraumprojektor oder Beamer und Laptop b) Die Referentin stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Sitzungszimmer für maximal 20 Personen (vgl. Adresse oben)
Sprachen	Deutsch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	Ab 10 Personen
Honorar	Keines
Bemerkungen	Die Veranstaltung befasst sich mit der ordentlichen Einbürgerung in der Stadt Bern und richtet sich daher nur an Personen aus der Stadt Bern. Die erleichterte Einbürgerung (EhepartnerIn hat das Schweizer Bürgerrecht) ist nicht Thema der Veranstaltung.
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none">• Stadt: www.bern.ch (→leben in Bern →Migration, Integration, Einwohnerdienste →Einbürgerung)• Kanton: www.pom.be.ch (→Zivilstand &Pass/ID →Einbürgerung)• Bund: www.bfm.admin.ch (→Themen →Schweizer Bürgerrecht/Einbürgerung)

26. Mieten und Wohnen

Ziel	Die Teilnehmenden kennen die wichtigsten Aspekte des Mietrechtes und der Wohnungssuche.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Die Wohnungssuche• Der Mietvertrag/Kaution• Die Wohnungsübergabe• Das Zusammenleben im Haus
Ansprechperson	Mieterinnen- und Mieterverband Kanton Bern Margrith Beyeler (Geschäftsleiterin) Monbijoustrasse 61, Postfach, 3000 Bern 23 margrith.beyeler@mvbern.ch, 031 378 21 20
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende (in Ausnahmefällen Samstag)
Dauer	Ca. 1.5 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. b) Sie nutzen das Sitzungszimmer des Kompetenzzentrums Integration, Effingerstrasse 21 für maximal 40 Personen, Kontakt: integration@bern.ch, 031 321 60 36
Sprachen	Deutsch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	Ab 5 Personen
Honorar	Keines
Weitere Infos	Mieterinnen- und Mieterverband Kanton Bern: www.mieterverband.ch/bern

27. Arbeitsrecht

Ziel	Die Teilnehmenden kennen das Arbeitsrecht in seinen groben Zügen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Welche Rechte und Pflichten habe ich gegenüber meinem Arbeitgeber in Bezug auf:<ul style="list-style-type: none">○ Arbeitszeiten○ Kündigung○ Ferien○ Lohn○ Krankheit○ Mutterschaft○ etc.• Was ist ein Normalarbeitsvertrag gemäss Obligationenrecht?• Was ist ein Gesamtarbeitsvertrag?
Ansprechperson	Gewerkschaft Unia, Sektion Bern Hamz Nela (Gewerkschaftssekretär) Monbijoustrasse 61, 3007 Bern hamz.nela@unia.ch, 031 385 22 22
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende (Samstag)
Dauer	Ca. 2 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Der Referent kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. b) Der Referent stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Sitzungszimmer für bis zu 30 Personen (vgl. Adresse oben)
Sprachen	Deutsch Nach Absprache: Albanisch, Serbisch, Kroatisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	15 bis 40 Personen
Honorar	Keines
Bemerkungen	Die Veranstaltung muss mindestens 3 Monate im Voraus geplant werden.
Weitere Infos	Unia: www.unia.ch

Finanzen

28. Budgetberatung

Ziel	Die Teilnehmenden wissen, wie sie mit ihrem Einkommen auskommen können, ohne sich zu verschulden.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Wie teile ich mein/unser Geld ein?• Wie erstelle ich ein Familienbudget? Wie setze ich das im Alltag um?• Wie kontrolliere ich meine Ausgaben?• Haushalts- und Taschengeld, Lernendenlohn, Auto, etc.
Ansprechperson	Frauenzentrale Bern Jeannette Germann (Budgetberaterin) Zeughausgasse 14, 3011 Bern sekretariat@frauenzentralebern.ch, 031 311 72 01
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag)
Dauer	2 bis 3 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Die Referentin kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. b) Sie nutzen das Sitzungszimmer des Kompetenzzentrums Integration, Effingerstrasse 21 für maximal 40 Personen, Kontakt: integration@bern.ch, 031 321 60 36
Sprachen	Deutsch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	Ab 12 Personen
Honorar	nach Vereinbarung
Weitere Infos	<ul style="list-style-type: none">• Frauenzentrale Bern: www.frauenzentralebern.ch• Budgetberatung Schweiz: www.budgetberatung.ch

29. Steuern einfach erklärt

Ziel	Die Teilnehmenden kennen das Steuersystem in seinen Grundzügen. Sie kennen ihre Rechte und Mitwirkungspflichten in Steuerangelegenheiten.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Das schweizerische Steuersystem• Steuern in der Stadt Bern• Quellensteuer und ordentliche Besteuerung• Die Steuererklärung
Ansprechperson	Steuerverwaltung der Stadt Bern Marco Bianchi (Leiter Leistungszentrum Region) Schwarztorstrasse 31, Postfach, 3000 Bern 14 marco.bianchi@bern.ch, 031 321 66 32
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag)
Dauer	1 bis 1.5 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl in der Stadt Bern. Er/sie benötigt folgende Infrastruktur: <ul style="list-style-type: none">• Laptop und Beamer b) Sie nutzen das Sitzungszimmer des Kompetenzzentrums Integration, Effingerstrasse 21 für maximal 40 Personen, Kontakt: integration@bern.ch, 031 321 60 36
Sprachen	Deutsch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	10 bis 30 Personen
Honorar	Keines
Bemerkungen	Die Veranstaltung befasst sich mit den Steuern in der Stadt Bern und richtet sich daher nur an Personen aus der Stadt Bern. Die Teilnehmenden werden nicht bezüglich ihrer individuellen Veranlagung beraten.
Weitere Infos	Steuerverwaltung der Stadt Bern: www.bern.ch/steuern

30. Sozialversicherungen und Sozialhilfe einfach erklärt

Ziel	Die Teilnehmenden sind über die Grundzüge des Schweizerischen Sozialversicherungssystems informiert.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Was ist eine Sozialversicherung?• Altersvorsorge: das 3-Säulen-System• Beiträge und Leistungen verschiedener Versicherungen:<ul style="list-style-type: none">○ Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV)○ Invalidenversicherung (IV)○ Ergänzungsleistungen (EL)○ Mutterschaftsversicherung (MV)○ Arbeitslosenversicherung (ALV)○ Familienzulagen
Ansprechperson	Gewerkschaft Unia, Sektion Bern Hamz Nela (Gewerkschaftssekretär) Monbijoustrasse 61, 3007 Bern hamz.nela@unia.ch, 031 385 22 22
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende (Samstag)
Dauer	2 bis 3 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Der Referent kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. b) Der/die Referentin stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Sitzungszimmer für bis zu 30 Personen (vgl. Adresse oben)
Sprachen	Deutsch Nach Absprache: Albanisch, Serbisch, Kroatisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	15 bis 40 Personen
Honorar	Keines
Bemerkungen	Die Veranstaltung muss mindestens 3 Monate im Voraus geplant werden.
Weitere Infos	Unia: www.unia.ch

Verschiedenes

31. Wie ticken die Schweizerinnen und Schweizer?

Ziel	Die Teilnehmenden sind über ungeschriebene Umgangs- und Verhaltensformen in der Schweiz informiert und können so Missverständnisse und offene Fragen klären.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Informationen und Austausch über schweizerische Eigenheiten• Umgangs- und Verhaltensformen• Ungeschriebene Gesetze• Alltag, Nachbarschaft, Gäste, Freizeit etc.
Ansprechperson	Kompetenzzentrum Integration Susanne Rebsamen (Fachspezialistin Integration) Effingerstrasse 21, Postfach 8125, 3001 Bern susanne.rebsamen@bern.ch, 031 321 72 13
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Die Referentin kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. b) Die Referentin stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Sitzungszimmer für maximal 40 Personen (vgl. Adresse oben)
Sprachen	Deutsch Für die Übersetzung in weitere Sprachen sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	Ab 5 Personen
Honorar	Keines
Weitere Infos	Kompetenzzentrum Integration der Stadt Bern: www.bern.ch/integration

32. Politische Partizipation

Ziel	Die Teilnehmenden wissen, wie sie am politischen Leben in der Schweiz teilhaben können.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Was ist politische Partizipation?• Wie kann man sich in der Schweiz politisch einbringen?• Kann ich auch ohne Schweizerpass Politik machen?
Ansprechperson	Forum für die Integration der Migrantinnen und Migranten (FIMM) Anja Suter (Verantwortliche Kommunikation/politische Arbeit) Speichergasse 39, 3011 Bern anja.suter@fimm.ch, 031 328 98 98
Tage/Zeiten	Nach Absprache <input checked="" type="checkbox"/> zu Bürozeiten <input checked="" type="checkbox"/> am Abend (Montag bis Freitag) <input checked="" type="checkbox"/> am Wochenende
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Sie können zwischen folgenden Optionen wählen: a) Der/die ReferentIn kommt an den Veranstaltungsort Ihrer Wahl. b) Der/die ReferentIn stellt folgende Räumlichkeiten zur Verfügung: Sitzungszimmer des FIMM für maximal 30 Personen (vgl. Adresse oben), Kosten: sFr. 60.- pro Halbtage
Sprachen	Deutsch, Türkisch, Englisch, weitere Sprachen auf Anfrage Für die Übersetzung in Sprachen, die das FIMM nicht anbieten kann, sind die OrganisatorInnen zuständig.
Teilnehmendenzahl	Offen
Honorar	Keines
Weitere Informationen	FIMM: www.fimm.ch

