

Aufenthalt und Essen

1. Aufenthaltsraum Postgasse

Postgasse 35, 031 311 15 53
Mo - Fr 08.30 - 11.30 / 14.30 - 17.30
Sa (November- April) 09.00 - 15.00
Sonntag geschlossen

Gratis Kaffee, Tee / Suppe am Samstag

2. Azzurro

Lindenrain 5, 031 305 73 53
(nähe Inselehospital)
Mo, Mi & Fr Café und Essen (Menu 7.-)
12.00 - 21.00
Do Café 14.00 - 18.00
So Café und Essen (Menu 8.-)
15.00 - 21.00
Di & Sa: geschlossen
Jeden 1 Montag im Monat, gratis Suppe
und Brot für alle von 18.00-20.00

Weitere Angebote

20. Internetcafé Power-Point

Monbijoustrasse 16 / 1.UG
Kostenloses Internetcafé für Arbeitslose
und Armutsbetroffene
Di - Fr 11.00 - 18.00
Sa 11.00 - 15.00

21. Brasserie Lorraine

Quartiergasse 17
031 332 39 29
Gassendusche Fr. 2.-
Di - Sa 09.00 - 00.30
So 10.00 - 00.30

3. Casa Marcello

Aarberggasse 19, 031 311 30 26
So - Do 09.00 - 02.00
Fr & Sa 10.00 - max 3.30
Mi & Fr ab 19.30 Gratis Sandwich
solange Vorrat, mit Konsumation
Sonntag Menu 5.-

4. La Gare / Treffpunkt für

AlkoholikerInnen
Perronplatte-Kurzparking Bahnhof
031 311 81 06
Mo - Sa 11.00 bis 18:00
Essen ca. 13:30 (Anmeldung bis 12:00)
Menu 4.- / Suppe und Brot 2.-

5. Zentrum 44

Scheibenstrasse 44
Mo - Fr 10.00-17.00
Mittagessen:
Mo - Fr ab 12.00

6. La Prairie

Sulgeneckstrasse 7, 031 313 03 63
(Nähe Dreifaltigkeitskirche)
während Sommerschulferien geschlossen
Di 10.00 - 21.00 / Essen 12.30 & 19.15
(Gäste können Abendessen kochen)
Mi, Do & Fr 10.00 - 17.00
Mittagessen 12.30
So 10.00 - 14.00
Frühstück bis 12.30
Montag und Samstag geschlossen
Menu 5.-
Suppenznacht 2.-
Frühstück 2.- (Sonntags)
Wer nicht bezahlen kann, hilft mit
Kaffee / Tee und Brot gratis

7. Offene Kirche Heiliggeist

Bahnhofplatz
Di - Fr 11.00 - 18.30
So 13.00 - 17.00
Kaffee und Tee gratis

8. Sleeper Gassenküche

Neubrückstrasse 19, 031 301 64 04
(Richtung Bierhübeli)
Täglich ein warmes Menu
Mo - So 18.00 - 20.00
Menu 5.-

9. Contact Anlaufstelle

Hodlerstrasse 22, 031 310 06 50
Hilfe für drogenabhängige Personen zur
Bewältigung des Alltags und hygienische
Konsumräume
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

10. Gassenbus Marchstei

Hodlerstrasse
Die Gassenbustüren sind jeden
Mittwoch von 20.30 bis 22.30 für
Personen mit einer Suchtmittel-
abhängigkeit geöffnet

Lebensrettende Sofortmassnahmen

1. HILFE

Schauen (Situation Überblicken)
Denken (Gefahren für mich und den
Patienten erkennen)
Handeln (Für Sicherheit sorgen, Nothilfe
leisten, Alarmieren)

Beurteilung eines Notfallpatienten:

Gibt der Patient keine Antwort:

Atmung kontrollieren
Normale Spontanatmung:
In Seitenlage bringen und Notruf 144
Keine normale Atmung:
Notruf 144 und sofort mit Herzmassage
beginnen:
30 Kompressionen im Wechsel mit 2 Be-
atmungen oder mindestens 100 Kompres-
sionen/min. ohne Beatmung.

Bewusstlos mit Spontanatmung:

Seitlich lagern
Atemwege freilegen

Blutungen:

flach lagern
Verletzten Körperteil hochhalten
Druckverband anlegen

Verbrennungen:

sofort kaltes Wasser während mind.
15 Minuten einwirken lassen

Alarmieren:

Wer ruft an?
Wo ist es geschehen?
Was ist geschehen?
Wie viele Leute?
Weiteres ?

Telefonnummern für Notfälle

Sanität: 144

Polizei: 117

Feuerwehr: 118

Rega 14 14

Essensabgabe (Outdoor)

11. Im Hof Hodlerstrasse 22 (neben AST)

EVDAJ Bern

Eltern- und Angehörigenvereinigung
Drogenabhängiger Jugendlicher
Montag ca. 19.30
Gratis Essen und Tee

Gasse z'Nacht

Donnerstag 21.00 - 22.00
Gratis warmes Essen und Tee

Stadt Bern (PINTO)

Sonntag 18.00 - 18.45
Gratis warmes Essen und Tee

Schlafen

8. Sleeper

Neubrückestr. 19, 031 301 64 04
Für Obdachlose und
andere mittellose Leute.
Anmeldung und Zimmerbezug
22.00 - 01.00
Preis: Fr. 5.- Bett, & Frühstück
Um 09.00 wecken, um 10.00 verlassen

12. Passantenheim der Heilsarmee

Muristrasse 6, 031 351 80 27
50 Betten und Mehrbettzimmer für Männer
und Frauen. WC, Dusche auf Etage.
Waschmaschine, Aufenthaltsräume,
Küche, Garten.
Preis: Fr. 15.- inkl. Frühstück
Öffnungszeiten:
So - Do bis 23.00Uhr
Fr & Sa bis 24.00Uhr
Neuaufnahmen notfalls rund um die Uhr.

Hilfe und Beratung

13. PINTO

Schwarztorstrasse 23, 031 321 75 54
Mo - Sa von 09.00 - 23.00
In roter Arbeitskleidung auf der Gasse
präsent und telefonisch erreichbar.
Unterstützung und Beratung für alle
NutzerInnen des öffentlichen Raums.
Termine:
nach telefonischer Vereinbarung
oder Mo bis Sa von 16.30 - 17.00
ohne Voranmeldung

14. Passantenhilfe

Kirchliche Passantenhilfe Bern (AKiB)
+ Sozialberatung der Heilsarmee,
Gartenstrasse 8, 031 380 75 40
Nothilfe, soziale und menschliche Bera-
tung. Anonymität möglich. Kostenlos
Mo, Di, Do, Fr 09.00-11.30 / 14.00-16.00
Mi 14.00-16.00

15. Sozialdienst der Stadt Bern

Schwarztorstr. 71
Voraussetzung:
Angemeldet in der Stadt Bern
Öffnungszeiten für Neuanmeldungen:
Mo - Do 14.00 - 16.30
Fr 14.00 - 15.30
Schreibstube zur Unterstützung beim Aus-
füllen der Anmeldeformulare (Vormittags)

16. Gassenarbeit Bern

Speichergasse 8, 031 312 38 68.
Di Frauenbüro 14.00 - 16.00Uhr
Do offenes Büro für alle 14.00 - 16.00
Präsenz auf der Gasse.
Kostenlose Information und Beratung

17. Berner Gesundheit

Eigerstrasse 80, 031 370 70 70
Beratung für suchtmittelabhängige
Personen, Sexualpädagogik, Gesundheits-
förderung und Prävention. (In der Regel
Kostenlos)

18. Blaues Kreuz

Zeughausgasse 39, 031 311 11 56.
Individuelle Abklärung, Beratung und
Therapie für Alkoholabhängige und
Angehörige. Selbsthilfegruppen

19. La Strada

Ambulante, mobile Anlaufstelle für
Frauen auf dem Drogenstrich
Standort Bus:
Taubenstrasse, Eingang kleine Schanze.
Zeiten: jeweils Mi, Fr & Sa
20.30 - 01.00

EINFACH SO UND ANONYM....

www.bern.ch/sozialwegweiser

www.safezone.ch

www.147.ch