



Angebotskompass

Bildungs- und Freizeitangebote, die nichts oder wenig kosten

Elternsein	
Elternaustausch und Elterntreffs	
<u>Offener Treff für Frauen mit Kinder</u> Das Mütterzentrum Bern West und der Familientreff Bern Stadt verstehen sich als Anlaufstellen für Eltern. Das Angebot umfasst die als Cafeteria geführten Treffpunkte mit Kinderbetreuung, Informationsvermittlung und einem vielfältigen Kursprogramm in den Bereichen Erziehung, Gesundheit, Kochen, Sprachen und Fitness.	<u>Mütterzentrum Bern-West</u> Waldmannstrasse 15, 3027 Bern Tel. 031 321 77 11 E-Mail: info@muetterzentrumbern-west.ch
<u>Erziehende im Gespräch (Gesprächsrunde)</u> Unter Anleitung einer Moderatorin wird anhand eines Filmausschnittes über Erziehung diskutiert.	<u>Mütterzentrum Bern-West</u> Waldmannstrasse 15, 3027 Bern Tel. 031 991 21 05 E-Mail: info@muetterzentrumbern-west.ch
<u>Projekt Vater sein in der Schweiz (Gesprächsrunden)</u> Vater sein in der Schweiz bringt Berner Väter mit Migrationshintergrund zu Gesprächsrunden zusammen. Die Männer sprechen über die Rolle des Vaters in verschiedenen Ländern, über ihre Familie und über die Erziehung ihrer Kinder.	<u>Gasim Nasirov</u> Koordinator Väterrunden Altikofenstrasse 54, 3048 Worblaufen Tel. 078/767 43 32 E-Mail: udugey@bluewin.ch
<u>Cafeteria mit betreutem Kinderzimmer</u> Ein Treffpunkt für Erziehende und ihre Kinder. Bei uns finden Sie Gesprächspartnerinnen, Sie können Kaffee trinken, lesen, mit den Kindern spielen, die Kinder betreuen lassen und verschiedene Angebote in Anspruch nehmen.	<u>Familientreff Bern</u> Muristrasse 27 3006 Bern Tel. 031 351 51 41 Fax 031 351 67 86 E-Mail: info@familientreff.ch
<u>Elterncafé Treffpunkt Untermatt</u> Haben Sie eine wichtige Sitzung oder möchten Sie vielleicht wieder mal ganz alleine shoppen gehen? Auf Voranmeldung können Kinder regelmässig oder ganz nach Ihren Bedürfnissen bis zu vier Stunden zum Hüten gebracht werden. Ohne Voranmeldung. Bis zu 4 Stunden.	<u>Untermatt Treffpunkt</u> Bümplizstrasse 21 3027 Bern Tel. 031 992 49 82 Fax 031 992 49 82 E-Mail: treff.untermatt@bluewin.ch
<u>Eltern-Kind-Treff</u> Während die Kleinsten einfach spielen, können die Grösseren mit ihren Mamas, Papas oder Göttis singen, tanzen und basteln. Bei einem Znüni bleibt immer noch genügend Raum, miteinander zu plaudern.	<u>Pfarrei St. Marien</u> Kirchgemeindehaus Wylersstrasse 24 3014 Bern Tel. 031 330 89 86 Fax 031 330 89 88 E-Mail: marien.bern@kathbern.ch

Angebotskompass

Bildungs- und Freizeitangebote, die nichts oder wenig kosten

<p><u>Krabbelgruppe Kirchgemeinde Petrus</u></p> <p>Treff für Mütter und Väter mit Säuglingen und Kleinkindern.</p>	<p><u>Kirchgemeinde Petrus Bern</u> Brunnadernstrasse 40 3006 Bern Tel. 031 941 04 92 E-Mail: sekretariat@petrus-kirche.ch</p>
<p><u>Krabbelgruppe Kirchgemeinde Bümpliz</u></p> <p>Treff für Mütter und Väter mit Kindern von 0-3 Jahren. Während die Kinder erste Erfahrungen im gemeinsamen Spiel sammeln, lernen die Eltern andere Eltern kennen, trinken zusammen Tee oder Kaffee, tauschen sich aus und manchmal entstehen dabei ganz hilfreiche Kontakte.</p>	<p><u>Kirchgemeinde Bümpliz</u> Bernstrasse 85 3018 Bern Tel. 031 996 60 60</p>
<p><u>Krabbelgruppe Kirchgemeinde Paulus</u></p> <p>Treff für Mütter und Väter mit Säuglingen und Kleinkindern.</p>	<p><u>Kirchgemeinde Paulus</u> Kirchgemeindehaus Freiestrasse 20 3012 Bern Tel. 031 301 84 06 / 031 301 24 67 E-Mail: info@pauluskirche.ch</p>
<p><u>Krabbelgruppe Kirchgemeinde Bethlehem</u></p> <p>Treff für Mütter und Väter mit Säuglingen und Kleinkindern.</p>	<p><u>Evang. - reformierte Kirchgemeinde Bethlehem</u> Eymattstrasse 2b 3027 Bern Tel. 031 996 18 40 Tel. 031 992 25 14 E-Mail: sekretariat@ref-kirche-bethlehem.ch</p>
<p><u>Krabbelgruppe Villa Stucki</u></p> <p>Die Mütter/Väter sollen in einem kindergerechten Rahmen sich treffen und austauschen können. Die Kinder sollen sich mit Gleichaltrigen treffen können, erste soziale Kontakte machen, spielen, erfahren...</p>	<p><u>Villa Stucki</u> Quartierzentrum Seftigenstrasse 11 3007 Bern Tel. 031 371 44 40 / 079 231 81 23 E-Mail: franziskasteinger@yahoo.de oder georg.gerzner@bluewin.ch</p>
<p><u>Mittagstisch</u></p> <p>Der gesunde und abwechslungsreiche Mittagstisch (à discrétion) steht nicht nur den Kindern offen. Auch Erwachsene können sich während ihrer Mittagspause von uns verwöhnen lassen.</p>	<p><u>Familientreff Bern</u> Muristrasse 27 3006 Bern Tel. 031 351 51 41 / 079 676 46 14 Fax 031 351 67 86 E-Mail: info@familientreff.ch</p>

Angebotskompass

Bildungs- und Freizeitangebote, die nichts oder wenig kosten

Elternbildung	
<u>Elternabende für fremdsprachige Eltern</u> Der „Verein für fremdsprachige Eltern und Bildung“ organisiert Elternabende für fremdsprachige Eltern, deren Kinder im Kindergarten, in der 1. Klasse, 5. – 9. Klasse (Real-, Sekundar- und Besondere Klasse) sind.	<u>Verein für fremdsprachige Eltern und Bildung</u> Tel. 031 331 50 63 Fax 031 348 51 06 E-Mail: fremdsprachige_eltern@yahoo.de
<u>Elternvorträge</u> Zwei bis drei Mal im Jahr laden die drei Kirchgemeinden des Nordquartiers, die Kirchgemeinden Johannes und Markus und die Pfarrei St. Marien, Fachleute ein, die zu einem Aspekt der Kindererziehung vertieftes Wissen mitbringen. In einem Impulsreferat wird das Thema angegangen. Danach können Fragen gestellt werden und Erfahrungen ausgetauscht werden.	<u>Kirchgemeinde Markus</u> Tel. 031 331 72 64
<u>Elternkurse Berner Gesundheit</u> «Starke Eltern stärken Kinder» In den Elternkursen der Berner Gesundheit erhalten Mütter und Väter wichtige Informationen zur gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und mehr Sicherheit im erzieherischen Alltag. Zudem erhalten sie die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und von deren Erfahrungen zu profitieren. Bei Bedarf können interkulturelle Übersetzer/-innen von «comprendi?» beigezogen werden. Die aktuellen Themen dieser Elternkurse finden Sie auf der Website der Berner Gesundheit.	<u>Berner Gesundheit</u> Eigerstrasse 80 Postfach 3000 Bern 23 Tel. 031 370 70 80 Fax 031 370 70 71 E-Mail: praevention@beges.ch
<u>Informationsabende der Berner Gesundheit für Eltern</u> Zu folgenden Themen der Gesundheitsförderung und Prävention bietet die Berner Gesundheit Informationsveranstaltungen für Eltern an: <ul style="list-style-type: none">• Möglichkeiten zur Förderung einer gesunden Entwicklung der Kinder• Präventionsmöglichkeiten in der Familie• Sucht• Suchtverhalten (z.B. zum Thema neue Medien)• Suchtmittel (z.B. Alkohol, Tabak, illegale Drogen, Medikamente)• Gewalt/Mobbing unter Kindern und Jugendlichen• Depression und Suizidabsichten bei Jugendlichen Bei Bedarf können interkulturelle Übersetzer/-innen von «comprendi?» beigezogen werden.	<u>Berner Gesundheit</u> Eigerstrasse 80 Postfach 3000 Bern 23 Tel. 031 370 70 80 Fax 031 370 70 71 E-Mail: praevention@beges.ch
<u>Elternkurse Familientreff</u> Ab sechs Monaten sind alle Kinder stundenweise, halb- oder ganztags im Spielzimmer mit Hütedienst willkommen, während Sie beispielsweise in unserer Cafeteria	<u>Familientreff Bern</u> Muristrasse 27 3006 Bern Tel. 031 351 51 41

Angebotskompass

Bildungs- und Freizeitangebote, die nichts oder wenig kosten

eine feine Tasse Kaffee geniessen oder ein paar Stunden für sich haben. Falls Sie einen Kurs im Familientreff besuchen, ist auch Ihr Neugeborenes bei uns wohl behütet! Kleider- und Spielwarenbörsen im Familientreff: fast monatlich findet die beliebte Familientreff-Börse statt. Als besonderen Schwerpunkt veranstalten wir zusätzlich JeKaMi-Börsen zu den beiden Garderobenwechseln im Frühling und Herbst.

Fax 031 351 67 86
E-Mail: info@familientreff.ch

Familienunterstützung

Infothek Mütterzentrum Bern-West

Ein Treffpunkt für Erziehende und Ihre Kinder. Bei uns finden Sie Gesprächspartnerinnen, Sie können Kaffee trinken, lesen, mit den Kindern spielen, die Kinder betreuen lassen und verschiedene Angebote in Anspruch nehmen.

Mütterzentrum Bern-West
Waldmannstrasse 15, 3027 Bern
Tel. 031 991 21 05
E-Mail: info@muetterzentrumbern-west.ch

Primano – Frühförderungsangebote (mit Hausbesuchen)

Primano ist eine Frühförderungsmassnahme zur Verbesserung der Bildungschancen sozial benachteiligter Kinder. Ein Angebot vor Primano sind die Hausbesuche namens „Schritt:weise“. „Schritt:weise“ ist ein Spiel- und Lernprogramm für Eltern und ihre 1.5 – 2 jährigen Kinder. Das Programm wird zurzeit in folgenden Sprache angeboten; Tamilisch, Albanisch, Arabisch, Somalisch, Türkisch, Kurdisch und (Schweizer) Deutsch.

Das Programm dauert 18 Monate. Während den Schulferien finden keine Hausbesuche und Gruppentreffen statt.

Gesundheitsdienst der Stadt Bern
Monbijoustrasse 11
Postfach 6262
3001 Bern
Tel. 031 321 68 27
Fax 031 321 69 24
E-Mail: gsd@bern.ch

Infothek Jugendarbeit Bern

Wir bieten Information und Unterstützung für Familien zu den Themen Berufswahl und Lehrstellensuche und zu allen anderen Themen, die Familien mit Jugendlichen interessieren.

Trägerverein für die offene Jugendarbeit der Stadt Bern
TOJ Jugendarbeit Bern West
Infothek
Postfach 602
Bienzgut, Bernstrasse 79a
3018 Bern Bümpliz
Tel. 031 991 50 85
E-Mail: jugendarbeit.bern-west@toj.ch

Infothek Familientreff Bern

Interessantes und Informatives für Eltern, Ein-Eltern-Familien, zu Arbeit und Wiedereinstieg, Kursangebote, Elternbildung und Freizeit.

Familientreff Bern
Muristrasse 27
3006 Bern
Tel. 031 351 51 41
Fax 031 351 67 86
E-Mail: info@familientreff.ch

Kinderhütendienst Familientreff Bern

Mal in Ruhe einen Kaffee geniessen? Mit Kolleginnen plaudern und lachen? Oder einfach ein Buch lesen?

Familientreff Bern
Muristrasse 27
3006 Bern
Tel. 031 351 51 41
Fax 031 351 67 86

Angebotskompass

Bildungs- und Freizeitangebote, die nichts oder wenig kosten

<p>Unsere gemütliche Cafeteria - und in der wärmeren Jahreszeit auch der grosse Garten - bieten Ihnen die Möglichkeit zum erholenden Verweilen.</p>	<p>E-Mail: info@familientreff.ch</p>
<p><u>Mitten unter uns - Familien begleiten ausländische Kinder im Alltag</u></p> <p>Die Idee von «mitten unter uns » ist bestechend einfach: Fremdsprachige Kinder und Jugendliche, welche neu in der Schweiz leben, besuchen regelmässig während mehreren Stunden pro Woche eine in der Schweiz verwurzelte Familie oder Person.</p> <p>Die jungen Gäste nehmen am Alltag ihrer Gastfamilie teil, z.B. beim Einkaufen, beim Zubereiten der Mahlzeiten oder beim Spielen. Dieser Austausch fördert insbesondere das Erlernen der Landessprache und den unbeschwernten Umgang mit den schweizerischen Lebensgewohnheiten.</p>	<p><u>Schweizerisches Rotes Kreuz Nationales Sekretariat der Rotkreuz-Kantonalverbände</u></p> <p>Integration Rainmattstrasse 10 3001 Bern Tel. 031 387 71 11 E-Mail: info@redcross.ch</p>

Spiel und Bewegung für Eltern und Kinder

<p><u>Ludothek Lorraine</u></p> <p>Haben Sie Lust sich zu bewegen, einen gemütlichen Spaziergang zu unternehmen und sich dabei zu nichts zu verpflichten? Dann sind Sie hier an der richtigen Adresse!</p>	<p><u>Ludothek Lorraine</u> Lorrainestrasse 17 3013 Bern</p>
<p><u>Ludothek Bern-West</u></p> <p>Wie in einer Bibliothek Bücher, können in einer Ludothek Spiele und Spielsachen gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden.</p>	<p><u>Ludothek Bern West</u> Im Tscharnergut Waldmannstrasse 75 3027 Bern Tel. 031 991 03 01 E-Mail: ludobern-west@gmx.ch</p>
<p><u>open:sunday</u></p> <p>Die offene Turnhalle für Kinder.</p> <p>Keine langweiligen Sonntage mehr: In der Stadt Bern stehen im Winter jeden Sonntagnachmittag zwei Turnhallen mit Bewegungs- und Spielmöglichkeiten für Kinder im Primarschulalter offen. Der Eintritt ist gratis, es gibt Spiele, Spass und ein gesundes Z'Vieri.</p>	<p><u>Sportamt der Stadt Bern</u> Effingerstrasse 21 Postfach 8125 3001 Bern Tel. 031 321 64 30 sportamt@bern.ch</p>
<p><u>Mini Move</u></p> <p>Die offene Turnhalle für die Kleinen und ihre Eltern.</p> <p>MiniMove ist ein kostenloses Angebot für Kinder im Vorschulalter (ab 2 Jahren) und ihre Eltern. Es fördert die Freude an Bewegung und bietet die Möglichkeit, in einem spielerischen Umfeld soziale Kontakte zu knüpfen.</p>	<p><u>Sportamt der Stadt Bern</u> Effingerstrasse 21 Postfach 8125 3001 Bern Tel. 031 321 64 30 sportamt@bern.ch</p>