Karibu

PROGRAMM

Im KARIBU finden Migrantinnen einen Ort der Geborgenheit und der offenen Türen. Hier können sie bei kompetenten Freiwilligen Deutschkenntnisse erwerben, handarbeiten, Informationen zum Alltag und zum Erwerbsleben einholen und sich mit anderen Frauen austauschen.

KARIBU ist politisch und konfessionell neutral. Der interkulturelle Frauentreff steht allen Frauen offen, unabhängig von Nationalität, Religion, Aufenthaltsbewilligung oder Wohnort.

KinderKARIBU Plus
Muttersprachliche Spielgruppe. Sprachliche und kognitive Förderung der Kinder in Deutsch und in ihrer Herkunftssprache. Kinder ab 3 Jahren
Wann Dienstag, 13.30–16.30, Donnerstag, 13.30–16.30
Leitung Şengül Ataç, Kinderpsychologin und freiwillige Spielgruppenleiterinnen
Kosten 8.–, Geschwister 7.–, pro Nachmittag, zahlbar pro Quartal
Anmeldung obligatorisch für ein Quartal

Gesundheitsförderung / Bewegung

Tanz in der Bewegung
Gemeinsames Tanzen für alle Frauen
Wann jeweils Montag, ab 16. Januar, 10 x, 14.00–15.15
Leitung Gianna Grünig und Rebecca Frey , Tanzlehrerin und Tanzpädagogin
Wo Ref. Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, Zollikofen
Anmeldung obligatorisch, bis 13. Januar bei Simone Fopp Tel. 031 911 98 84
Kosten Fr. 40.– für 10 Mal
Kinder werden im Kirchgemeindehaus betreut

Sportwoche
Je nach Wetter gehen wir mit den Kindern auf die Eisbahn, ins Hallenbad oder machen eine Schneewanderung. Details Flyer und www.frauentreffkaribu.ch
Wann Dienstag 6.2. und Donnerstag 8.2.
Anmeldung obligatorisch
Kosten keine
Kinder zusammen mit den Kindern

Fahrrad fahren lernen
Velo fahren lernen für Anfängerinnen. Fahrräder und Helme werden zur Verfügung gestellt
Wann Frühlingsferien, 8./10./12./15./17./19. April, 13.50–16.00
Leitung Pro Velo Bern und freiwillige Helferinnen KARIBU
Wo Wahlackerschulhaus, Wahlackerstr. 56, Zollikofen
Kosten Fr. 75.–, zahlbar am 1. Kurstag
Anmeldung obligatorisch
Kinder werden im KinderKARIBU betreut

Aquagym
Gymnastik in brusttiefem Wasser. 3 Probelektionen Aquagym der Rheumaliga in Ittigen.
Wann Freitag 9.2. / 16.2. / 23.2., 9.00–9.45
Wo Quartierbad Kappelisacker, Ittigen
Kosten Fr. 30.– für 3 x
Anmeldung obligatorisch beim KARIBU
Kinder keine Kinderbetreuung

Yoga im KARIBU
Unter der Leitung einer versierten Yogalehrerin. Für Anfängerinnen
Wann Montag, ab 16. Januar, 14.30–16.00
Leitung
Wo KARIBU, Schäfereistr. 43,
Kosten 1. Quartal Fr. 44.– (11x), 2. Quartal Fr. 40.– (10x)
Anmeldung obligatorisch
Kinder mit Kinderbetreuung

Weitere Bewegungsangebote
sind in Planung. Informationen auf www.frauentreffkaribu.ch oder Telefon 031 911 65 25

Beratung und Information

Wissenswertes von und für Frauen
Zusammen besuchen wir interessante Frauenprojekte, Ausstellungen oder diskutieren im KARIBU über Frauenthemen.
Leitung Heidi Mosimann und weitere Referentinnen
Wann 1x pro Monat, Daten Flyer und www.frauentreffkaribu.ch
Wo siehe Flyer
Anmeldung obligatorisch Tel. 031 911 65 25 oder karibu@frauentreffkaribu.ch
Kinder In der Regel keine Kinderbetreuung

Besuch im Museum
In der Museumsnacht besuchen wir ein Museum nach Wahl
Wann Freitag, 17. März, ab 17.30
Wo siehe Flyer und www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldung obligatorisch Tel. 031 911 65 25 oder karibu@frauentreffkaribu.ch
Kinder keine Kinderbetreuung

Mitgliederversammlung und Dankesanlass:
Dienstag, 23. Mai, 17.30 bzw. 18.45

Ferien und Öffnungszeiten KARIBU

Öffnungszeiten:
In der Regel Montag 10.00–13.30, Dienstag, Donnerstag 9.00–16.00
Start und Ende regelmässige Angebote
1. Quartal: .15 Januar – 7. April
2. Quartal: 22. April – 7. Juli
Sportwoche
5. Februar – 11. Februar
Frühlingsferien
8. April – 21. April
Sommerferien
8. Juli – 11. August

KARIBU Interkultureller Frauentreff
Schäfereistrasse 43,3052 Zollikofen, 031 911 65 25
karibu@frauentreffkaribu.ch, www.frauentreffkaribu.ch
Geschäftsleitung: Heidi Mosimann, PC 60-529852-3

Vermittlung Deutschkenntnisse

Deutsch lernen
In 4 Niveaugruppen Deutsch üben, mit- und voneinander lernen.
Wann Donnerstag, 14.00–16.00
Kosten 1. Quartal Fr. 33.–, 2. Quartal 30.–
Anmeldung obligatorisch, Einstufungsgespräch
Kinder werden von 13.45–16.30 im KinderKARIBU betreut

Konversation am Mittwochmorgen
Miteinander ins Gespräch kommen, dabei Deutsch üben (Niveau A1.2)
Wann Mittwoch, 9.00–11.00
Kosten 3.– pro Kurstag, zahlbar bar am Kurstag
Anmeldung erwünscht
Kinder keine Kinderbetreuung

Sprachcafé (neu)
Für Frauen, welche Mühe haben zu Lesen und zu Schreiben. (Deutsch Niveau A.1.2)
Wann ab Montag, 16. Januar, 14.00–16.00
Kosten 3.– pro Kurstag, zahlbar bar am Kurstag
Anmeldung erwünscht
Kinder Kinderbetreuung

FrauengeschichtenKreis «Leila im Glück»
Geschichten von hier und dort. Erzählen, zuhören, aufschreiben. In der Erstsprache und auf Deutsch. (Deutsch Niveau A2)
Wann Donnerstagmorgen, 9.00–11.00
Leitung Katrin Bärtschi
Kosten 1. Quartal Fr. 33.–, 2. Quartal 30.–
Anmeldung erwünscht
Kinder keine Kinderbetreuung

Schreib Dich frei
Erinnerungen, Wünsche, Träume und Fantasien – Geschichten erfinden. Schreibwerkstatt für Migrantinnen und Schweizerinnen
Wann letzte Sonntag im Monat, 29.1., 26.2., 26.3., 28.4, 26.5., 30.6., 16.00 – 18.00
Kosten 3.– pro Kurstag, zahlbar bar am Kurstag
Anmeldung erwünscht
Kinder keine Kinderbetreuung

Weitere **Deutschkursangebote** bei Bedarf.
Siehe jeweils Webseite
www.frauentreffkaribu.ch

Begegnung und Austausch

Handarbeitstreff
Unter kompetenter Anleitung nähen und stricken lernen, Austausch mit anderen Frauen pflegen. Stoff und Wolle vorhanden. Auch Schweizerinnen herzlich willkommen.
Wann Dienstag, 14.00–16.30
Kosten Unkostenbeitrag 1.50 pro Nachmittag, Material nach Aufwand
Anmeldung keine
Kinder werden von 13.45–16.30 im KinderKARIBU betreut

Tag der Frau – 8. März
Internationale Tag der Frau – wir feiern und kämpfen gemeinsam
Wann Montag, 8. März, weitere Infos www.frauentreffkaribu.ch
Kosten keine
Anmeldung erwünscht

Gartenprojekt
Unter der Leitung einer versierten Gartenfrau bepflanzen wir unsere Garten- und die Hochbeete. Regelmässige Treffen. Neue (auch Schweizerinnen) herzlich willkommen
Wann ab März, siehe auch Webseite und Flyer
Wo Schäfereistr. 43, Zollikofen
Kosten Keine
Auskunft KARIBU, 031 911 65 25

Ostereier färben und Verkauf
Wir färben zusammen bis zu 900 Ostereier mit natürlichen Farben und der Strumpftechnik. Schweizerinnen herzlich willkommen.
Wann Dienstag, 26. März, ab 10.00 bis ca 16.00
Wo KARIBU Schäfereistr. 43
Kinder werden im KinderKARIBU betreut
Besonderes
Verkauf der Eier: Donnerstag, 28. März morgens, Coop Zollikofen, Coop Münchenbuchsee, Bahnhofplatz Moosseedorf

Maibummel
Wir machen einen Ausflug in die Umgebung, besuchen eine Ausstellung, ein Museum, oder? Lasst Euch überraschen!
Wann Mittwoch, 29. Mai, 13.30–17.00
Wo Treffpunkt siehe Flyer oder www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldung ja
Kinder können mitkommen

Sommerfest
Ein Fest für die ganze Familie. Alle bringen etwas mit für das Buffet. Schweizer:innen herzlich willkommen.
Wann Donnerstag, 4. Juli ab 17.00
Wo im KARIBU, Schäfereistr. 43, Zollikofen
Anmeldung keine
Ganze Familie willkommen

Sommerferienwoche
Wir geniessen mit Ausflügen die erste Schulferienwoche gemeinsam mit den Kindern. Auch Schweizerinnen willkommen!
Wann Woche vom 8.–12. Juli
Was 2 Ausflüge
Wo siehe Flyer und www.frauentreffkaribu.ch
Anmeldung ja
Kinder zusammen mit den Kindern

Elternbildung und Frühförderung

Mutter-Kind-Gruppe
Unter fachlicher Anleitung spielen, basteln, singen die Mütter mit ihren Kindern. Austausch über Kindererziehung und das Muttersein
Wann Dienstag, 9.00–11.00
Leitung Şengül Ataç, Kinderpsychologin und 1 freiwillige Spielgruppenleiterin
Kosten 2.– pro Mal
Anmeldung erwünscht

Mütter & Väterberatung im KARIBU
Beratung von Müttern und Vätern zusammen mit ihren Babys und Kleinkindern, auch Schweizer*innen sind herzlich willkommen
Wann Dienstag, 14.00–16.00, genaue Daten siehe Webseite
Leitung Christine Berger und Nora Jakupi, Mütter- und Väterberaterinnen
Kosten keine
Anmeldung keine

Information für Mütter mit Kleinkindern
Die Mütter&Väterberatung informiert über Gesundheit bei Kleinkindern
Wann siehe Flyer und www.frauentreffkaribu.ch
Leitung Christine Berger, Mütter- und Väterberaterin
Kosten keine
Anmeldung obligatorisch
Kinder können mitkommen

Weitere Angebote und Kurse sowie Informationen
www.frauentreffkaribu.ch

Famira – Schulsystem im Kanton Bern
Wie ist das Schulsystem aufgebaut, wie kann ich mein Kind unterstützen.
Wann Montag, 19.2./26.2./4.3./11.3./18.3./25.3., 9.00–11.00,
Leitung Olga Keel, Famira
Kosten Fr. 30.– für 6 x
Anmeldung obligatorisch bei famira, 076 337 08 87, olkeel@gmx.ch (Olga Keel)
Kinder werden vor Ort betreut (gratis)

MitSpielplatz
Gemeinsam bauen wir den Livingdom auf und probieren ihn aus. Anschliessend Zvieri.
Wann 16. April, 14.00–16.30
Anmeldung keine
Kinder zusammen mit Eltern oder Grosseltern
Weitere MitSpielplätze siehe www.frauentreffkaribu.ch

Kochen für und mit Kindern
Gemeinsam mit den Kindern kochen wir und sprechen über gesunde Ernährung.
Wann 16. April, 9.30–14.00
Leitung Marlise Vonrüti
Wo KARIBU Zollikofen
Kosten Fr. 6.– / Familie
Anmeldung obligatorisch

KinderKARIBU
Kinder ab 6 Monaten bis 6 Jahre werden sprachlich und kognitiv gefördert, während die Mütter das Frauenprogramm besuchen
Wann Dienstag, 13.45–16.30, Donnerstag, 13.45–16.30
Leitung Şengül Ataç, Kinderpsychologin und freiwillige Spielgruppenleiterinnen
Kosten keine
Anmeldung erwünscht