

30 Jahre KARIBU! Der interkulturelle Frauentreff feiert sein Jubiläum mit den bewährten Angeboten und weiteren Aktivitäten: www.frauentreffkaribu.ch

Herzlich willkommen – im KARIBU finden Frauen mit und ohne Migrationserfahrung einen Ort der offenen Türen.

Machen Sie mit!

Werden Sie Mitglied oder arbeiten Sie als Freiwillige mit. Vielseitige Einsatzgebiete in allen Bereichen.



Als gemeinnütziger Verein sind wir auf Spenden angewiesen. Herzlichen Dank an alle Finanzgebenden und Spender:innen.

IBAN CH73 0900 0000 6052 9852 3

Malerinnen am Werk

Gemeinsam mit Kindern draussen in die bunte Welt des Malens einzutauchen? Im Jubiläumsjahr verschönern wir das KARIBU!

Wann Dienstag, 15. April, 14.00–16.00

Leitung Şengül Ataç, Kinderpsychologin und freiwillige Spielgruppenleiterinnen

Kosten keine

Anmeldung erwünscht: 076 725 29 00

Gesundheitsförderung / Bewegung

Tanz und Bewegung

Alle Frauen sind herzlich willkommen! Tanz bewegt und verbindet

Wann Freitag, 10x, 14.30–15.45

Leitung Gianna Grünig und Rebecca Frey, Tänzerinnen und Tanzpädagoginnen

Wo Ref. Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3, Zollikofen

Anmeldung obligatorisch, bis 10. Januar bei Simone Fopp, 031 911 98 84

Kosten Fr. 40.– für 10x

Kinder werden im Kirchgemeindehaus betreut

Yoga

Fit und frisch bleiben – innere Ruhe finden. Für Anfängerinnen geeignet

Wann Montag, 14.30–15.45

Leitung Daniela Luvisutti, www.fiordaliso.ch

Wo Franziskuszentrum pace e bene, Stämpflstr. 26, Zollikofen

Kosten 1. Quartal Fr. 55.– (11x), 2. Quartal Fr. 55.– (11x)

Anmeldung obligatorisch

Kinder mit Kinderbetreuung im KinderKARIBU

Frauenlauf

Anlässlich des Jubiläums nimmt KARIBU wieder am Frauenlauf in Bern teil!

Wann Vorbereitung ab 14.1., 10.00–11.00

Frauenlauf Sonntag, 15.6.

Leitung Nathalie Bärtschi und Asie Hadzhieva

Wo im Wald beim KARIBU

Kosten keine

Anmeldung obligatorisch

Ausflug mit Kindern

Details siehe unter www.frauentreffkaribu.ch

Wann Dienstag, 4.2.

Anmeldung obligatorisch

Kosten keine

Selbstverteidigung

In der Sportwoche lernen Frauen Abwehrtechniken und verbale Verteidigung

Wann Donnerstag, 6.2., 14–17

Leitung Bellinda Sigillò

Anmeldung obligatorisch

Kosten keine

Kinder werden im KinderKARIBU betreut

Fahrradfahren

Für Anfängerinnen. Fahrräder und Helme vorhanden

Wann Frühlingsferien, 7., 8., 9., 14., 15. und 16. April, 13.50–16.00

Leitung Pro Velo Bern und Freiwillige

Wo Wahlackersschulhaus, Wahlackerstr. 56, Zollikofen

Kosten Fr. 75.–, zahlbar am 1. Kurstag

Anmeldung obligatorisch

Kinder werden im KinderKARIBU betreut

Karibu

P R O G R A M M

1995–2025

30



Beratung und Information

Schreibdienst – Kurzberatung

Briefe schreiben, Formulare ausfüllen, Kurzberatung zu Arbeitssuche etc.

Wann Montag, 11–12 Uhr, Dienstag, 15.30–16.30 Uhr oder nach Absprache

Leitung Carole Emmenegger

Kosten keine

Anmeldung erwünscht

Wissenswertes von und für Frauen

Wir besuchen interessante Frauenprojekte oder diskutieren im KARIBU über Frauenthemen

Leitung Carole Emmenegger und weitere Referentinnen

Wann 1x pro Monat, Daten siehe auf www.frauentreffkaribu.ch

Anmeldung obligatorisch

Kinder in der Regel keine Kinderbetreuung

Besuch im Museum

In der Museumsnacht besuchen wir ein Museum nach Wahl

Wann Freitag, 21. März, ab 17.30

Anmeldung obligatorisch

Kinder keine Kinderbetreuung

Mitgliederversammlung und Dankesanlass:

Donnerstag, 22. Mai, 17.30/18.45

Ferien und Betriebszeiten KARIBU

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag und Donnerstag
9–12 Uhr / 13–16 Uhr

Start und Ende regelmässige Angebote

1. Quartal: 13.1.–4.4.2025

2. Quartal: 22.4.–4.7.2025

Sportwoche

1.2.–9.2.

Frühlingsferien

5.4.–21.4.

Sommerferien

5.7.–10.8.

KARIBU

Interkultureller Frauentreff

Schäfereistrasse 43, 3052 Zollikofen
031 911 65 25 | 079 474 56 79
karibu@frauentreffkaribu.ch,
www.frauentreffkaribu.ch
Geschäftsleitung:
Carole Emmenegger Tropeano

Vermittlung Deutschkenntnisse

Deutsch lernen, A0–A2

In 4 Niveaugruppen Deutsch üben. Kontakte knüpfen und sich beim Zvieri austauschen

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

Deutsch lernen, B1 (neu)

Neue Chancen entdecken und die Deutschkenntnisse auf das nächste Level bringen!

Wann Dienstag, 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 (ab Niveau A1.2)

Wann Mittwoch, 9.00–11.00

Kosten 3.– pro Kurstag, zahlbar am Kurstag

Anmeldung erwünscht

Kinder keine Kinderbetreuung

FrauengeschichtenKreis «Leila im Glück»

Geschichten von hier und dort. Erzählen, zuhören, aufschreiben.

In der Erstsprache und auf Deutsch (ab Niveau A2)

Wann Montag, 14.00–16.00

Leitung Katrin Bärtschi

Kosten 1. Quartal Fr. 33.–,

2. Quartal 30.–

Anmeldung erwünscht

Kinder werden von 13.45–16.30 im KinderKARIBU betreut

Schreib Dich frei

Erinnerungen, Wünsche, Träume und Fantasien – Geschichten erfinden. Schreibwerkstatt für Migrantinnen und Schweizerinnen

Wann letzter Sonntag im Monat: 26.1., 23.2., 30.3., 27.4., 18.5., 29.6., 27.7., 15.00–17.00

Leitung Katrin Bärtschi

Kosten 3.– pro Kurstag, zahlbar am Kurstag

Anmeldung erwünscht

Kinder keine Kinderbetreuung

Begegnung und Austausch

Handarbeitstreff

Unter kompetenter Anleitung lernen Frauen nähen und stricken, sind kreativ tätig, knüpfen Kontakte und erhalten Informationen. Stoff und Wolle vorhanden

Wann Dienstag, 14.00–16.30

Kosten Unkostenbeitrag Fr. 2.– pro Nachmittag, Material nach Aufwand

Leitung Asie Hadzhieva und Nathalie Bärtschi

Anmeldung keine

Kinder werden von 13.45–16.30 im KinderKARIBU betreut

famira-netzwerk

Informationen und spannende Diskussionen über unser Leben in der Schweiz. Kreative Tätigkeiten, Spiele, kulturelle Ausflüge

Wann Freitag, 9.00–11.00

Leitung Olga Keel, famira

Kosten Fr. 3.– pro Kurstag, zahlbar am Kurstag

Anmeldung obligatorisch bei Olga Keel, 076 337 08 87, olkeel@gmx.ch

Kinder werden vor Ort betreut

Gartenprojekt

Schweizerinnen und Migrantinnen bepflanzen den Garten vom KARIBU und pflegen den Um-schwung. Regelmässige Treffen der Teilnehmerinnen

Wann ab März, weitere Informationen: www.frauentreffkaribu.ch

Kosten keine

Anmeldung erwünscht

Tag der Frau – 8. März

Internationaler Tag der Frau – wir feiern und kämpfen gemeinsam für mehr Gleichberechtigung aller Frauen

Wann Samstag, 8. März, weitere Infos: www.frauentreffkaribu.ch

Kosten keine

Anmeldung erwünscht

Ostereier färben und Verkauf

Schweizerinnen und Migrantinnen färben zusammen bis zu 900 Ostereier mit natürlichen Farben und der Strumpftechnik

Wann Dienstag, 15. April, ab 10.00 bis ca. 16.00

Kinder werden im KinderKARIBU betreut

Besonderes Verkauf der Eier: Donnerstag, 17. April morgens, Coop Zollikofen, Coop Münchenbuchsee, Bahnhofplatz Moosseedorf

Maibummel mit Kindern

Wir machen einen Ausflug in die Umgebung

Wann Mittwoch, 21. Mai,

13.30–17.00

Anmeldung ja

Sommerfest für die ganze Familie

Wir feiern 30 Jahre KARIBU! Alle sind herzlich willkommen und bringen etwas mit fürs Buffet.

Wann 3. Juli ab 17.00

Anmeldung keine

Sommerferienwoche

Wir geniessen mit Ausflügen die erste Schulferienwoche.

Wann Woche vom 7.–11. Juli

Anmeldung ja

Elternbildung und Frühförderung

Mutter-Kind-Gruppe

Unter fachlicher Anleitung spielen, basteln, singen die Mütter mit ihren Kindern. Austausch über Kindererziehung und das Muttersein. Regelmässig ist eine Mütterberaterin vor Ort: 7. und 21.1., 18.2., 4. und 18.3., 1.4., 6. und 20.5., 3. und 17.6.

Wann Dienstag, 9.15–11.15

Leitung Şengül Ataç, Kinderpsychologin und Freiwillige sowie Christine Berger und Nora Jakupi, Mütter- und Väterberaterinnen

Kosten 2.– pro Mal

Anmeldung erwünscht: 076 725 29 00

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, 7.1., 4.2., 4.3., 1.4., 6.5., 3.6.

Leitung Christine Berger und Nora Jakupi, Mütter- und Väterberaterinnen

Kosten keine

Anmeldung keine

Information für Mütter mit Kleinkindern

Die Mütter- & Väterberatung informiert über Gesundheitsthemen 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



KinderKARIBU

Kinder ab 3 Monaten bis 6 Jahren werden sprachlich und kognitiv gefördert

Wann Montag, Dienstag und Donnerstag 13.45–16.30

Leitung Şengül Ataç, Kinderpsychologin und freiwillige Spielgruppenleiterinnen

Kosten keine

Anmeldung erwünscht: 076 725 29 00

KinderKARIBU Plus

Muttersprachliche Spielgruppe: Für Kinder ab 3 Jahren mit Muttersprache Deutsch und anderen Erstsprachen.

Wann Dienstag und Donnerstag, 13.45–16.30

Leitung Şengül Ataç, Kinderpsychologin und freiwillige Spielgruppenleiterinnen

Kosten 8.–, Geschwister 7.–, pro Nachmittag, zahlbar pro Quartal

Anmeldung obligatorisch für ein Quartal: 076 725 29 00

famira – Schulsystem

Wie ist es im Kanton Bern aufgebaut, wie kann ich mein Kind unterstützen?

Wann Montag, 20.1., 27.1., 10.2., 17.2., 24.2., 3.3., 9.00–11.00

Leitung Olga Keel, famira

Kosten Fr. 30.– für 6x

Anmeldung obligatorisch bei Olga Keel, 076 337 08 87, olkeel@gmx.ch

Kinder werden vor Ort betreut

MitSpielplatz

In den Frühlingsferien bauen wir gemeinsam den Livingdome auf und probieren ihn aus. Mit Zvieri

Wann 8. April, 14.00–16.30

Anmeldung keine

Kinder zusammen mit Eltern, Grosseltern, Betreuungspersonen

Weitere MitSpielplätze siehe www.frauentreffkaribu.ch

Pizza backen mit Kindern

In den Frühlingsferien backen Mütter mit den Kindern Pizza und sprechen über Ernährung

Wann Dienstag, 8. April, 10.00–14.00

Leitung Marlise Vonrüti und Christine Berger, Mütter- und Väterberaterinnen

Kosten Fr. 6.– / Familie

Anmeldung obligatorisch

