



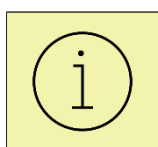
# Übersicht

## Integrationsangebote

Anbei finden Sie eine Übersicht über verschiedene Angebote in Bezug auf die Themen Alltag und Integration.

Die Möglichkeiten in der Region sind sehr umfassend. Auf den nachfolgenden Seiten ist eine gezielte Auswahl aufgeführt. Die Auflistung ist nicht abschliessend.

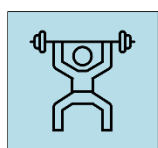
Die Liste wird in folgende Kategorien unterteilt:



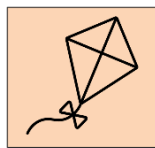
Information / Beratung



Sprache



Sport



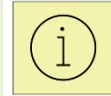
Freizeit

Angebote in Ostermundigen	2
Kirchen Ostermundigen	5
Angebote in der Region Bern	7
Informations- und Beratungsangebote	9
Kontakt	12

# Angebote in Ostermundigen

[zur Website Gemeinde Ostermundigen](#)

## Angebote für Kinder im Vorschulalter und ihre Eltern



Flyer mit Auflistung von Angeboten zu Betreuung, Beratung, Förderung, Freizeit und Unterstützung für Eltern (Kitas, Spielgruppen, Beratungen, Frühförderprogramm schritt:weise etc.)

[zum Flyer](#)

## Bibliothek / Ludothek



Bücher, Hörbücher und Spiele zum Ausleihen in verschiedenen Sprachen

[zur Website](#)

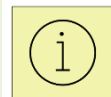
## Eltern-Kind-Treff (ElKi-Treff)



Kleinkinder und ihre Eltern entdecken zusammen die Welt beim Spielen, Singen und Basteln. Findet einmal wöchentlich statt.

[zur Website](#)

## Frühförderprogramm schritt:weise



Ein ganzheitliches Spiel- und Lernprogramm zur frühen Förderung für Familien mit Kindern zwischen 1-4 Jahren

[zur Website](#)

## offene Kinder- und Jugendarbeit okja



Angebote und Projekte für Kinder und Jugendliche sowie beratende Unterstützung bei Anliegen der Eltern.

[zur Website](#)

## Offene Turnhalle 3072



Sportangebot für Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren

[zur Website](#)

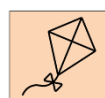
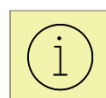
## Schreibdienst



Unterstützung beim Lesen, Verstehen und Schreiben von Briefen, Formularen etc.  
Hilfe beim Erstellen von Bewerbungen und Lebensläufen.

[zur Website](#)

## Sozialwegweiser 60plus



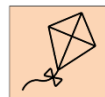
Übersicht von Anbietern und Angeboten nach Themen gegliedert:

- Beratung und Information
- Angebote in anderen Sprachen
- Freizeit
- Unterstützung und Entlastung im Alltag
- Ambulante Pflege
- Tages- und Ferienaufenthalte
- Demenz und Psychiatrie
- Entlastung für betreuende und pflegende Angehörige
- Hilfsmittel
- Palliativpflege und Sterbebegleitung
- Todesfall
- Adressliste Institutionen

[zur Website](#)

[zum Flyer](#)

## Veranstaltungen Gemeinde



Auflistung von Anlässen in Ostermundigen

[Veranstaltungen der Gemeinde Ostermundigen](#)

[Veranstaltungen allgemein](#)

## Vereinsverzeichnis



Auflistung aller Vereine in Ostermündigen

[zur Website](#)

# Kirchen Ostermundigen

[Reformierte Kirche Ostermundigen](#)

[Katholische Kirche Ostermundigen](#)

[Misión Católica de Lengua Española](#)

## B15TRO



Zusammensein bei einer Tasse Kaffee oder Tee und sich dabei austauschen, vernetzen und unterhalten.

[zur Website](#)

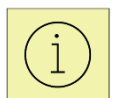
## Frauenkleidertausch



Austausch von gut erhaltenen Kleidern untereinander

[zur Website](#)

## Kirchlicher Sozialdienst



Der kirchliche Sozialdienst berät bei finanziellen Sorgen, hilft Ihnen aus oder leitet Sie an die richtige Fachstelle weiter.

[zur Website](#)

## Meditation



meditieren und Kraft schöpfen

[zur Website](#)

## Mittagstisch



gemeinsames Mittagessen

[Mittagstisch katholische Kirche](#)

[Mittagstisch reformierte Kirche](#)

## Mosaik: Frauen- und Familientreff



Interkultureller Frauen- und Familientreff, jeweils Mittwochvormittag von 9-11 Uhr, ausser Schulferien

[zur Website \(reformierte Kirche\)](#)

[zur Website \(katholische Kirche\)](#)

## Repair-Café



Unterstützung bei der Reparatur von defekten Gegenständen

[zur Website](#)

## Shibashi



Form von Meditation in Bewegung

[zur Website](#)

## Sozialberatung



Kostenlose Beratung und Hilfe bei finanziellen Problemen, Unterstützung im Kontakt mit AHV, IV, Krankenkasse, Arbeitslosenversicherung und Sozialamt, Hilfe bei der Korrespondenz, Unterstützung bei der Integration und bei der Überwindung von Sprachbarrieren

[zur Website](#)

## Trauercafé



Austausch in geschützten Rahmen zum gemeinsamen Erzählen, Zuhören, Schweigen, Trauern

[zur Website](#)

## Yoga für Frauen



Yoga für Frauen mit Kinderhütedienst

[zum Flyer](#)

# Angebote in der Region Bern

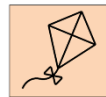
## Bärner Chötti



regelmässige Anlässe für Alleinstehende ab dem mittleren Alter

[zur Website](#)

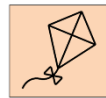
## étoile



monatliche kulturelle Anlässe (Konzert, Theater etc.) mit Fahrdienst auf Wunsch

[zur Website](#)

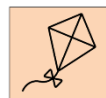
## Graue Panther Bern



Verein für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Organisiert Ausflüge, Wanderungen, Vorträge, Ferien etc.

[zur Website](#)

## Interkultureller Frauentreff Karibu



Angebote für Frauen wie Sprachcafé, Yoga, Handarbeitstreff, Konversationskurs etc. mit Kinderbetreuung

[zur Website](#)

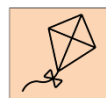
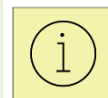
## Klettern für Geflüchtete im O'BLOC



kostenloses Klettern für Asylsuchende

[zur Website](#)

## pro Senectute



Fachstelle für Fragen rund um das Alter sowie Freizeitangebote und Alltagshilfen

[zur Website](#)

## Sports Unite



kostenlose Sportangebote für Geflüchtete und Armutsbetroffene

[zur Website](#)

## Sprachkurse

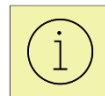


Deutschkurse und Deutschtests in der Region Bern

[Sprachkurse und Sprachtests finden](#)

[Niederschwellige Deutschkursangebote](#)

## Verein Mazay



Angebote für Migrant\*innen wie Kaffeetreff, Unterstützung im Alltag, Sport, Nachhilfe, Deutschkurse und monatliche Anlässe

[zur Website](#)

## Wandern für alle / Interkultureller Wanderverein



leichte Wanderungen für alle

[Wandern für alle](#)

[Interkultureller Wanderverein](#)



# Informations- und Beratungsangebote

## AHV-Zweigstelle Bern-Ostermundigen



Ansprechstelle für Fragen und Einreichung von Anmeldungen zu AHV, IV, EL, Selbständigerwerbende etc. Auf Voranmeldung mit Übersetzungsmöglichkeiten bei Beratungen.

[zur Website](#)

## Diaspora TV



Nachrichten in neun Sprachen über aktuelle Geschehnisse in der Schweiz

[zur Website](#)

## Füreinander da



Beratende Unterstützung für Personen, welche sich über Personen in deren Umfeld sorgen.

[zur Website](#)

## Hallo Bern



Website mit Informationen in 15 Sprachen zu Alltagsthemen im Kanton Bern

[zur Website](#)

## I-Need (Website und App)



Informationen für Flüchtlinge und Bedürftige. Verfügbar in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Arabisch und Spanisch.

[zur Website](#)

## Informations- und Koordinationsstelle 60+



Informationen zum Angebot für ältere Menschen in und rund um Ostermündigen  
[zur Website](#)

## Integrationsbrücke Bern



Ansprechstelle für Migrant\*innen sowie Freiwillige, Behörden etc. Unterstützung und Beratung bei der Arbeits- und Wohnungssuche, beim Integrationsprozess, Übersetzungen und Vermittlung zwischen Menschen mit Migrationshintergrund und Behörden, Organisationen, Arbeitgeber etc.

[zur Website](#)

## ISA Bern



kostenlose Informationen und Beratung zu Migrations- und Integrationsfragen

[zur Website](#)

Veranstaltungen mit Informationen zu Alltagsthemen in der Schweiz mit Übersetzung in Englisch und Französisch. Begleitet mit Apéro und Abendessen.

[zur Website](#)

## Koordinationsstelle Kinderbetreuung



Beratung und Information für Eltern zur familienergänzenden Kinderbetreuung.  
Ausgabestelle für Betreuungsgutscheine

[zur Website](#)

[Betreuungsgutscheine](#)

## Mütter- und Väterberatung Kanton Bern



Kostenlose Beratungsangebote – vor Ort, zuhause oder online – für Eltern und Bezugspersonen von Kindern ab Geburt bis 5 Jahre.

[zur Website](#)

## pro Infirmis



Beratungsstelle für Erwachsene vor dem AHV-Alter und Kinder mit einer psychischen, körperlichen oder kognitiven Einschränkung. Das Angebot richtet sich ebenfalls an Familienmitglieder sowie an Bezugs- und Fachpersonen von Menschen mit Behinderungen.

[zur Website](#)

## Soziales



Unterstützung bei Fragen und Anliegen rund um den Kindes- und Erwachsenenschutz oder bei der finanziellen Existenzsicherung.

[zur Website Soziales](#)

[zur Website Erwachsenen- und Kinderschutz](#)

[zur Website Sozialhilfe](#)

# Kontakt

Öffentliche Sicherheit  
Schiessplatzweg 1  
3072 Ostermundigen

Telefon: 031 930 14 26

E-Mail: [einwohnerdienste@ostermundigen.ch](mailto:einwohnerdienste@ostermundigen.ch)

[zur Website](#)