



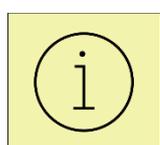
Aperçu

Offres d'intégration

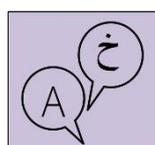
Vous trouverez ci-joint un aperçu de diverses offres traitant de thèmes de la vie quotidienne et de l'intégration.

Les possibilités offertes par la région sont innombrables. Les pages suivantes contiennent une sélection ciblée. L'énumération n'est pas exhaustive.

Elle est sous-divisée en différentes catégories:



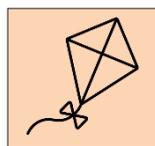
Information / Conseil



Langue



Sport



Loisirs

Offres à Ostermundigen	2
Églises à Ostermundigen	5
Offres dans la région de Berne	7
Offres d'informations et de conseils	9
Contact	12

Offres à Ostermundigen

[Vers le site Internet de la commune d'Ostermundigen](#)

Offres pour les enfants en âge préscolaire et leurs parents



Brochure listant des offres d'accueil, de conseil, d'encouragement, de loisirs et de soutien pour les parents (crèches, groupes de jeu, conseils, programme progressif d'encouragement précoce, etc.).

[Vers la brochure](#)

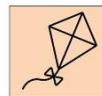
Bibliothèque / ludothèque



Livres, livres audio et jeux à emprunter en différentes langues.

[Vers le site Internet](#)

Rencontre parents - enfants (ELKi-Treff)



Les jeunes enfants et leurs parents découvrent le monde ensemble en jouant, chantant et bricolant. Périodicité: deux fois par semaine.

[Vers le site Internet](#)

Programme progressif d'encouragement précoce



Un programme complet de jeux et d'apprentissage pour l'encouragement précoce des familles avec des enfants de 1 à 4 ans.

[Vers le site Internet](#)

Animation enfance et jeunesse en milieu ouvert (okja)



Offres et projets pour enfants et pour jeunes ainsi que conseil aux parents.

[Vers le site Internet](#)

Gymnase public 3072



Offres d'activités sportives pour jeunes de 12 à 17 ans.

[Vers le site Internet](#)

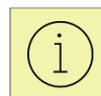
Service d'écriture



Soutien à la lecture, à la compréhension et à la rédaction de lettres, formulaires, etc. Aide à la rédaction de lettres de candidatures et curriculums vitæ.

[Vers le site Internet](#)

Guide des affaires sociales 60plus



Aperçu des prestataires et des offres par thème:

- Conseil et information
- Offres en différentes langues
- Loisirs
- Soutien et allègement des tâches au quotidien
- Soins ambulatoires
- Séjours d'une journée et de vacances
- Démence et psychiatrie
- Allègement des tâches pour proches aidants et soignants
- Moyens auxiliaires
- Soins palliatifs et accompagnement en fin de vie
- Décès
- Liste d'adresses institutions

[Vers le site Internet](#)

Événements et manifestations de la commune

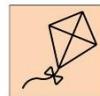


Liste d'événements et de manifestations qui ont lieu à Ostermundigen

[Événements et manifestations de la commune d'Ostermundigen](#)

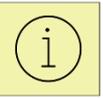
[Événements et manifestations en général](#)

Liste des associations



Liste de toutes les associations à Ostermundigen

[Vers le site Internet](#)



Offre d'intégration dans divers thèmes:

- Informations sur les cours de langue, y compris l'aide à l'inscription.
- Clarifications simples concernant les autorisations de séjour et/ou orientation vers le service de conseil juridique compétent.
- Aide à la traduction
- Informations et inscription accompagnée auprès de l'office régional de placement
- Aide à la compréhension des documents officiels, y compris l'administration simple.
- Orientation vers les services de conseil juridique compétents
- Mentorat
- Infrastructure (ordinateur, Internet) à utiliser gratuitement

[zur Website](#)

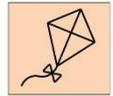
Églises à Ostermundigen

[Église réformée Ostermundigen](#)

[Église catholique Ostermundigen](#)

[Misión Católica de Lengua Española](#)

B15TRO



Être ensemble autour d'une tasse de café ou de thé, et échanger, créer des liens et discuter.

[Vers le site Internet](#)

Troc de vêtements pour femmes



Troc de vêtements en bon état.

Prochain rendez-vous : Vendredi 05.09.2025 à partir de 18h30 à 20h30 dans la salle de l'église réf.

[Vers le site Internet](#)

Service social ecclésiastique



Le service social ecclésiastique vous conseille en cas de problèmes financiers, vous aide ou vous oriente vers le service spécialisé approprié.

[Vers le site Internet](#)

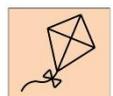
Méditation



Méditer et puiser de nouvelles forces.

[Vers le site Internet](#)

Table de midi

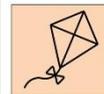


Dîner ensemble.

[Table de midi Église catholique](#)

[Table de midi Église réformée](#)

Mosaïque: rencontre femmes et familles

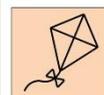


Rencontre interculturelle pour femmes et familles, le mercredi matin de 9h00 à 11h00, hors vacances scolaires.

[Vers le site Internet \(Église réformée\)](#)

[Vers le site Internet \(Église catholique\)](#)

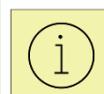
Repair-Café



Aide à la réparation d'objets défectueux.

[Vers le site Internet](#)

Consultation sociale



Conseils gratuits et aide en cas de problèmes financiers, soutien dans les relations avec l'AVS, l'AI, la caisse maladie, l'assurance-chômage et les services sociaux, aide pour la correspondance, soutien pour l'intégration et en cas de barrières linguistiques.

[Vers le site Internet](#)

Café de deuil



Échanges dans un cadre protégé pour raconter, écouter, se taire et faire son deuil ensemble.

[Vers le site Internet](#)

Yoga pour femmes



Yoga pour femmes avec service de garde d'enfants.

[Vers la brochure](#)

Offres dans la région de Berne

Bärner Chötti



Événements périodiques pour personnes seules d'âge moyen et plus.

[Vers le site Internet](#)

étoile



Événements culturels mensuels (concerts, théâtre, etc.) avec service de transport sur demande.

[Vers le site Internet](#)

Graue Panther Berne



Association pour personnes en seconde moitié de vie. Organisation d'excursions, de randonnées, de conférences, de vacances, etc.

[Vers le site Internet](#)

Rencontre interculturelle au féminin Karibu



Offres pour femmes telles que café linguistique, yoga, travaux manuels, cours de conversation, etc. avec garde d'enfants.

[Vers le site Internet](#)

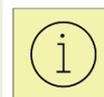
Escalade pour réfugiés dans l'O'BLOC



Escalade gratuite pour demandeurs d'asile.

[Vers le site Internet](#)

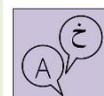
pro Senectute



Service spécialisé dans les questions relatives à la vieillesse ainsi qu'offres de loisirs et aides dans la vie quotidienne.

[Vers le site Internet](#)

Cours de langue



Cours et tests d'allemand dans la région de Berne.

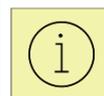
[Trouver des cours et tests de langue](#)

[Offres de cours d'allemand à bas seuil](#)

[Conversation en allemand](#)

[Cours d'allemand à bas seuil](#)

Association Mazay



Offres pour les migrant·e·s telles que café-rencontre, soutien dans la vie quotidienne, sport, soutien scolaire, cours d'allemand et événements mensuels.

[Vers le site Internet](#)

Randonnées pour toutes et tous / association interculturelle de randonnée



Randonnées faciles pour toutes et tous.

[Randonnées pour toutes et tous](#)

[Association interculturelle de randonnée](#)

Offres d'informations et de conseils

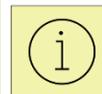
Agence AVS Berne-Ostermundigen



Point de contact pour les questions et le dépôt des demandes AVS, AI, PC, pour personnes exerçant une activité indépendante, etc. Sur rendez-vous avec possibilité de traduction lors des consultations.

[Vers le site Internet](#)

Hallo Bern



Site Internet en 15 langues sur des thèmes du quotidien dans le canton de Berne.

[Vers le site Internet](#)

I-Need (site Internet et application)



Informations pour les réfugié·e·s et les personnes dans le besoin. Disponibles en allemand, anglais, français, italien, arabe et espagnol.

[Vers le site Internet](#)

Centre d'information Enfance, Famille et 60+



Informations sur l'offre pour personnes d'un âge à et tout autour d'Ostermundigen.

[Vers le site Internet](#)

Integrationsbrücke Bern



Service de contact pour les migrant·e·s ainsi que pour les bénévoles, les autorités, etc. Soutien et conseil dans la recherche d'emploi et de logement, dans le processus d'intégration, traductions et médiation entre les personnes issues de l'immigration et les autorités, organisations, employeurs, etc.

[Vers le site Internet](#)

ISA Bern



Informations et conseils gratuits sur les questions de migration et d'intégration.

[Vers le site Internet](#)

Événements avec des informations sur des thèmes de la vie quotidienne en Suisse, avec traduction en anglais et en français. Complétés d'un apéritif et d'un souper.

[Vers le site Internet](#)

Service des bons de garde



Conseils et informations pour les parents sur l'accueil extra-familial des enfants. Service d'émission de bons de garde.

[Vers le site Internet](#)

Conseils aux mères et aux pères canton de Berne



Offres de conseils gratuits – sur place, à la maison ou en ligne – pour parents et personnes de référence d'enfants de la naissance à 5 ans.

[Vers le site Internet](#)

pro Infirmis



Service d'information pour adultes avant l'âge de l'AVS et enfants atteints d'un handicap psychique, physique ou cognitif. L'offre s'adresse aussi aux membres de la famille ainsi qu'aux personnes de référence et aux spécialistes pour personnes atteintes d'un handicap.

[Vers le site Internet](#)

Affaires sociales



Soutien lors de questions ou préoccupations concernant la protection des enfants et des adultes ou la garantie financière des moyens de subsistance.

[Vers le site Internet affaires sociales](#)

[Vers le site Internet protection des adultes et des enfants](#)

[Vers le site Internet aide sociale](#)

Contact

Öffentliche Sicherheit
Schiessplatzweg 1
3072 Ostermundigen

Téléphone: 031 930 14 26

E-mail: einwohnerdienste@ostermundigen.ch

[Vers le site Internet](#)