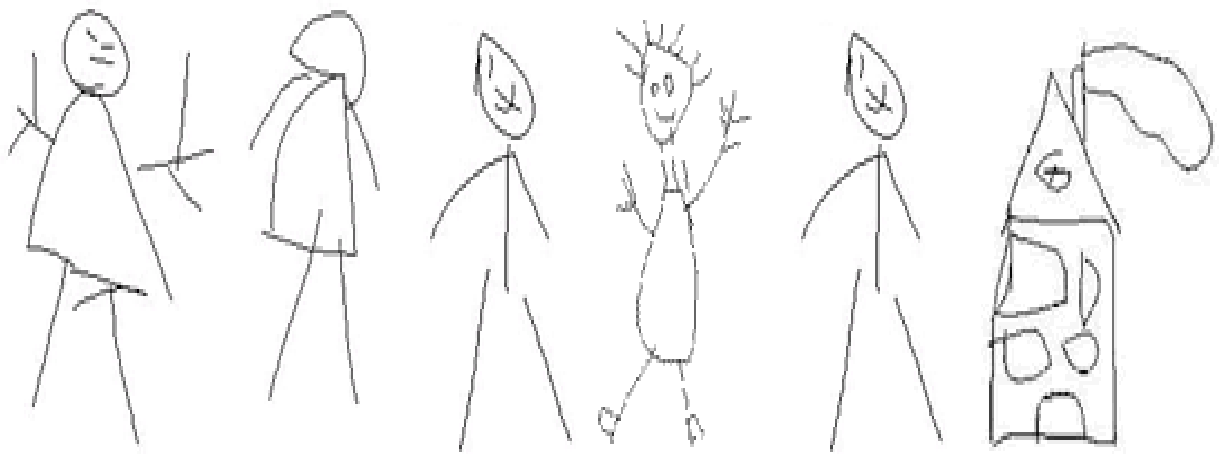


# fam*i*lientreff bern



## PROGRAMM

Januar – Dezember

**2011**

## Willkommen im Familientreff Bern 2

---

### Liebe Freunde Gross und Klein

Das neue **Programm** in den Händen halten zu können, ist auch für uns immer wieder ein grosser Moment. Bis zu diesem Zeitpunkt liegt eine ganze Menge Arbeit hinter uns, von den ersten Ideen, über die Suche nach Kursleiterinnen bis hin zum druckfertigen Dokument.

Wir freuen uns und sind auch ein bisschen stolz, Ihnen auch in diesem Jahr wieder eine spannende und vielseitige Auswahl an Kursen und Veranstaltungen bieten zu können. Die beliebten „Klassiker“ wie ElKi-Turnen, Nothilfekurs Kleinkinder usw. haben wir natürlich beibehalten, das ElKi-Singen haben wir sogar noch ausbauen können.

Auch haben wir uns bemüht, wieder eine interessante Auswahl an aktuellen und wichtigen Erziehungskursen auf die Beine zu stellen, um Sie in ihren Erziehungsalltag unterstützen zu können. Ganz neu haben wir dieses Jahr die Elternberatung (Supervision) mit im Programm. Das ist eine von einer Fachperson geleitete Gruppe, in der es um Ihre Fragen und Themen geht.

Natürlich sind auch wieder Kurse dabei, bei denen Sie sich Zeit für sich selber nehmen könnt, wie Kreativkurse, Fitness (ganz neu: Zumba!) oder Abendkochkurse in einer gemütlicher Runde.

Wir freuen uns, wenn etwas für Sie dabei ist und erwarten gerne Ihre Anmeldungen. Am besten lassen Sie sich gleich heute vom vorliegenden Programm inspirieren oder klicken im Internet auf **[www.familientreff.ch](http://www.familientreff.ch)**.

Viel Spass wünscht Ihnen und Ihren Kindern

Das Team vom

**Familientreff Bern**

---

	Seite
<b>VEREINSMITGLIEDSCHAFT</b>	4
<b>1. ERZIEHUNG UND GESUNDHEIT</b>	
1.1 Kinderängste	5
1.2 Nothilfekurs Kleinkinder	5
1.3 Supervision - Elternberatung	6
1.4 „Rezepte“ für den Familientisch	6
1.5 Alltagskonflikte mit Kindern konstruktiv lösen	7
1.6 Jetzt längts - Grenzen, Regeln und Abmachungen...	7
1.7 Wozu ist der Bauchnabel da? - Sexualerziehung	8
1.8 Vom Überfluss zu einem bewussten Umgang mit Konsum	8
1.9 Acht Sachen...die Beziehung stark machen	9
<b>2. KREATIV</b>	
2.1 Spielen und Werken mit Kleinkindern	11
2.2 Holzwerkstatt für Frauen	11
2.3 IKEBANA - Traditionelle japanische Blumenkunst	12
2.4 Schenken mit Kindern	12
2.5 Adventskranz herstellen	13
<b>3. ELTERN-KIND-KURSE</b>	
3.1 EIki-Singen, Tanzen und Musizieren	15
3.2 EIki-Turnen	16
<b>4. FITNESS</b>	
4.1 Bodyfit	18
4.2 Afrodance	18
4.3 Zumba® Fitness	19
<b>5. SPRACHEN</b>	
5.1 Sprechen, lesen und schreiben A1/A2	20
5.2 Konversation und Lektüre B1	20
<b>6. KOCHEN</b>	
6.1 Ayurvedischer Kochkurs	21
6.2 Japanischer Kochkurs	21
6.3 Thailändischer Kochkurs vegetarisch	22
6.4 Indischer Kochkurs	22
<b>7. KINDERVERANSTALTUNGEN</b>	23
<b>8. KURSANGEBOTE MÜZE MURI-GÜMLIGEN</b>	27
<b>9. BETRIEBSANGEBOT UND KONDITIONEN</b>	28

## Vereinsmitgliedschaft 4

---

Der Familientreff Bern ist ein gemeinnütziger Verein. Wir sind politisch und konfessionell neutral und verstehen uns als Teil einer präventiven Familienpolitik.

Unsere Dienstleistungen richten sich vor allem an Erziehende und ihre Kinder im Vorschulalter und werden seit Jahren regelmässig durch die Direktion für Bildung, Soziales und Sport der Stadt Bern überprüft und anerkannt.

### **EINE VEREINSMITGLIEDSCHAFT, DIE SICH LOHNT! WERDEN SIE MITGLIED!**

Möchten Sie den Familientreff als Mitglied unterstützen und von Vergünstigungen profitieren? Bei uns können Sie eine Einzel- oder Kollektiv-Mitgliedschaft beantragen. Der jährliche Beitrag beträgt **Fr. 55.-** (Einzel) oder **Fr. 120.-** (Kollektiv).

Bitte zögern Sie nicht, uns für weitere Informationen zu kontaktieren. Wir geben Ihnen gerne Auskunft.



### ***Achtung, Kinder, aufgepasst Ihr seid als Künstler gefragt!***

Der Familientreff Bern sucht ein neues Bild für das nächste Programmheft.

Sende uns deine Zeichnung oder mehrere Zeichnungen zum Thema „Familie“ ein. Mit etwas Glück wird deine Zeichnung nächstes Jahr auf der Titelseite erscheinen!

**Einsendeschluss: 30. September 2011**

# Erziehung und Gesundheit 5

Legende: ✓ mit Kinderhütendienst × ohne Kinderhütendienst  
Kosten: Normalpreis/Mitgliederpreis

## 1.1 Kinderängste

Ängste sind starke Gefühle, die kindliches Verhalten oft beeinflussen. Welche Ängste sind entwicklungsbedingt und welche schwierigen Situationen belasten Kinder besonders?

Im Kurs erfahren Eltern, wie sie ihren Kindern mit Verständnis und Begleitung Halt und Unterstützung geben, damit sie mit der Angst wachsen und selbstsicherer damit umgehen können.

An den zwei Nachmittagen werden typische Angst-Situationen geschildert, Hinweise, Hilfestellungen, Geschichten, Lieder und Spiele vermittelt, die zu einem guten Umgang mit der Angst verhelfen sowie eigene Erfahrungen ausgetauscht.

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Marlies von Arx	Familientreff Bern	Mi, 23.02. + 02.03.2011	je 14h00-17h00	80.-/ 72.-	Dörthe Dupin ☎ 031 534 42 86
✓	Marlies von Arx	Familientreff Bern	Di, 13.09.+ 20.9.2011	je 14h00-17h00	80.-/ 72.-	Dörthe Dupin ☎ 031 534 42 86

## 1.2 Nothilfekurs Kleinkinder

Unfälle / Notfälle betreffen auch (Klein-)Kinder. Möchten Sie in einer solchen Situation richtig reagieren?

Ja, ABER...

Aber kann Mann/Frau lernen. Sie haben die Möglichkeit anhand von vielen praktischen Beispielen zu üben und das ABER zu trainieren.

Training zu folgenden Themen:

Vitalfunktionskontrolle, Atmung – Beatmung, Erste-Hilfe-Massnahmen, Blutstillung, Wundbehandlung, Hausapotheke und Unfälle (Verbrennungen, Vergiftungen, etc.).  
Preisangabe inkl. Kurshandbuch.

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Marianne Zosso	Familientreff Bern	Do, 03.03.+ 10.03.2011	je 14h00-17h00	120.-/ 108.-	Sonja Münger ☎ 031 351 12 22
×	Marianne Zosso	Familientreff Bern	Mi, 08.06.+ 15.06.2011	je 19h00-22h00	120.-/ 108.-	Sonja Münger ☎ 031 351 12 22
×	Marianne Zosso	Familientreff Bern	Mi, 02.11. + 09.11.2011	je 19h00-22h00	120.-/ 108.-	Sonja Münger ☎ 031 351 12 22

## Erziehung und Gesundheit 6

### 1.3 Supervision - Elternberatung

Tauchen bei Ihnen auch immer wieder Fragen in der Erziehung auf? Was mache ich, wenn mein Kind trotz und nicht kooperativ ist? Wie soll ich Grenzen setzen? Warum gehorcht mein Kind nicht? Wie kann ich mich mitteilen, dass es mein Gegenüber annehmen kann? Diese und noch viel mehr Fragen prägen unseren Alltag.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, solche und ähnliche Fragen in einer von einer Fachperson geleiteten Elterngruppe zu bearbeiten. Anhand verschiedener Erziehungsbeispiele und kurzen Theorieinputs können Sie Ihr Wissen vertiefen, werden in Ihrer Praxis bestätigt und können lockerer in Erziehungssituationen reagieren.

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Claudia Wernli	Familientreff Bern	Mi, 9.3./ 6.4./ 4.5./ 01.06.2011	je 15h00- 17h00	110.-/ 99.-	Dörthe Dupin ☎ 031 534 42 86
✗	Claudia Wernli	Familientreff Bern	Di, 6.9./ 18.10./ 15.11./ 13.12.2011	je 19h30- 21h30	100.-/ 90.-	Dörthe Dupin ☎ 031 534 42 86

### 1.4 „Rezepte“ für den Familientisch

Gemeinsames Essen ist Nahrungsaufnahme, Lust und soziales Erlebnis, aber ebenso auch Ort unterschiedlicher Bedürfnisse. Manchmal ist der Esstisch das Zentrum erzieherischer Bemühungen, Schauplatz familiärer Konflikte, Tischregeln und Gespräche.

Der Kurs vermittelt Impulse und regt an, den Familientisch (wieder) zu einem genusslichen Erlebnis zu machen.

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Marlies von Arx	Familientreff Bern	Di, 15.03.2011	14h00- 17h00	40.-/ 36.-	Dörthe Dupin ☎ 031 534 42 86
✓	Marlies von Arx	Familientreff Bern	Mi, 09.11.2011	14h00- 17h00	40.-/ 36.-	Dörthe Dupin ☎ 031 534 42 86

## Erziehung und Gesundheit 7

### 1.5 Alltagskonflikte mit Kindern konstruktiv lösen

Schlafenszeiten, Esssituationen, Ordnung, Hausaufgaben etc. sind häufig Bereiche, bei denen Kinder und Eltern unterschiedliche Ansichten haben. Konflikte gehören zum Familienalltag - sie auszuhalten und gute Lösungen zu finden, stärken die Kinder in ihrer gesunden Entwicklung.

Durch Kurzinputs und Austausch in Gruppen werden Denkanstösse zu folgenden Themen und Fragen vermittelt:

- Wie können Eltern hilfreich reagieren und mit ihren Kindern gemeinsame Lösungen finden?
- Wie können Eltern mit ihren Kindern fair streiten?

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Simone Eisner	Familientreff Bern	Mo, 21.03.+ 28.03.2011	Je 14h00- 17h00	50.-/ 45.-	Sonja Münger ☎ 031 351 12 22
x	Simone Eisner	Familientreff Bern	Mi, 19.10.+ 26.10.2011	Je 19h00- 22h00	45.-/ 41.-	Sonja Münger ☎ 031 351 12 22

### 1.6 Jetzt längts – Grenzen, Regeln und Abmachungen...

Wie und wo setze ich als Mutter/Vater Grenzen. Was hat dies mit mir zu tun?

Im Zusammenleben in einer Familie braucht es Regeln, Abmachungen und Grenzen.

Diese richtig und konsequent, aber nicht stur einzusetzen, ist eine echte Herausforderung. Grenzen setzen und konsequent sein vermitteln dem Kind: Ich schätze und liebe dich, darum gebe ich dir Orientierung und Halt.

Wollen Sie klarer und bewusster Grenzen setzen und so mehr Zeit für die Beziehung zu Ihrem Kind gewinnen?

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Susann Matter	Familientreff Bern	Di, 15.02.2011	14h00- 17h00	40.-/ 36.-	Dörthe Dupin ☎ 031 534 42 86
x	Susann Matter	Familientreff Bern	Di, 25.10.2011	19h00- 22h00	35.-/ 31.-	Dörthe Dupin ☎ 031 534 42 86

## Erziehung und Gesundheit 8

### 1.7 Wozu ist der Bauchnabel da? Sexualerziehung

Sexualerziehung ist eine wichtige, aber auch anspruchsvolle Aufgabe. Trotz aller gewonnener Offenheit im Umgang mit Sexualität besteht oft eine gewisse Scheu, sich als Eltern darüber zu verständigen.

In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, sich mit folgenden Themen auseinanderzusetzen:

- Perfekt ausgestattet: Entwicklung der Sexualität
- Mit allen Sinnen: Sich in seinem Körper wohl fühlen
- Doktorspiele: Den Körper erforschen

Durch Information und Diskussion gewinnen Sie mehr Sicherheit, um Ihre Kinder in der sexuellen Entwicklung kompetent zu begleiten, ein wichtiger Baustein für eine spätere Partnerschaft.

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Marlies Bieri	Familientreff Bern	Do, 12.05.2011	14h00- 17h00	40.-/ 36.-	Dörthe Dupin ☎ 031 534 42 86
x	Marlies Bieri	Familientreff Bern	Di, 01.11.2011	19h00- 22h00	35.-/ 32.-	Dörthe Dupin ☎ 031 534 42 86

### 1.8 Vom Überfluss zu einem bewussten Umgang mit Konsum

Durch Kurzinputs und Austausch in Gruppen werden Denkanstösse zu folgenden Themen und Fragen vermittelt:

- Konsum zwischen Genuss und Sucht
- Wie spricht die Konsumgesellschaft unsere Kinder an?
- Was führt unsere Kinder zum Konsumieren?
- Wie können wir Eltern unsere Kinder unterstützen, mit dem (Konsum-) Druck besser umzugehen?

Die Veranstaltung hat zum Ziel, anhand konkreter Beispiele Eltern aufzuzeigen, wie Kinder bewusster und gezielter konsumieren lernen.

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Benno Flück	Huber- Familientreff Bern	Mo, 02.05.+ 09.05.2011	je 14h00- 17h00	50.-/ 45.-	Sonja Mürger ☎ 031 351 12 22
x	Benno Flück	Huber- Familientreff Bern	Mo, 05.09.+ 12.09.2011	je 19h00- 22h00	45.-/ 41.-	Sonja Mürger ☎ 031 351 12 22

### 1.9 Acht Sachen... die Beziehung stark machen

Im Leben eines Kindes bildet Beziehung das Fundament seiner Entwicklung. Vom ersten Tag an. Alle Entwicklungsprozesse basieren auf der Beziehung des Kindes zu mindestens einer Bezugsperson. Worauf kommt es bei der Gestaltung dieser Beziehung an?

In einem 4-teiligen Kurs, anhand von 8 Kernpunkten, erfassen Eltern von Kleinkindern, wie sie eine starke, fördernde Beziehung zu ihrem Kind aufbauen, gestalten und pflegen.



Ziele:

- Eltern wissen, wie eine tragfähige Bindung aufgebaut und gestärkt wird.
- Sie erkennen die Bedürfnisse und Entwicklungsschritte ihrer Kinder sowie die Bedeutung der frühkindlichen Förderung und kennen Möglichkeiten, sie entsprechend zu begleiten und zu führen.
- Eltern setzen sich mit ihrem Verhalten in der eigenen Familiensituation auseinander und erlangen dadurch mehr Sicherheit im Erziehungsalltag.
- Sie kennen Elternbildungsangebote, sind motiviert diese zu nutzen und wissen, wo sie im Notfall Unterstützung und Hilfe erhalten.

**Do, 22.09.11: Kontakt und körperliche Nähe - Geborgenheit und Verlässlichkeit**

**Do, 20.10.11: Zuwendung und Zwiegespräch - eine sichere Bindung**

**Do, 10.11.11: Anerkennung meiner Einzigartigkeit - Vertrauen in meine Fähigkeiten**

**Do, 01.12.11: Eine anregende Entwicklungsumgebung - Orientierung**

K	Leitung	Kursort	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Barbara Schwarzwald	Familientreff Bern	14h30- 17h00	Einzelers.100.- Ehepaare 160.-	Sonja Münger ☎ 031 351 12 22

**Kampagne "Stark durch Beziehung" – Ein Partnerprojekt der Elternbildung CH mit der Jacobs Foundation.**

f r a u   a r b e i t   w e i t e r b i l d u n g

**Eine Standortbestimmung bringt Klarheit.**



Laufbahngestaltung  
von Frau zu Frau  
fraw • Laupenstrasse 2 • 3008 Bern  
Telefon 031 311 41 82 • fraw@fraw.ch • www.fraw.ch

# **Einzel- oder Gruppennachhilfe Bewerbungstraining Sprachkurse**

**Für Schüler, Studenten und Erwachsene  
Bei Ihnen zu Hause - zu fairen Preisen!**



*Kinderlernwerk*  
**GmbH**



**Tel. 031/ 721 85 42**

**[www.kinderlernwerk.ch](http://www.kinderlernwerk.ch)**

## 2.1 Spielen und Werken mit Kleinkindern

In diesem Kurs erhalten Sie praktische Spiel- und Werkideen für den Alltag mit Kleinkindern. Die Teilnehmenden lernen:

- Das kindliche Spielverhalten besser zu verstehen
- Der Neugierde und der Experimentierfreude der Kinder besser begegnen zu können
- Mehr ja als nein zu sagen zu den Ideen der Kinder
- Mit einfachen Dingen wunderbare Spiele entstehen zu lassen
- Dass jede Mutter/jeder Vater die Kreativität der Kinder fördern kann, ohne selbst ein Basteltalent zu sein

Die Teilnehmenden probieren verschiedene Materialien aus und tauschen Erfahrungen aus.

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
x	Ebba Jörgensen	Familientreff Bern	Fr, 18.03./ 25. 03./ 01.04.2011	je 19h30- 22h00	100.-/ 90.-	Dörthe Dupin ☎ 031 534 42 86
x	Ebba Jörgensen	Familientreff Bern	Mi, 31.08./ 14.09./ 21.09.2011	je 19h30- 22h00	100.-/ 90.-	Dörthe Dupin ☎ 031 534 42 86

## 2.2 Holzwerkstatt für Frauen

Holz ist ein ideales Naturmaterial, mit dem die Kinder gerne experimentieren. Oft überlassen Frauen solche Tätigkeiten den Männern.

Im Kurs werden die Teilnehmerinnen mit Grundtätigkeiten wie Hämmern, Bohren, Sägen, Schleifen und Raspeln vertraut gemacht, damit sie geduldig und fachkundig Kinder ab drei Jahren beim Werken und Spielen mit Holz begleiten können. Sie lernen, wie sie einen einfachen Werkplatz ohne grossen Aufwand einrichten können. Wichtig: Keine Vorkenntnisse nötig!

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
x	Ebba Jörgensen	Familientreff Bern	Sa, 07.05.2011	09-12h 13-16h	70.-/ 63.-	Dörthe Dupin ☎ 031 534 42 86
x	Ebba Jörgensen	Familientreff Bern	Sa, 17.09.2011	09-12h 13-16h	70.-/ 63.-	Dörthe Dupin ☎ 031 534 42 86

## 2.3 Ikebana – traditionelle japanische Blumenkunst

Entdecken Sie die andere Schönheit unserer Pflanzen- und Blumenwelt durch Ihre eigene Kreativität, mit Hilfe der japanischen Blumenkunst.

Mitbringen: Blumenschere, Schale (Durchmesser ca. 30cm, Rand ca. 5cm hoch), Lappen, Blumenigel (es besteht die Möglichkeit für ca. Fr. 30.- einen solchen zu bestellen).

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
x	Ulrich-Kajita Kyoko	Familientreff Bern	Do, 09.06.2011	19h30- 21h30	32.-/ 29.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
x	Ulrich-Kajita Kyoko	Familientreff Bern	Do, 01.09.2011	19h30- 21h30	32.-/ 29.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41

## 2.4 Schenken mit Kindern

Was schenken wir? Die Gotte/der Götti hat Geburtstag, Muttertag naht, Weihnachten steht vor der Türe...

Immer wieder müssen Eltern sich mit Fragen rund ums Schenken mit Kindern auseinandersetzen.

Was heisst Schenken für Erwachsene, was für Kinder? Wie kann es gelingen, die unterschiedlichen Vorstellungen unter einen Hut zu bringen? Wie können Eltern das Schenken mit Kindern gestalten, ohne alle damit zu stressen?

Im Kurs lernen die Teilnehmenden die kindliche Kreativität und Werkfähigkeit besser zu verstehen. Sie können beim Herstellen von Geschenken besser auf die Kinder eingehen. Sie erhalten praktische Ideen und Anregungen, welche Materialien und Techniken sich für verschiedene Altersgruppen eignen.

An vier Werkischen werden kindergerechte Beispiele ausprobiert, welche die Teilnehmenden zu Hause mit ihren Kindern umsetzen können.

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
x	Ebba Jörgensen	Familientreff Bern	Di, 01.03.2011	19h00- 22h00	38.-/ 34.-	Dörthe Dupin ☎ 031 534 42 86
✓	Ebba Jörgensen	Familientreff Bern	Mi, 02.11.2011	14h00- 17h00	43.-/ 39.-	Dörthe Dupin ☎ 031 534 42 86

## 2.5 Adventskranz herstellen

Damit das Warten auf Weihnachten nicht so schwer fällt, binden wir die traditionellen und modernen Adventskränze selber. Wir schmücken sie mit Farben und Formen. Sie lernen das Binden und stellen Ihren eigenen Kranz her. Keine Vorkenntnisse erforderlich. (Preis inkl. Material – keine Vorkenntnisse erforderlich).

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Gühlhan Öncè	Familientreff Bern	Mi, 23.11.2011	15h00- 16h30	45.-/ 40.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41

**Kindertanzatelier**  
*Fördern der Individualität durch Bewegung und Freude*

**Modern Dance**  
*Tanztraining für Jugendliche und Erwachsene*

**Bewegung für Körper und Seele**  
*Körpertraining verbunden mit Atmen*

Barbara Trunz, Postfach 8532, 3001 Bern, 031 331 42 61  
 barbara.trunz@bluewin.ch, www.kindertanzatelier.ch

 **frabina**  
 Beratungsstelle für Frauen  
 und binationale Paare  
 Laupenstrasse 2, 3008 Bern  
 Tel. 031 381 27 01  
[info@frabina.ch](mailto:info@frabina.ch)  
[www.frabina.ch](http://www.frabina.ch)

**Beratungen**  
 Beziehungsprobleme  
 Lebenskrisen von Frauen  
 EinElternschaft  
 Trennung und Scheidung  
 binationale Eheschliessung  
 soziale, kulturelle, rechtliche Fragen  
 finanzielle Probleme  
 Unterstützung im Kontakt mit Behörden

**Einzel- und Paargespräche**  
 Gruppe für Frauen in Trennung/Scheidung

Termine nach telefonischer Vereinbarung

[www.engels-fotografie.ch](http://www.engels-fotografie.ch)  
 Schwangerschafts- Baby- und Kinderfotografie

Im gemütlichen Studio mit Spielzimmer für die Kleinen,  
 oder dank mobiler Ausrüstung bequem zu Hause!

Engels-Fotografie  
 Sabrina Wysling

079 551 41 14  
[info@engels-fotografie.ch](mailto:info@engels-fotografie.ch)



- Mama?
- Managerin?
- Beides?

**Für welchen Weg Sie sich auch entscheiden: Unsere flexible Vorsorge passt sich an.** Das Leben kann viele verschiedene Wendungen nehmen. Unsere Vorsorgeleistungen mit wählbaren Garantien unterstützen Sie in allen Lebenslagen, denn sie passen sich jeder wichtigen Entscheidung an. Unsere Experten beraten Sie gerne.

**Generalagentur Bern-Ost**

Fabian Loosli, Bernstrasse 34, 3072 Ostermundigen  
Mobile 077 407 66 71, fabian.loosli@swisslife.ch



**SwissLife**  
So fängt Zukunft an.

## **MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)**

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Die Grundlage des 8-Wochen-Kurses bildet die intensive und systematische Schulung der Achtsamkeit. Dazu werden Elemente aus der Sitz- und Gehmeditation, aus dem Yoga sowie der Körperarbeit angewandt. Ausserdem werden Themen wie Stress, schwierige Emotionen oder Umgang mit Gedanken behandelt.

Der Kurs eignet sich für Menschen, die

- sich beruflich oder privat unter Stress fühlen
- einen aktiven Beitrag zur Erhaltung / Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten wollen
- an einem inneren Weg der Selbsterfahrung und Selbsterforschung interessiert sind
- verschiedene Methoden der Achtsamkeitsmeditation in einer praxisnahen Einführung erlernen möchten
- sich durch psychische Probleme wie Ängste, Nervosität oder depressive Verstimmungen beeinträchtigt fühlen
- mit chronischen oder psychosomatischen Krankheiten und Schmerzen leben

Leitung: Walter Weibel, Sozialpädagoge, MBSR-Lehrer in Ausbildung (Ausbildungsende Dez. 2011), Kursleiter Vandalismusprävention  
Dauer/Datum: 17.08.-5.10.2011, Achtsamkeitstag: 24.09.2011  
Zeit: Es wird ein individuelles Vor- und Nachgespräch angeboten  
Immer Mittwoch Abend 19-22 Uhr, 24.09 von 10-16 Uhr  
Ort: Familientreff Bern / Kosten: Fr. 560.- (inklusive Kursmaterial)  
Auskunft/Anmeldung: Walter Weibel, Tel. 031 951 08 85



### 3.1 ELKi Singen, Tanzen & Musizieren (ca. 1 ½ - 4 jährige)

Fröhliches Singen, Tanzen und Musizieren fördert die Entwicklung der Kinder. Daneben eröffnet es dem Zusammenleben mit den eigenen Kindern ein gemeinsames Erlebnissfeld, wo Lebensfreude, Rhythmus, Bewegung und Klang spontan ihren Platz finden. Mit einfachen Liedern, Versen, Tänzen und Spielen wird ein vielseitiges Repertoire erarbeitet. Der Kurs wird in Berndeutsch durchgeführt.

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
x	Christine Strueby	Familientreff Bern	Do, 13.01.- 07.04.2011	09h30- 10h15	144.-/ 130.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Ursula Meier	Maria Familientreff Bern	Fr, 14.01.- 08.04.2011	09h30- 10h15	156.-/ 140.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Ursula Meier	Maria Familientreff Bern	Fr, 14.01.- 08.04.2011	10h30- 11h15	156.-/ 140.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
x	Christine Strueby	Familientreff Bern	Do, 28.04.- 07.07.2011	09h30- 10h15	120.-/ 109.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Ursula Meier	Maria Familientreff Bern	Fr, 29.04.- 08.07.2011	09h30- 10h15	130.-/ 117.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Ursula Meier	Maria Familientreff Bern	Fr, 29.04.- 08.07.2011	10h30- 11h15	130.-/ 117.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
x	Christine Strueby	Familientreff Bern	Do, 18.08.- 22.09.2011	09h30- 10h15	72.- / 65.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Ursula Meier	Maria Familientreff Bern	Fr, 19.08.- 23.09.2011	09h30- 10h15	78.- / 70.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Ursula Meier	Maria Familientreff Bern	Fr, 19.08.- 23.09.2011	10h30- 11h15	78.- / 70.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
x	Christine Strueby	Familientreff Bern	Do, 20.10.- 22.12.2011	09h30- 10h15	120.-/ 109.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Ursula Meier	Maria Familientreff Bern	Fr, 21.10.- 23.12.2011	09h30- 10h15	130.-/ 117.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Ursula Meier	Maria Familientreff Bern	Fr, 21.10.- 23.12.2011	10h30- 11h15	130.-/ 117.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41

### 3.2 EIKi-Turnen

Fördert die Entwicklung und macht Freude. Spielerisches Bewegen mit (Gross-) Mutter, (Gross-) Vater oder Gotte/Götti und Kind.

<b>ab 2 – ca. 3 Jahre</b>						
<b>K</b>	<b>Leitung</b>	<b>Kursort</b>	<b>Termin</b>	<b>Zeit</b>	<b>Kosten</b>	<b>Auskunft</b>
x	Margreth Marthaler	Gymnastikraum Heimgarten	Do, 13.01.- 07.04.2011	10h30- 11h30	144.-/ 130.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
x	Margreth Marthaler	Gymnastikraum Heimgarten	Do, 28.04.- 07.07.2011	10h30- 11h30	120.-/ 108.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
x	Margreth Marthaler	Gymnastikraum Heimgarten	Do, 18.08.- 22.09.2011	10h30- 11h30	72.-/ 65.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
x	Margreth Marthaler	Gymnastikraum Heimgarten	Do, 20.10.- 22.12.2011	10h30- 11h30	120.-/ 108.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41

<b>2 ½ – 3 Jahre</b>						
<b>K</b>	<b>Leitung</b>	<b>Kursort</b>	<b>Termin</b>	<b>Zeit</b>	<b>Kosten</b>	<b>Auskunft</b>
✓	Veronika Leu	Gymnastikraum Heimgarten	Di, 11.01.- 05.04.2011	09h15- 10h15	156.-/ 140.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Silvia López C.	Gymnastikraum Heimgarten	Mi, 12.01.- 06.04.2011	15h45- 16h45	156.-/ 140.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Silvia López C.	Gymnastikraum Heimgarten	Fr, 14.01.- 08.04.2011	10h30- 11h30	156.-/ 140.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Veronika Leu	Gymnastikraum Heimgarten	Di, 26.04.- 05.07.2011	09h15- 10h15	143.-/ 129.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Silvia López C.	Gymnastikraum Heimgarten	Mi, 27.04.- 06.07.2011	15h45- 16h45	143.-/ 129.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Silvia López C.	Gymnastikraum Heimgarten	Fr, 29.04.- 08.07.2011	10h30- 11h30	130.-/ 117.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Veronika Leu	Gymnastikraum Heimgarten	Di, 16.08.- 20.09.2011	09h15- 10h15	78.-/ 70.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Silvia López C.	Gymnastikraum Heimgarten	Mi, 17.08.- 21.09.2011	15h45- 16h45	78.-/ 70.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Silvia López C.	Gymnastikraum Heimgarten	Fr, 19.08.- 23.09.2011	10h30- 11h30	78.-/ 70.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41

## Eltern-Kind-Kurse 17

### 2 ½ – 3 Jahre

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Veronika Leu	Gymnastikraum Heimgarten	Di, 18.10.- 20.12.2011	09h15- 10h15	130.-/ 117.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Silvia López C.	Gymnastikraum Heimgarten	Mi, 19.10.- 21.12.2011	15h45- 16h45	130.-/ 117.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Silvia López C.	Gymnastikraum Heimgarten	Fr, 21.10.- 23.12.2011	10h30- 11h30	130.-/ 117.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41

### 3 – 4 Jahre

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Veronika Leu	Gymnastikraum Heimgarten	Di, 11.01.- 05.04.2011	10h30- 11h30	156.-/ 140.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Silvia López C.	Gymnastikraum Heimgarten	Mi, 12.01.- 06.04.2011	14h30- 15h30	156.-/ 140.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Silvia López C.	Gymnastikraum Heimgarten	Fr, 14.01.- 08.04.2011	09h15- 10h15	156.-/ 140.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41

✓	Veronika Leu	Gymnastikraum Heimgarten	Di, 26.04.- 05.07.2011	10h30- 11h30	143.-/ 129.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Silvia López C.	Gymnastikraum Heimgarten	Mi, 27.04.- 06.07.2011	14h30- 15h30	143.-/ 129.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Silvia López C.	Gymnastikraum Heimgarten	Fr, 29.04.- 08.07.2011	09h15- 10h15	130.-/ 117.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41

✓	Veronika Leu	Gymnastikraum Heimgarten	Di, 16.08.- 20.09.2011	10h30- 11h30	78.-/ 70.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Silvia López C.	Gymnastikraum Heimgarten	Mi, 17.08.- 21.09.2011	14h30- 15h30	78.-/ 70.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Silvia López C.	Gymnastikraum Heimgarten	Fr, 19.08.- 23.09.2011	09h15- 10h15	78.-/ 70.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41

✓	Veronika Leu	Gymnastikraum Heimgarten	Di, 18.10.- 20.12.2011	10h30- 11h30	130.-/ 117.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Silvia López C.	Gymnastikraum Heimgarten	Mi, 19.10.- 21.12.2011	14h30- 15h30	130.-/ 117.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Silvia López C.	Gymnastikraum Heimgarten	Fr, 21.10. – 23.12.2011	09h15- 10h15	130.-/ 117.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41

## 4.1 Bodyfit

Entdecke und entspanne deinen Körper durch Bewegung und verbessere dabei Beweglichkeit und Wahrnehmung. Die Tänzerin Cornelia Kaiser verbindet Elemente aus Haltungslehre, dem Yoga sowie aus dem afrikanischen und modernen Tanz zu einem ganzheitlichen Körpertraining.

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Cornelia Kaiser	Gymnastikraum Heimgarten	Mi, 12.01.- 06.04.2011	09h15- 10h15	240.-/ 216.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Cornelia Kaiser	Gymnastikraum Heimgarten	Mi, 27.04.- 06.07.2011	09h15- 10h15	220.-/ 198.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Cornelia Kaiser	Gymnastikraum Heimgarten	Mi, 17.08.- 21.09.2011	09h15- 10h15	120.-/ 108.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Cornelia Kaiser	Gymnastikraum Heimgarten	Mi, 19.10.- 21.12.2011	09h15- 10h15	200.-/ 180.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41

## 4.2 Afrodance

Der afrikanische Tanz mit seinen natürlichen und harmonischen Bewegungen ist eine der ursprünglichen Tanzformen, die es gibt. Die Freude am Tanzen zu afrikanischen Rhythmen und Musik steht im Vordergrund. Nicht Leistung, sondern ein gutes Körpergefühl ist massgebend. Tanz dir den Staub von der Seele und bekomme Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Tanzfreude ist Lebensfreude!

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Cornelia Kaiser	Gymnastikraum Heimgarten	Mi, 12.01.- 06.04.2011	10h20- 11h20	240.-/ 216.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Cornelia Kaiser	Gymnastikraum Heimgarten	Mi, 27.04.- 06.07.2011	10h20- 11h20	220.-/ 198.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Cornelia Kaiser	Gymnastikraum Heimgarten	Mi, 17.08.- 21.09.2011	10h20- 11h20	120.-/ 108.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Cornelia Kaiser	Gymnastikraum Heimgarten	Mi, 19.10.- 21.12.2011	10h20- 11h20	200.-/ 180.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41

### 4.3 ZUMBA® fitness

Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

Zumba Fitness wurde in vielen Ländern schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann/-frau.

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Sarita Maccaud	Familientreff Bern	Mi, 12.01.-06.02.2011	12h00-	240.-/116.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Sarita Maccaud	Familientreff Bern	Mi, 06.02.-13.03.2011	12h00-	240.-/118.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Sarita Maccaud	Familientreff Bern	Mi, 21.09.2011	13h00-	108.-/	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41
✓	Sarita Maccaud	Familientreff Bern	Mi, 19.10.-21.12.2011	12h00-13h00	200.-/180.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41

Neu montags  
von 15h30-16h30



Nutzen Sie unser Angebot auf Seite 28 (Mittagsmenü/Mittagstisch).  
Bsp. Während dem Zumba kann Ihr Kind bei uns Mittagessen oder Sie können auch das Menü auf 13.15 Uhr bestellen.

# Kinesiologie

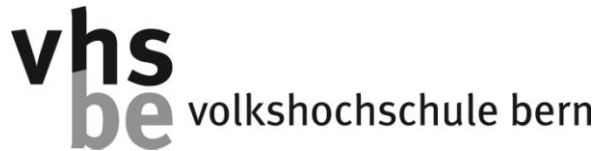
für Kleinkinder, Kinder, Jugendliche, Erwachsene

Bei Belastung oder Überforderung in Alltag, Schule, Beruf, Familie, Beziehung

Kontakt und mehr Infos auf meiner Homepage: [www.kinebern.ch](http://www.kinebern.ch)

**Atelier für Kinesiologie, Wegmühlegässli 14, 3072 Ostermundigen, Tel. 031 901 35 79**

**Yolanda Schneeberger**  
 dipl. Kinesiologin IKBS,  
 dipl. Pflegefachfrau HF,  
 ausgebildete  
 Spielgruppenleiterin



### 5.1 Sprechen, lesen und schreiben A1/A2 (Kurs-Nr. 412812)

Sie möchten Ihren Wortschatz erweitern, sich treffender ausdrücken lernen und sicherer werden in Gesprächen. Im Kurs diskutieren wir über Alltägliches und Aktuelles. Wir befassen uns mit unterschiedlichen Themen, so dass Sie in verschiedenen Bereichen neue Wörter und Ausdrücke, aber auch Strukturen und Grammatik lernen können.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen mit geringen Vorkenntnissen. Preis inkl. Kursunterlagen und Kinderhütendienst.

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Volkshochschule Bern	Familientreff Bern	Di, 03.05.- 28.06.2011	14h00- 15h45	200.-	Volkshochschule ☎ 031 320 30 30

### 5.2 Konversation und Lektüre B1 (Kurs-Nr. 416012)

Sie möchten Ihren Wortschatz erweitern, sich treffender ausdrücken und sicherer werden in Gesprächen und Diskussionen. Im Kurs diskutieren wir über Alltägliches und Aktuelles, aber auch anhand von einfachen Texten.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen mit guten Vorkenntnissen. Preis inkl. Kursunterlagen und Kinderhütendienst.

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Volkshochschule Bern	Familientreff Bern	Di, 03.05.- 28.06.2011	16h00- 16h45	200.-	Volkshochschule ☎ 031 320 30 30

Fortsetzungskurs ab 16. August 2011.

Anmeldungsformulare und weitere Informationen:

**Volkshochschule Bern, Grabenpromenade 3, 3000 Bern 7**  
**Tel. 031 320 30 30**

Anmelden können Sie sich auch elektronisch: [www.vhsbe.ch](http://www.vhsbe.ch)

## 6.1 Ayurvedischer Kochkurs

Parul Schnitzler-Shah von Cook Indian, gebürtige Inderin, mit Erfahrung in der Zubereitung authentischer ayurvedischer Speisen ist hier, um ihr Talent und ihre Vorlieben zu teilen.

„Ayur“ heisst Leben und „Veda“ bedeutet Wissenschaft. Somit soll auch die Zubereitung des Essens immer mit einer positiven Haltung einhergehen. Lassen Sie sich vom Zauber ayurvedischer Kochkunst einfangen. (Preis inkl. Essen und Getränke).

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
x	Parul Schnitzler-Shah	Familientreff Bern	Di, 03.05.2011	18h30-21h30	60.-/54.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41

## 6.2 Japanischer Kochkurs

Bei der japanischen Küche wird ganzheitlich gekocht. Kochen, Kunst und Philosophie sind keine Gegensätze, sondern gehören untrennbar zusammen. Abwechslung, Natürlichkeit und Vielseitigkeit spielen bei der Zubereitung der Mahlzeiten eine grosse Rolle. Um den typischen Eigengeschmack zu bewahren, werden Fisch oder Gemüse so naturbelassen wie möglich serviert. Man bevorzugt je nach Saison solche Produkte, die gerade frisch erhältlich sind.

In diesem japanischen Kochkurs lernen wir, dass die Japanischen Gerichte eine Verführung für unsere Sinne sind. Aroma, Farbe und Konsistenz werden sorgfältig aufeinander abgestimmt. Harmonie ist bei den kunstvollen Arrangements ein Muss. Es braucht viel Geduld, Sorgsamkeit und Liebe für die Zubereitung von **Shashimi und Sushi**. Es lohnt sich! (Preis für 2 Abende inkl. Essen und Getränke).

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
x	Lotus Blom	Familientreff Bern	Do, 19.05.+ 26.05.2011	18h30-21h30	130.-/117.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41

### 6.3 Thailändischer Kochkurs vegetarisch

Die thailändische, vegetarische Küche erfreut sich in den letzten Jahren immer grösserer Beliebtheit und das aus gutem Grund. Sie ist nicht nur gesund und einfach in der Zubereitung, sondern schmeckt auch köstlich und exotisch. Die Zutaten entfalten ihre ganz besonderen Aromen und sorgen dafür, dass thailändische Gerichte die perfekte Wahl für jede Gelegenheit sind. In diesem Kochkurs lernen wir die thailändische Küche näher kennen und wir bereiten mit all den Zutaten, feine Gerichte. (Preis inkl. Essen und Getränke).

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
x	Lotus Blom	Familientreff Bern	Mi, 07.09.2011	18h30- 21h30	60.-/ 54.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41

### 6.4 Indischer Kochkurs

Wir laden Sie ein auf eine kulinarische Reise nach Indien! Parul Schnitzler-Shah von Cook Indian führt Sie in diesem Kochkurs in die indische Gewürzkunde und Zubereitungsmethoden ein. Im Mittelpunkt steht die authentische, indische Küche, jenseits des gängigen Klischees vom scharfen Curry. Wo man in Bern die besten Zutaten kaufen kann und wie man eine drei- bis fünfgängige Mahlzeit plant und zubereitet. Unter Parul Schnitzler-Shahs fachkundiger Anleitung kochen und essen die Kursteilnehmenden gemeinsam ein dreigängiges Menü. (Preis inkl. Essen und Getränke).

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
x	Parul Schnitzler- Shah	Familientreff Bern	Mi, 09.11.2011	18h30- 21h30	60.-/ 54.-	Bettina Wüthrich ☎ 031 972 65 41



Mieten Sie unsere Küche und Räumlichkeiten, z. Bsp. für einen aussergewöhnlichen Teamanlass. Informationen finden Sie auf Seite 31.

## Kinderveranstaltungen 23

---

Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Veranstaltung.

Auskunft: ☎ 031 351 51 41.

- 7.1 Schwingvogel basteln** ab 3 Jahren  
Freitag, 21. Januar 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 10.- pro Kind inkl. Material
- 7.2 Cuentacuentos y juegos infantiles** en Español ab 4 Jahren  
Freitag, 28. Januar 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 8.- pro Kind
- 7.3 Duft der Zwergenküche** ab 3 Jahren  
Freitag, 4. Februar 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 8.- pro Kind, inkl. Material
- 7.4 Märchennachmittag** ab 4 Jahren  
Freitag, 18. Februar 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 8.- pro Kind (mit Sandra Gafner, ausgeb. Märchenerzählerin)
- 7.5 Fotohalter basteln** ab 3 Jahren  
Freitag, 25. Februar 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 12.- pro Kind, inkl. Material
- 7.6 Cuentacuentos y juegos infantiles** en Español ab 4 Jahren  
Freitag, 4. März 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 8.- pro Kind
- 7.7 Schiffli bauen** ab 3 Jahren  
Freitag, 11. März 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 10.- pro Kind, inkl. Material
- 7.8 Märchennachmittag** ab 4 Jahren  
Freitag, 18. März 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 8.- pro Kind (mit Sandra Gafner, ausgeb. Märchenerzählerin)
- 7.9 Der Kleine Gärtner** ab 3 Jahren  
Freitag, 25. März 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 10.- pro Kind, inkl. Material

- 7.10 Zopfteigtierli backen** ab 3 Jahren  
Freitag, 8. April 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 8.- pro Kind, inkl. Material
- 7.11 Cuentacuentos y juegos infantiles** en Español ab 4 Jahren  
Freitag, 29. April 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 8.- pro Kind
- 7.12 Basteln für den Muttertag** ab 3 Jahren  
Freitag, 6. Mai 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 10.- pro Kind, inkl. Material
- 7.13 Märchennachmittag** ab 4 Jahren  
Freitag, 13. Mai 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 8.- pro Kind (mit Sandra Gafner, ausgeb. Märchenerzählerin)
- 7.14 Kreativität mit Farbe** ab 3 Jahren  
Freitag, 20. Mai 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 10.- pro Kind, inkl. Material
- 7.15 Cuentacuentos y juegos infantiles** en Español ab 4 Jahren  
Freitag, 27. Mai 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 8.- pro Kind
- 7.16 Indianernachmittag** ab 3 Jahren  
Freitag, 10. Juni 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 10.- pro Kind, inkl. Material
- 7.17 Riesige Blumen aus Holz basteln** ab 3 Jahren  
Freitag, 17. Juni 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 10.- pro Kind, inkl. Material
- 7.18 Schmink- & Schmuck-Nachmittag** ab 3 Jahren  
Freitag, 1. Juli 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 8.- pro Kind inkl. Material

- 7.19 Blauer Nachmittag** ab 3 Jahren  
Freitag, 26. August 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 10.- pro Kind, inkl. Material
- 7.20 Märchennachmittag** ab 4 Jahren  
Freitag, 2. September 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 8.- pro Kind (mit Sandra Gafner, ausgeb. Märchenerzählerin)
- 7.21 Pizza selber machen** ab 3 Jahren  
Freitag, 9. September 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 10.- pro Kind, inkl. Material
- 7.22 Die Polizei zu Gast im Familientreff\***  
Donnerstag, 15. September 2011, 14.30 - 16.30 Uhr  
Kosten: gratis
- 7.23 Basteln zum Thema Herbst** ab 3 Jahren  
Freitag, 23. September 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 10.- pro Kind, inkl. Material
- 7.24 Cuentacuentos y juegos infantiles** en Español ab 4 Jahren  
Freitag, 21. Oktober 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 8.- pro Kind
- 7.25 Ein Mobile bauen** ab 3 Jahren  
Freitag, 28. Oktober 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 10.- pro Kind, inkl. Material
- 7.26 Märchennachmittag** ab 4 Jahren  
Freitag, 4. November 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 8.- pro Kind (mit Sandra Gafner, ausgeb. Märchenerzählerin)
- 7.27 Kasperlitheater zum Tag des Kindes** ab 3 Jahren  
Freitag, 11. November 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 10.- pro Kind
- 7.28 Adventskranz gestalten** ab 3 Jahren  
Freitag, 25. November 2011, 15 - 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 10.- pro Kind, inkl. Material

### **7.29 Grittibänzle & Kerzenziehen** ab 3 Jahren

Freitag, 2. Dezember 2011, 14 - 17 Uhr

Kosten Grittibänzle: Fr. 5.- ; Kerzenziehen: Fr. 10.- pro Kind, inkl. Material

### **7.30 Cuentacuentos y juegos infantiles** en Español ab 4 Jahren

Freitag, 9. Dezember 2011, 15 - 16.30 Uhr

Kosten: Fr. 8.- pro Kind

### **7.31 Weihnachtsbacken** ab 3 Jahren

Freitag, 16. Dezember 2011, 15 - 16.30 Uhr

Kosten: Fr. 8.- pro Kind, inkl. Material

## **\*Die Polizei zu Gast im Familientreff**

Achtung Kinder, aufgepasst! Es ist wieder soweit! Die Stadtpolizei Bern besucht uns. Sie wird am

**Donnerstag, 15. September 2011, ab 14.30 – 16.30 Uhr (Eintritt frei)**

im Familientreff Bern zu Gast sein. Ihr seid alle eingeladen auf einem **grossen Motorrad** zu sitzen (Fotoaufnahmen) und ein richtiges **Polizeiauto von innen** kennen zu lernen. Ein Polizist wird mit seinem **Polizeihund** in unserem Garten zeigen, wie sie miteinander arbeiten. Es sind mehrere Übungen vorgesehen.

## Kursangebote MüZe Muri-Gümligen 27

Weitere Infos erhalten Sie unter MüZe Muri-Gümligen ☎ 031 951 39 49,  
[www.mueze-muri-guemligen.ch](http://www.mueze-muri-guemligen.ch); [info@mueze-muri-guemligen.ch](mailto:info@mueze-muri-guemligen.ch).

### 8.1 Yoga

Yoga ist ein seit dem Altertum bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander einwirken. Es ist eine Reise zu uns selbst, ein Weg der geistigen Entwicklung, ein Lebenstraining und –management. Durch Yoga lernen wir loszulassen und bewusst Verantwortung für unser Leben zu übernehmen. Es entsteht eine innere Stärke, um in allen Lebenssituationen mit einer aktiven Gelassenheit zu reagieren und uns dem Fluss des Lebens anzuvertrauen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Alter und Geschlecht spielen keine Rolle.

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Barbara Fitze	MüZe Muri-Gümligen	Mo, 10.01. - 28.03.2011	14h00-15h00	198.-/165.-	Susanne Grindat ☎ 031 951 07 69
✓	Barbara Fitze	MüZe Muri-Gümligen	Mo, 02.05.-04.07.2011	14h00-15h00	162.-/135.-	Susanne Grindat ☎ 031 951 07 69
✓	Barbara Fitze	MüZe Muri-Gümligen	Mo, 15.08.-19.09.2011	14h00-15h00	108.-/90.-	Susanne Grindat ☎ 031 951 07 69
✓	Barbara Fitze	MüZe Muri-Gümligen	Mo, 17.10.-19.12.2011	14h00-15h00	180.-/150.-	Susanne Grindat ☎ 031 951 07 69

### 8.2 Kindertanz (4-6 Jahre)

Ziel des Kindertanzes ist, den Kindern Freude an der Bewegung, Musik und am eigenen Körper zu vermitteln. So beginnen die Jüngsten mit Tanzspielen zur Musik, in denen sie die eigene Kreativität entdecken und entwickeln können, um später behutsam an die Techniken des Jazz Dance herangeführt zu werden. Der Spass dabei steht immer an erster Stelle!

K	Leitung	Kursort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
✓	Maria Hernandez	MüZe Muri-Gümligen	Do, 13.01. - 07.04.2011	14h15-15h00	99.-/66.-	Susanne Grindat ☎ 031 951 07 69
✓	Maria Hernandez	MüZe Muri-Gümligen	Do, 28.04.-07.07.2011	14h15-15h00	90.-/60.-	Susanne Grindat ☎ 031 951 07 69
✓	Maria Hernandez	MüZe Muri-Gümligen	Do, 18.08.-22.09.2011	14h15-15h00	54.-/36.-	Susanne Grindat ☎ 031 951 07 69
✓	Maria Hernandez	MüZe Muri-Gümligen	Do, 03.11.-22.12.2011	14h15-15h00	72.-/48.-	Susanne Grindat ☎ 031 951 07 69

## Betriebsangebot und Konditionen 28

---

### Cafeteria

In der Cafeteria können Sie essen, trinken und plaudern, Zeitung lesen oder eine Freundin oder einen Freund treffen, während die Kinder unter Aufsicht im grossen Kinderzimmer spielen, basteln oder im Garten herumtollen.

### Mittagsmenu / Mittagstisch

In familienfreundlicher Atmosphäre bieten wir gesunde und abwechslungsreiche Menüs à Diskretion an. Anmeldung bis 9 Uhr.

<b>Kosten:</b>	<b>Bis 6 J.</b>	<b>7-12 jährige</b>	<b>Erwachsene</b>
	Fr. 1.- pro J.	Fr. 8.-	Fr. 12.-

### Betreuter Mittagstisch für Kindergarten- und Schulkinder

Gerne holen wir Ihr Kind vom Kindergarten oder von der Schule in unserem Quartier ab und betreuen es während unserem Mittagstisch. Danach bringen wir es wieder zurück zum Kindergarten oder in die Schule. Das Kind kann im betreuten Kinderzimmer spielen und dort abgeholt werden. Die schriftliche Anmeldung erfolgt quartalsweise. Preis nach Absprache.

### Kinderhütedienst

Lichtdurchflutete Räume und ein grosser Garten – ein kleines Paradies für Kinder ab sechs Monaten, die stundenweise in unseren Hütedienst kommen.

<b>Kosten:</b>	<b>1 Std.</b>	<b>4 Std.</b>	<b>Znüni/Zvieri</b>	<b>Rabatt</b>
	Fr. 6.-	Fr. 20.-	Fr. 1.-	ab 2. Kind

### Hütedienst während den Kursveranstaltungen

Der Kinderhütedienst für die eigenen Kinder ist **im Kursgeld inbegriffen**. So können Sie ungestört und ohne Hütesorgen am Kurs teilnehmen. Für Znüni/Zvieri wird vor Ort pro Kind Fr. 1.- eingezogen. Am Abend und am Wochenende bieten wir keinen Kinderhütedienst an!

## Betriebsangebot und Konditionen 29

### Spielgruppe Rägäbogä ab 3 Jahren

Wir aktivieren die fünf Sinne spielerisch und befassen uns kreativ mit verschiedenen Themen aus der Natur. Dabei nützen wir den grossen Garten, die nah gelegene Natur, aber auch die Infrastruktur des Familientreffs.

Am Montag haben die Kinder die Möglichkeit, ihre feinmotorischen Fähigkeiten zu entwickeln: Sie basteln, malen und sind in der Küche kreativ.

Am Donnerstag steht der Gymnastikraum zur Verfügung, um den grobmotorischen Erfahrungen Raum zu bieten. Hütedienst mit Mittagstisch ab 11.30 Uhr möglich.

Leitung	Ort	Termin	Zeit	Kosten	Auskunft
Sofia Elbay	Familientreff Bern	Montag	09h00 - 11h30	22.- pro Morgen	Sofia Elbay ☎ 031 351 08 71
Sofia Elbay	Familientreff Bern	Donnerstag	09h00 - 11h30	22.- pro Morgen	Sofia Elbay ☎ 031 351 08 71

### Kursorganisation

#### Anmeldung

Die Kursanmeldung erfolgt schriftlich und ist verbindlich. **Anmeldeschluss ist jeweils 5 Tage vor Kursbeginn.** Sie erhalten anschliessend eine Kursbestätigung. Das Kursgeld ist vor Ort zu bezahlen. Ausnahme: Bei den fortlaufenden Kursen erhalten Sie einen Einzahlungsschein zu.

#### Kursabsage unsererseits

Sollte ein Kurs mangels Teilnehmerzahl nicht stattfinden, werden Sie 3-5 Tage vor Kursbeginn per Mail oder Telefon informiert.

#### Kursabsage Ihrerseits

Abmeldungen müssen schriftlich an das Kurswesen-Team erfolgen. Bei Nichterscheinen oder bei kurzfristiger Abmeldung (5 Tage vor Kursbeginn) wird das ganze Kursgeld zuzüglich einer Bearbeitungsgebühr von Fr. 5.- verrechnet. Ausnahme: Unfall, Krankheit (gegen Arzteugnis) oder Ersatzteilnehmende.

### Mitbring-Rabatt

Für Anmeldungen, die auf Empfehlung erfolgen, gewähren wir **pro Anmeldung 10% Mitbring-Rabatt.** Voraussetzung für die Ermässigung ist ein schriftlicher Vermerk auf dem Anmeldetalon (für Kollektivmitglieder nicht gültig).

## Betriebsangebot und Konditionen 30

---

### Kinder-Coiffeuse

Unsere kleinen Gäste können sich einmal im Monat pfiffige Frisuren schneiden lassen.  
Anmeldung bis 17.30 Uhr am Vortag.

Daten: Mi, 19. Jan. / Mi, 23. Feb. / Mi, 16. März / Mi, 6. Apr. / Mi, 11. Mai /  
Mi, 8. Jun. / Mi, 29. Jun. / Mi, 24. Aug. / Mi, 14. Sep. / Mi, 26. Okt. /  
Mi, 16. Nov. / Mi, 14. Dez. 2011

Zeit: 9 – 11.30 Uhr und 13 – 17 Uhr

Kosten:

	Vorschulkinder	ab 1. Schuljahr
Stirnfransen	Fr. 6.-	Fr. 8.-
Kinderschnitt	Fr. 12.-	Fr. 17.-
Neuer Haarschnitt	je nach Aufwand (bis Fr. 25.-)	

### Familientreff-Börse

Wir bieten regelmässig unser gesamtes Kinderkleidersortiment sowie eine kleine Auswahl an Spielsachen, Bücher, usw. zu günstigen Preisen an.

Gut erhaltene Kinderkleider bis Grösse 140 nehmen wir jederzeit gerne gratis entgegen.

Daten: Do, 17. Feb. / Do, 17. März / Do, 19. Mai / Do, 23. Jun. /  
Do, 25. Aug. / Do, 20. Okt. / Do, 17. Nov. / Do, 15. Dez. 2011

Zeit: 13 – 17 Uhr

Auskunft: Bettina Wüthrich, ☎ 031 972 65 41

### JeKaMi-Börse

JeKaMi heisst: Jeder kann mitmachen!

An zwei Samstagen können Besucherinnen und Besucher an der JeKaMi-Börse gebrauchte Sachen kaufen und verkaufen. Auf schriftliche Voranmeldung reservieren wir Ihnen gegen einen Unkostenbeitrag von Fr. 25.- einen Verkaufstisch.

Daten: Sa, 12. März 2011 / Sa, 17. September 2011

Zeit: 9 - 12.30 Uhr

Auskunft: Bettina Wüthrich, ☎ 031 972 65 41

## Betriebsangebot und Konditionen 31

### Nähstübli

Wir haben ein günstiges Nähstübli... für alle, die keine Zeit fürs Flicken oder Anpassen der Kinder- und Erwachsenenkleider haben.

Daten: Mi, 19. Jan. / Mi, 23. Feb. / Mi, 16. März / Mi, 6. Apr. / Mi, 11. Mai /  
Mi, 8. Jun. / Mi, 29. Jun. / Mi, 24. Aug. / Mi, 14. Sep. / Mi, 26. Okt. /  
Mi, 16. Nov. / Mi, 14. Dez. 2011

Zeit: 9 – 11.30 Uhr

Auskunft: Sandra Gafner, ☎ 031 351 51 41

### Raumvermietung

Mieten Sie unsere Räumlichkeiten für Ihren privaten Anlass. Auskunft erteilt Elisabeth Scholz ☎ 031 351 51 41 oder 079 676 46 14. Für Vereinsmitglieder gelten reduzierte Preise.

	Abend oder ½ Tag - 6 Std.	Ganzer Tag 10h – 24h	Wochenende SA und SO
Kursraum	Fr. 30.-	Fr. 60.-	Fr. 100.-
Cafeteria, Kinderzimmer, Küche und Garten	Fr. 100.-	Fr. 180.-	Fr. 250.-

### Infothek

Interessantes und Informatives für Eltern, Ein-Eltern-Familien, zu Arbeit und Wiedereinstieg, Kursangebote, Elternbildung und Freizeit. Die Infothek ist während den Öffnungszeiten der Cafeteria frei zugänglich.

**Änderungen auf dem ganzen Angebot vorbehalten!**

Hier könnte ihr Inserat stehen!

1 Seite A5	½ Seite A6	¼ Seite A7
Fr. 450.-	Fr. 230.-	Fr. 130.-

Gerne besprechen wir die Details mit Ihnen unter **Tel. 031 351 51 41** oder per E-Mail an **info@familientreff.ch**

## Standort & Öffnungszeiten

Der Familientreff Bern ist wie folgt geöffnet:

### Cafeteria & Kinderhütedienst

Montag und Donnerstag 11.30 bis 17.30 Uhr  
Dienstag, Mittwoch und Freitag 8 bis 17.30 Uhr

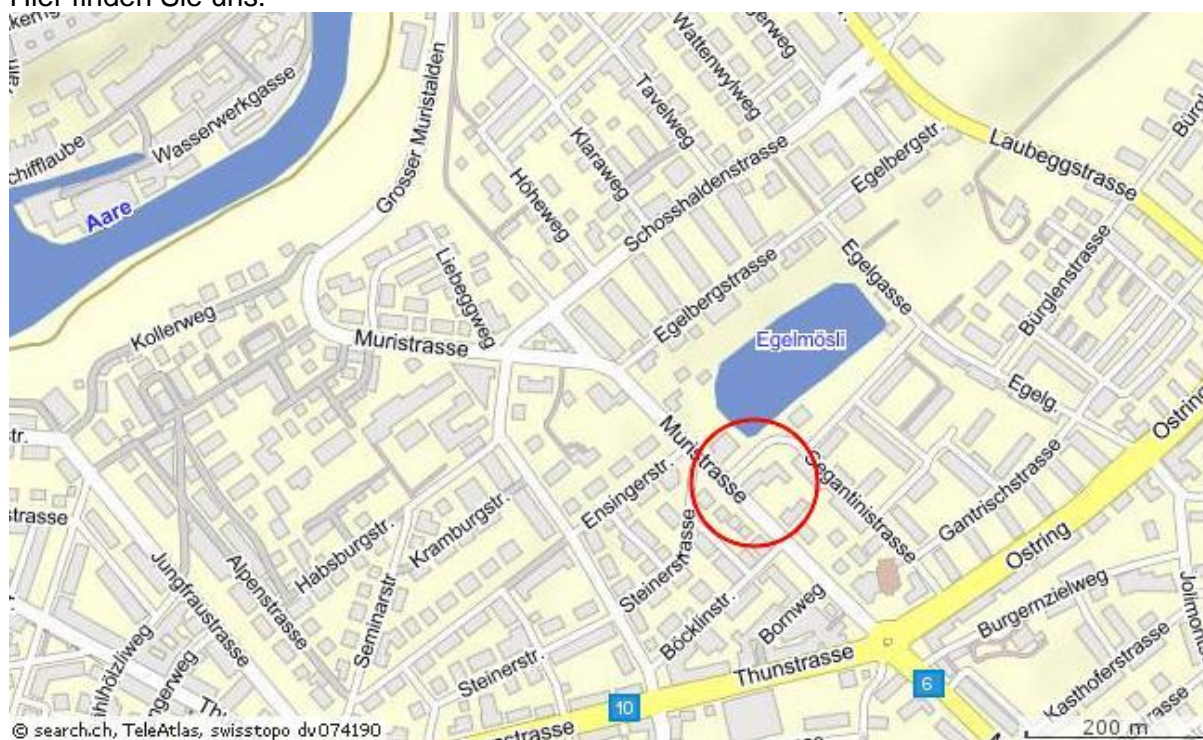
### Betreuer Mittagstisch

Montag bis Freitag ab 12 Uhr

**Während den Schulferien der Stadt Bern und an den kantonalen Feiertagen bleibt der Familientreff geschlossen:**

Sportwoche	05.02. - 13.02.2011	Ostermontag	25.04.2011
Frühlingsferien	09.04. - 25.04.2011	Auffahrt	02./03.06.2011
Sommerferien	09.07. - 14.08.2011	Pfingstmontag	13.06.2011
Herbstferien	24.09. - 16.10.2011		
Winterferien	24.12. - 08.01.2012		

Hier finden Sie uns:



[www.familientreff.ch](http://www.familientreff.ch)

[info@familientreff.ch](mailto:info@familientreff.ch)  
[kurse@familientreff.ch](mailto:kurse@familientreff.ch)

