

Halbjahresprogramm 10. August–23. Dezember 2026

KARIBU ist ein Kompetenzzentrum für Frauen – mit und ohne Migrationserfahrung. Unser Frauentreff ist offen für alle Frauen. Egal woher du kommst, welche Religion du hast oder ob du eine Aufenthaltsbewilligung hast. Wir sind politisch und religiös neutral.

★ Herbstferien: Pizza backen mit Kindern und Müttern

Gemeinsam backen wir Pizza und sprechen über Saisongemüse im Herbst, gesunde Ernährung und Food Waste

Leitung Christine Berger, Marlise Vonrüti

Wann Dienstag, 29. Sept., 10.00–ca. 14.00

Kosten Fr. 5.– / Familie

Anmeldung obligatorisch

Kinder kleinere Kinder werden betreut, die grösseren helfen mit

★ Samichlous

Gemeinsam gehen wir den Samichlous im Wald suchen

Organisation Şengül Ataç

Durchführung Cornelia Bötschi, reformierte Kirche Zollikofen

Wann Sonntag, 6. Dez.

Kosten keine

Anmeldung obligatorisch

Gesundheitsförderung / Bewegung

🌀 Yoga

Langsame und gezielte Einführung ins Yoga.

Wann Montag, 14.30–15.45

Wo Franziskuszentrum pace e bene, Stämpflistr. 43, Zollikofen

Leitung Daniela Luvisutti

Kosten 3. Quartal Fr. 30.– (6x), 4. Quartal Fr. 50.– (10x)

Anmeldung obligatorisch

🌀 Zumba

Spass mit Musik und Bewegung!

Wann Mittwoch, 19. Aug.,

26. Aug., 2. Sept., 9. Sept./nach

Herbstferien jede Woche,

bis 16. Dez., 19.00–20.00

Leitung Ana Kläy und Tanja

Mira, Zumba-Lehrerinnen

Kosten Fr. 5.– pro Mal

Kinder tanzen mit!

Anmeldung obligatorisch

★ Tanzen / Disco

Tanzen, Musik hören und Spass haben! Mit den DJanes Rebecca und Gianna

Wann Dienstag, 18. Aug., 16.15–18.00 (nach Handarbeitstreff)

Leitung Gianna Grünig und Rebecca Frey, Tänzerinnen und Tanzpädagoginnen

Kosten keine

Kinder tanzen mit!

Anmeldung keine nötig

Karibu

P R O G R A M M



★ Besuch Frauenbad in Bern

Gemeinsam lernen wir das Frauenbad in Bümpliz kennen
Wo Lernschwimmbecken Sek. Bümpliz (Bern)

Kosten Anreise nach Bümpliz, sonst keine

Anmeldung obligatorisch

Kinder können mitkommen (Knaben nur bis 6 Jahren)

Datum Samstag, 14. Nov., 14.00, Treffpunkt Bahnhof Bern

🌀 Sprechstunde

Beratung und Unterstützung bei medizinischen und gesundheitlichen Fragen. Mit Übersetzung in vielen Sprachen

Leitung Dr. med.

Astrid Vorburger, Ärztin

Wann 25. Aug., 15. Sept.,

20. Okt., 17. Nov., 8. Dez., 14.30–16.30

Anmeldung obligatorisch

Ferien und Betriebszeiten KARIBU

Büroöffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag
9.00–12.00 / 13.00–16.00

Start und Ende regelmässige Angebote

3. Quartal: 10. Aug.–18. Sept.
4. Quartal: 12. Okt.–23. Dez.

Sommerferien

4. Juli–9. Aug.

Herbstferien

19. Sept.–11. Okt.

Weihnachtsferien

24. Dez.–17. Jan. 2027

Start 2027: Montag, 17. Januar 2027 (1 Woche nach Schulstart)

Mach mit und melde dich an!

- Über unsere Website: www.frauentreffkaribu.ch
- Per WhatsApp oder Telefon: 077 474 56 79
- Oder komm persönlich vorbei: KARIBU, Schäferstrasse 43, 3052 Zollikofen
- Auf Instagram findest du uns hier: @karibu.interkult.frauentreff

Wir freuen uns auf dich!

Spendemöglichkeit:

IBAN CH73 0900 0000 6052 9852 3

Freiwillige



Spende



Inter. Frauentreff KARIBU



KARIBU
Interkultureller Frauentreff
Schäferstrasse 43, 3052 Zollikofen
031 911 65 25 | 077 474 56 79
karibu@frauentreffkaribu.ch
www.frauentreffkaribu.ch
📱 [@karibu.interkult.frauentreff](https://www.instagram.com/karibu.interkult.frauentreff)
Geschäftsleitung:
Carole Emmenegger Tropeano



Beratung und Information

🌀 Schreibdienst / Arbeitsmarktintegration

Briefe schreiben, Formulare ausfüllen, Kurzberatung zu Arbeits-suche etc.

Wann Dienstag, 15.30–16.30 oder nach Absprache

Leitung Carole Emmenegger und Freiwillige, in vielen Sprachen

Kosten keine

Anmeldung obligatorisch

Weitere Angebote unter
www.frauentreffkaribu.ch

Vermittlung Deutschkenntnisse

🌀 **Gemeinsames Lesen & kreatives Schreiben**

Wir lesen gemeinsam kurze Geschichten aus aller Welt, schreiben dann eigene Texte und haben Spass am Ausprobieren (ab Niveau A2)

Wann Montag, 9.00–11.00

Leitung Claudia Menchini und qualifizierte Freiwillige

Kosten 3. Quartal 18.– (6x), 2. Quartal 30.– (10x)

Kinder keine Kinderbetreuung

Anmeldung obligatorisch

🌀 **Deutsch lernen, A0–A2**

In 4 Niveaugruppen Deutsch üben, Kontakte knüpfen, Informationen erhalten

Wann Donnerstag, 14.00–16.00

Leitung qualifizierte freiwillige Kursleiterinnen

Kosten 3. Quartal 18.– (6x), 4. Quartal 30.– (10x)

Anmeldung obligatorisch, Einstufungsgespräch

Kinder werden von 13.45–16.30 im KinderKARIBU betreut

🌀 **Deutsch lernen, B1.1**

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

Wann Dienstag, 14.00–16.00

Leitung qualifizierte freiwillige Kursleiterinnen

Kosten 3. Quartal 18.– (6x), 4. Quartal 30.– (10x)

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

Leitung qualifizierte freiwillige Kursleiterinnen

Kosten 3.– pro Kurstag

Anmeldung erwünscht

Kinder keine Kinderbetreuung

✶ **Schreib Dich frei**

Schreibwerkstatt für Migrantinnen und Schweizerinnen

Wann sonntags, 16. Aug., 13. Sept., 18. Okt., 15. Nov., 13. Dez., 15.00–17.00

Leitung Katrin Bärtschi

Kosten 3.– pro Kurstag

Anmeldung erwünscht, katrin.baertschi@bluewin.ch

Kinder keine Kinderbetreuung

Begegnung und Austausch

🌀 **Handarbeitstreff**

Schweizerinnen und Migrantinnen sind unter kompetenter Anleitung kreativ tätig und knüpfen Kontakte

Wann Dienstag, 14.00–16.30

Co-Leitung Asie Hadzhieva und Nathalie Bärtschi

Kosten Unkostenbeitrag 2.– pro Nachmittag, Material nach Aufwand

Anmeldung keine

Kinder werden von 13.45–16.30 im KinderKARIBU betreut

🌀 **Gartengruppe**

Schweizerinnen und Migrantinnen bepflanzen den Garten vom KARIBU, pflegen den Umschwung, sprechen Deutsch und essen zusammen Zvieri

Wann jeden Mittwoch, 14.30–16.30, bis zu den Herbstferien

Kosten keine

Anmeldung erwünscht

✶ **Kreiselfest in Zollikofen**

Ein grosses Fest für alle im Dorf. Es gibt Musik, Essen und viele Angebote. KARIBU ist vor Ort und freut sich auf euren Besuch!

Wann Freitag, 4. Sept., ab 16.00 und Samstag, 5. Sept., ab 9.00

Wo Bernstrasse, Zollikofen

✶ **Ausflug ins Schloss Jegenstorf**

Wissenswertes von und für Frauen: Wie haben Frauen sich im 18. Jahrhundert gekleidet? Wir besuchen eine Ausstellung über das Leben von Frauen damals

Wann Dienstag, 15. Sept., 14.00–16.00

Leitung Erica Zingg

Anmeldung obligatorisch

✶ **Adventsmarkt**

Kleiner, feiner Weihnachtsmarkt mit Selbstgemachtem vom KARIBU – schau vorbei!

Wann Freitag, 4. Dez., ab 16 Uhr

Wo Reformierte Kirchgemeinde, Lindenweg 3, Zollikofen

✶ **Kerzenziehen**

Gemeinsam ziehen wir Kerzen
Wo Franziskuszentrum pace e bene, Stämpflstr. 26, Zollikofen
Wann Dienstag, 17. Nov., 14.15–16.30

Anmeldung obligatorisch

Kinder werden im KinderKARIBU betreut

Elternbildung und Frühförderung

🌀 **Mutter-Kind-Gruppe**

Unter fachlicher Anleitung spielen, basteln, singen und gärtnern die Mütter mit ihren Kindern. Austausch über Kindererziehung

Wann Dienstag, 9.00–11.00

Leitung Şengül Ataç, Kinderpsychologin und mit freiwilligen Spielgruppenleiterinnen sowie Christine Berger und Nora Jakupi, Mütter- und Väterberaterinnen

Kosten 2.– pro Mal

Anmeldung erwünscht

Start nach den Sommerferien

Ausflug zum Moossee, mit Picknick

Treffpunkt Dienstag, 11. Aug., 9.00 beim Bahnhof Moosseedorf

🌀 **Mütter- & Väterberatung im KARIBU**

Beratung von Müttern und Vätern zusammen mit ihren Babys und Kleinkindern. Auch Schweizer:innen sind herzlich willkommen

Wann 7. Juli, 4. Aug., 6. Okt., 3. Nov., 1. Dez., jeweils von 14.00–16.00

Leitung Christine Berger, Mütter- und Väterberaterin

Kosten keine

Anmeldung erforderlich, christine.berger@mvp-be.ch, 079 765 12 47

🌀 **KinderKARIBU**

Kinder ab 6 Monaten bis 6 Jahren werden sprachlich und kognitiv gefördert, während die Mütter die Angebote besuchen

Wann Dienstag und Donnerstag, jeweils 13.45–16.00

Leitung Şengül Ataç, Kinderpsychologin, und freiwillige Spielgruppenleiterinnen

Kosten keine

Anmeldung nicht nötig

🌀 **Jeden Donnerstag im KinderKARIBU: Sprachliche Frühförderung Deutsch**

Für Kinder, die zu Hause eine andere Sprache sprechen als Deutsch. Das hilft ihnen beim Start im Kindergarten und in die Schule

Leitung Susanne Gattiker

🌀 **famira – Kurs «Eltern begleiten die Berufswahl»**

Eltern erfahren, wie die Ausbildungen in der Schweiz funktionieren, mit Infos zu Schnupperlehren, Bewerbungen und Lehrstellen

Wann Donnerstag, 3. Sept. bis 29. Okt., 9.00–11.00

Leitung Olga Keel, famira

Kosten Fr. 30.– für 6x

Anmeldung erforderlich bei

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

Kinder werden vor Ort betreut

🌀 **famira digital – Computerkurs für Anfängerinnen**

Erwerben von Grundkenntnissen im Umgang mit Computern und den gängigen Programmen
Wann Mittwoch, 14. Okt. bis 2. Dez., 9.00–11.30

Leitung Mojgan Kallenbach, famira

Kosten Fr. 75.– für 8x

Anmeldung obligatorisch bei

Mojgan Kallenbach, 078 818 75 18, m.kallenbach@belponline.ch

✶ **Museumsausflug für Kinder und ihre Eltern**

Gemeinsam verbringen wir einen spannenden Nachmittag – lass dich überraschen!

Wann Samstag, 22. Aug., 9.30–12.30 (Treffpunkt Bahnhof Bern)

Kosten keine

Anmeldung nicht nötig

✶ **Herbstferien: MitSpielplatz**

Spiel und Spass für Kinder auf dem Schäfereispielplatz, mit Livingdome

Leitung Seda Sen, Şengül Ataç

Wo Schäfereispielplatz, Zollikofen

Wann Dienstag, 22. Sept., 14.30–16.30

Kosten keine

Anmeldung nicht nötig

✶ **Herbstferien: Kinospass für Kids im Karibu!**

Eltern mit ihren Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren schauen gemeinsam einen unterhaltsamen Film. Popcorn darf natürlich nicht fehlen!

Leitung Derya Fatih, Freiwillige, und Şengül Ataç

Wann Samstag, 26. Sept., 15.00–17.00

Kosten Fr. 1.– pro Familie

Anmeldung obligatorisch

✶ **Einmalige Angebote**

🌀 **Regelmässige Angebote**

