

30 Jahre KARIBU Interkultureller
Frauentreff! Herzlich willkommen:
www.frauentreffkaribu.ch

Neu auf Instagram:

karibu.interkult.frauentreff

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



Inter. Frauentreff KARIBU



Pizza backen mit Kindern und Müttern

Gemeinsam backen wir Pizza, sprechen über Saisongemüse im Herbst und food waste

Leitung Marlise Vornruti

Wann Dienstag, 30.09., 10.00–ca. 14.00

Kosten Fr. 5.– / Familie

Anmeldung obligatorisch

Kinder die kleineren Kinder werden betreut, die grösseren helfen mit

Samichlous

Der Samichlous besucht die Kinder im KinderKARIBU

Leitung Şengül Ataç und Freiwillige

Wann Donnerstag, 4.12., 15.30– ca. 16.00 Uhr

Kosten keine

Anmeldung obligatorisch



Gesundheitsförderung / Bewegung

Neu Zumba

Mitzubringen: Spass an der Bewegung!

Leitung Ana Kläy und Tanja Mira, Zumba-Instruktorinnen

Daten und weiter **Infos:** www.frauentreffkaribu.ch

Neu Pickleball

Gemeinsam entdecken wir diese Ballsportart

Wann Donnerstag, 4.9., 9–11.00

Wo Sportzentrum Hirzenfeld, Münchenbuchsee

Leitung Henriette Kämpf

Kosten keine

Anmeldung obligatorisch beim KARIBU

SelbstVerteidigung

Du lernst verbale Verteidigung, einfache Abwehr- und Angriffstechniken

Wann Donnerstag, 6.11., 9.00–11.30

Leitung Bellinda Sigillò, Trainerin Karate und Selbstverteidigung

Kosten keine

Anmeldung obligatorisch beim KARIBU

Tanz und Bewegung

Tanz überwindet Sprach- und Kulturbarrieren, bewegt und verbindet

Leitung Gianna Grünig und Rebecca Frey, Tanzlehrerinnen und -pädagoginnen

Daten und weitere **Infos:** www.frauentreffkaribu.ch

Bremgartenlauf

Gemeinsam bereiten wir uns für den Lauf am 19.10. vor

Wann Dienstag, 10.00–11.00

Leitung Nathalie Bärtschi und Asia Hadzhieva

Wo im Wald beim KARIBU

Kosten keine

Anmeldung obligatorisch

Karibu

P R O G R A M M

1995–2025

30



August – Dezember 2025

Yoga im KARIBU

Langsame und gezielte Einführung ins Yoga

Wann Montag, 14.30–15.45

Wo Franziskuszentrum pace e bene, Stämpflstr. 43, Zollikofen

Leitung Daniela Luvisutti, www.fiordaliso.ch

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

Anmeldung obligatorisch

Besuch Frauenbad in Bern

Gemeinsam lernen wir das Frauenbad in Bümpliz kennen

Wo Lernschwimmbcken Sek. Bümpliz (Bern)

Datum und Infos:

www.frauentreffkaribu.ch

Beratung und Information

Schreibdienst / Arbeitsmarktintegration

Kurzberatung. Briefe schreiben, Formulare ausfüllen etc.

Wann Dienstag, 15.30–16.30 oder nach Absprache

Leitung Carole Emmenegger Tropeano und Freiwillige

Kosten keine

Anmeldung erwünscht

Ferien und Betriebszeiten KARIBU

Öffnungszeiten

Dienstag und Donnerstag 9.00–12.00 / 13.00–16.30

Start und Ende regelmässige Angebote

3. Quartal: 11. August–

19. September 2025

4. Quartal: 13. Oktober–

19. Dezember 2025

Sommerferien

5. Juli–10. August 2025

Herbstferien

20. September–

12. Oktober 2025

Weihnachtsferien

20. Dezember 2025–

12. Januar 2026

KARIBU

Interkultureller Frauentreff

Schäfereistrasse 43, 3052 Zollikofen

031 911 65 25 | 077 474 56 79

karibu@frauentreffkaribu.ch,

www.frauentreffkaribu.ch

Geschäftsleitung:

Carole Emmenegger Tropeano

Vermittlung Deutschkenntnisse

Deutsch lernen, A0–A2

In 4 Niveaugruppen Deutsch üben, mit- und voneinander lernen

Wann Donnerstag, 14.00–16.00

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

Neue Chancen entdecken und
die Deutschkenntnisse auf das
nächste Level bringen

Wann Dienstag, 14.00–16.00

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

Anmeldung obligatorisch,
Einstufungsgespräch

Kinder werden von 13.45–16.30
im KinderKARIBU betreut

Konversation am Mittwoch- morgen

Miteinander ins Gespräch
kommen, dabei Deutsch üben
(Niveau A2.0)

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
(Niveau A2)

Wann Mittwoch 14.00–16.00

Leitung Katrin Bärtschi

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

Anmeldung erwünscht

Kinder keine Kinderbetreuung

Schreib Dich frei

Erinnerungen, Wünsche, Träume
und Fantasien – Schreibwerkstatt
für Migrantinnen und Schweizerinnen

Wann 31.8./14.9./26.10./30.11./
28.11., 15.00–17.00

Leitung Katrin Bärtschi

Kosten 3.– pro Kurstag, zahlbar
am Kurstag

Anmeldung erwünscht

Kinder keine Kinderbetreuung

Begegnung und Austausch

Jubiläum: Lesung des FrauengeschichtenKreises

Wann Samstag, 23.8.,

11–13 Uhr

Wo Schlosscafé Jegenstorf

Anmeldung und **Kosten** Keine

Gartenprojekt

Schweizerinnen und Migrantinnen
bepflanzen den Garten vom
KARIBU, pflegen den Um-
schwung, und sprechen Deutsch

Wann jeden Freitag, 9.00–11.00,
bis Herbstferien

Kosten Keine

Anmeldung erwünscht

Handarbeitstreff

Schweizerinnen und Migrantinnen
sind unter kompetenter An-
leitung kreativ tätig und knüpfen
Kontakte

Wann Dienstag, 14.00–16.30

Kosten Unkostenbeitrag 2.–
pro Nachmittag, Material nach
Aufwand

Anmeldung keine

Kinder werden von 13.45–16.30
im KinderKARIBU betreut

Herbstausflug für Kinder und ihre Eltern

Gemeinsam verbringen wir einen
spannenden Nachmittag – lass
dich überraschen!

Wann Datum siehe
www.frauentreffkaribu.ch

Kosten keine

Anmeldung obligatorisch

Kerzenziehen

Gemeinsam gehen wir Kerzen
ziehen

Wo Franziskuszentrum pace e
bene, Stämpflistr. 26, Zollikofen

Wann Dienstag, 18.11.,
14.15–16.30

Anmeldung obligatorisch

Kinder werden im KinderKARIBU
betreut

**Weitere Angebote und
Kurse sowie Informationen**
www.frauentreffkaribu.ch

Elternbildung und Frühförderung

Neu Kinospass für Kids im Karibu!

Mütter und ihre Kinder im Alter
von 4–6 Jahren schauen einen
unterhaltsamen Film – natürlich
mit Popcorn!

Leitung Derya Fatih, Freiwillige,
und Şengül Ataç.

Wann: Dienstag, der 30.09.,
15.00–17.00

Kosten: Fr. 1.– pro Familie

Anmeldung obligatorisch

Neu Sprachliche Frühförde- rung Deutsch im Kinder- KARIBU und KinderKARIBU Plus

Sprachliche Frühförderung er-
leichtert die allgemeine Integri-
ation, den Einstieg in Kindergarten/
Schule und damit die Bildungs-
chancen der Kinder

Leitung: Susanne Gattiker

Wann: Donnerstag, 13.45–16.00

KinderKARIBU

Kinder ab 3 Monaten bis 6 Jahren
werden sprachlich und kognitiv
gefördert, während die Mütter
die Angebote besuchen.

Wann Dienstag und Donnerstag,
jeweils 13.45–16.30

Leitung Şengül Ataç, Kinder-
psychologin und freiwillige
Spielgruppenleiterinnen

Kosten keine

Anmeldung nicht nötig

KinderKARIBU Plus

Muttersprachliche Spielgruppe.
Sprachliche und kognitive För-
derung der Kinder in Deutsch
und in ihrer Erstsprache. Kinder
zwischen 3 und 6 Jahren.

Wann Dienstag und Donnerstag,
jeweils 13.45–16.30

Leitung Şengül Ataç, Kinder-
psychologin und freiwillige
Spielgruppenleiterinnen

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

Anmeldung obligatorisch für ein
Quartal

Mütter- & Väterberatung im KARIBU

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

Wann 1.7./2.9./4.11./2.12.,
jeweils von 14.00–16.00

Leitung Christine Berger, Mütter-
und Väterberaterin

Kosten keine

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

Mutter-Kind-Gruppe

Unter fachlicher Anleitung spie-
len, basteln, singen die Mütter
mit ihren Kindern. Austausch
über Kindererziehung und das
Muttersein. An folgenden Daten
ist eine Mütterberaterin dabei:
1.7./19.8./2.9./16.9./21.10./3.11./
18.11./2.12./16.12.

Wann Dienstag, 9.15–11.15

Leitung Şengül Ataç, Kinder-
psychologin, freiwillige Spielgrup-
penleiterinnen, Christine Berger
oder Nora Jakupi, Mütter- und
Väterberaterinnen

Kosten 2.– pro Mal

Anmeldung erwünscht

famira – Kurs «von Eltern zu Eltern»

Wie ist das Schulsystem aufge-
baut, wie kann ich mein Kind
unterstützen. Welche Freizeitange-
bote gibt es, wie gehen wir um
mit digitalen Medien etc.

Wann Montag, 25.8./1.9./8.9./
15.9./13.10./20.10., 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 – Computer- kurs für Anfängerinnen

Erwerben von Grundkenntnissen
im Umgang mit Computern und
den gängigen Programmen

Wann Mittwoch, 20.8./27.8./
3.9./10.9./17.9./15.10./22.10./
29.10., 9.00–11.30

Leitung Mojgan Kallenbach,
famira

Kosten Fr. 75.– für 8x

Anmeldung obligatorisch bis
15.8. bei Mojgan Kallenbach,
078 818 75 18, [m.kallenbach@
belponline.ch](mailto:m.kallenbach@belponline.ch)

MitSpielplatz

Spiel und Spass für Kinder auf
dem Schäferespielplatz

Leitung Seda Sen und

Şengül Ataç

Wo Schäferespielplatz, Zollikofen

Wann Dienstag, 23.09.,

14.30–17.00

Kosten keine

Anmeldung nicht nötig

Kasperlifiguren und Theater

Wir basteln Kasperlifiguren und
bereiten ein Kasperltheater vor

Wann Dienstag, 14., 21.
und 28.10., Theater am 4.11.
14.00–16.00

Leitung Marlise Vonrüti

Kosten keine

Anmeldung obligatorisch

