

Пропозиції в Берні

Усі актуальні пропозиції можна знайти на <https://www.ukraine-hilfe-bern.ch/angebote> або на <https://i-need.ch/> (також у мобільному застосунку). Крім того, наступна інформація:

Продукти харчування / бакалія

- Скатертина-самобранка (*Tischlein deck dich*)

Метою організації *Tischlein deck dich* є врятувати їжу від знищення та роздати її людям, які страждають від бідності по всій Швейцарії. Якщо Ви хочете отримати продукти в пункті роздачі Tischlein-deck-de, Вам потрібна картка клієнта Tischlein-deck-dich. Картка клієнта дійсна максимум один календарний рік і лише для певного пункту прийому. Пункт доставки працює один раз на тиждень протягом однієї години (пункти доставки в Берні знаходяться в таких місцях: Länggasse, Breitenrain, Bern West, Liebefeld). Картка клієнта видається лише приватними або державними соціальними службами (Соціальна служба надання притулку *Asylsozialdienst*). Вони перевіряють фінансове становище особи й гарантують, що карту клієнта отримують лише люди, які мають фінансові труднощі.

Tischlein deck dich не купує жодних продуктів, а роздає ті продукти, які були зібрані під час пожертвувань. Тому нам іноді доводиться обмежувати розподіл карток клієнтів з міркувань місткості. Пропозиція не замінює щотижневий похід до магазину, а допомагає скромному домашньому бюджету. Картка клієнта також дозволяє Вам вперше відвідати всі супермаркети Карітас, де Ви можете подати заявку на отримання особистої картки Caritas Market для подальших покупок. Інформація за посиланням: <https://www.tischlein.ch/lebensmittel-beziehen/abgabestellen-suchen/>

Благодійні супермаркети Карітас

У супермаркетах «Карітас» люди з невеликим прибутком можуть знайти дешеві продукти та інші речі повсякденного вжитку: рис, макарони, молочні продукти, дитячі речі, овочі, фрукти чи предмети гігієни. Робити покупки можуть лише люди, які отримують фінансову підтримку, мають невеликий дохід і мають дійсну картку клієнта Caritas або KulturLegi. Карітас Берн, соціальні служби та церковні консультаційні центри надають картки для покупок. Інформація за посиланням: <https://www.caritasmarkt.ch/de/startseite.html>

- ÄssBar (*Їстівний ведмідь*)

В Äss-Bar є у продажі хліб та хлібобулочні вироби від попереднього дня за доступними цінами. Інформація за посиланням: <https://aess-bar.ch/bern-3/>

- Мобільний за стосунок To Good To Go

Ми мріємо про планету без харчових відходів та прагнемо втілювати цю мрію в життя кожного дня. За допомогою нашого мобільного застосунку Ви також можете зробити свій внесок — завантажити, зареєструватися та дешево купити смачну, залишкову їжу в закладах харчування у Вашому регіоні. Те, що чекає на Вас, завжди є сюрпризом за чудовою ціною, і в той же час Ви робите добро для планети. Інформація за посиланням: <https://toogoodtogo.ch/de-ch/>

- **Aldi / Lidl**

Наприклад, на нижньому поверсі Loeb (залізничний вокзал) або на Zytglogge (Kornhausplatz). Інформація за посиланням: <https://www.aldi-suisse.ch/de/filialen-und-oeffnungszeiten.html>
https://www.lidl.ch/de/unternehmen/filialen-oeffnungszeiten/filialfinder?gclid=EAlaIqobChMI5aTHq5HD-AIVkM53Ch21LAGnEAAAYASAAEgKpQ_D_BwE

Гастрономія

- **Кафе Сюрприз**

- **Café Surprise** дозволяє людям, які потерпають від бідності, випити безкоштовну каву і таким чином відчувати себе частиною громади. Відвідайте одне з кафе цієї мережі та випийте кави. Інформація за посиланням: <https://www.surprise.ngo/angebote/cafesurprise/beteiligte-cafes/>

- **Spysi**

- Ситні обіди в зимові місяці. У нас Ви можете насолоджуватися класичними швейцарськими стравами з м'ясом або без, доповненим салатом та вишуканим десертом за бажанням. Ми також пропонуємо щоденний суп та великий вибір хліба.
- Після літніх канікул, з 7 листопада 2022 року, ми з радістю знову приготуємо для вас смачний обід! Інформація за посиланням: <https://www.spysi.ch/speis-und-trank/>

- **Dock8**

У DOCK8 керуються моделлю пільгових «солі-меню». На знак міської солідарності з людьми з невисоким доходом тут готують страви за пільговими цінами, також пропонуються сюрпризи до кави, оплачують які більш заможні гості. Інформація за посиланням: <https://www.dock8.ch/kopie-von-restaurant>

Культура

- **Культура Legi**

Завдяки KulturLegi люди з невисоким доходом отримують знижки на спорт, культуру та освіту. Знижка становить від 30 до 70 відсотків та діє приблизно для 500 пропозицій у кантоні Берн. KulturLegi доступний для всіх, хто має обмежений бюджет та живе в спільноті KulturLegi. Інформація за посиланням: <https://www.caritas-bern.ch/hilfe/finden/guenstiger-leben-caritas/kulturlegi-guenstig-zu-kultur-sport-und-bildung>

- **Безкоштовний вхід до музеїв щосуботи**

Відвідайте музеї Берна безкоштовно щосуботи в серпні (6-27 серпня 2022 року).
Інформація за посиланням: <https://www.museen-bern.ch/de/>

- **Фестиваль Buskers**

11 – 13 серпня 2022

З самого першого Фестиваль Buskers Bern у 2004 році близько 150 художників з усього світу щороку в середині серпня вводили старе місто Берна в хорошому сенсі в «режим надзвичайного стану». Професіоналізм та різноманітність запрошених груп у поєднанні з мрійливим фоном прекрасного старого міста Берна роблять Buskers Bern унікальним. Щорічно фестиваль відвідує близько 60 тисяч людей. Інформація за посиланням: <https://buskersbern.ch/>

- **Gugus Gurte Гугус Гурте (Веселий прапор)**

- Близький музичний фестиваль, який проходить під час музичного свята Gurten в липні, є благодійною акцією. Усі помічники — волонтери, усі гурти та виконавці бажають виступити для благодійної акції, а всі виручені кошти надходять безпосередньо до організації Веселий прапор. Девіз фестивалю: Хто має більше, той більше дає. Хто має мало, той мало віддає. Якщо ви не можете сплатити за вхід, Ви все одно можете увійти. Gugus Gurte пройде з 13 по 16 липня 2022 року. Інформація за посиланням: <https://www.dieheiterifahne.ch/events/913/13-07-2022/gugus-gurten-10>

- **Свято музеїв**

П'ятниця, 26.08.2022 з 17 до 22 години

Простір між Бернським історичним музеєм та Музеєм комунікації перетворюється на строкату Чілбі: Тут починається Свято з їжею та напоями, блошиним ринком та всілякими сюрпризами від одинадцяти музеїв, які разом утворюють Музейний квартал Берна. Подія безкоштовна, реєстрація не потрібна. Інформація за посиланням: <https://www.nmbe.ch/de/kalender/das-museumsquartier-laedt-zum-sommerfest>

Вільний час

- **Відкриті басейни в Берні**

Вхід у всі відкриті басейни Берна безкоштовний. Інформація за посиланням: <https://madeinbern.com/de/erlebnisse/sommer/wassererlebnis/berner-freibaeder>

- **Садівні ділянки від HEKS**

HEKS орендує садівні ділянки в Берні, Білі та Бургдорфі та управляє ними разом з мігрантами. Учасники саджають та доглядають за своїми грядками переважно самостійно. Раз на тиждень проводяться групові збори, де люди обмінюються знаннями про види овочів та лікарських трав, практикують німецьку мову під час спільного садівництва, діти проводять час на природі. Інформація за посиланням: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/neue-gaerten-bern>

- **Газовий гриль в Marzili / Гриль в Будинку покоління Берна (деревне вугілля надається для використання)**

- **Ботанічний сад / Трояндовий сад / Гуртен**

Спорт / рух

Футбольний клуб Мазай

Наша футбольна команда тренується з початку року з метою в майбутньому грати в альтернативній футбольній лізі FOUL. Ласкаво просимо всіх. Тренування для чоловіків: вівторок, 18.30 - 21.00, шкільний комплекс Stöckacker, Bienenstrasse 5, Bümpliz.

Тренування для жінок: п'ятниця, 18.30 – 20.00, шкільна галявина Альтенберг, Альтенбергштрассе 39, Берн. Інформація за посиланням:

<https://www.mazay.info/programme>

- **Ліс Бремгартен Бремгартенвальд (Біг підтюпцем)**
- Інформація за посиланням: <https://www.sportamt-bern.ch/sportanlage/bremerloop/>

Регбі Берн

Незалежно від того, наскільки Ви великий, важкий чи швидкий, незалежно від віку чи статі, у регбі є місце для кожного. Шукаємо нових гравців для всіх команд! Інформація за посиланням:

<https://www.rugbybern.ch/>

- **Заняття з йоги GuerillaYoga**
Щонеділі о 10:00 на галявині або в парку міста Берн проходить заняття йоги для великих груп. Точне місце буде повідомлено за 24 години до заняття на сторінках Guerrilla Yoga Bern в Instagram та Facebook. Принесіть свій килимок або рушник.
Де: завжди в новому місці
Коли: щонеділі о 10:00
Витрати: За рахунок різних благодійних проєктів.
Вчителі різні. Інформація за посиланням: <https://www.facebook.com/guerillayogabern/>
- **Спортивні клуби Берна.** Інформація за посиланням:
<https://www.sportamt-bern.ch/vereine/>

Мовні курси / Освіта

- **Думай! Denk:mal**
- Автономна школа denk:mal – це платформа для самоорганізованого та самостійного навчання. Усі пропозиції безкоштовні. Інформація за посиланням: <https://www.denk-mal.info/>
- **Курси німецької в Берні**
- Інформація за посиланням: <https://www.bkd.be.ch/de/start/themen/bildung-im-kanton-bern/weiterbildung/deutschkurse-fuer-erwachsene-aus-der-ukraine.html>

Бібліотеки та бібліотеки ігор

Бібліотеки Корнхауз відкриті для всіх. Наразі ми також хочемо тепло привітати людей, яким довелося тікати з України! Це означає: Ви можете безкоштовно користуватися нашими бібліотеками, якщо Ви зареєструвалися в Швейцарії. Ви маєте доступ до Інтернету та принтерів у всіх наших бібліотеках, а ноутбуки та робочі станції також

доступні Вам безкоштовно в Kornhaus. Ви знайдете матеріали для вивчення мови, якщо хочете вивчити німецьку. Інформація за посиланням: <https://www.kob.ch/>

Інструменти / майстерня

- Районна майстерня **Viktoria**
Інформація за посиланням: <https://www.quartierwerkstatt-viktoria.ch/werkst%C3%A4tte/>

Діти / Підлітки

- Відкритий спортзал / Krabbel Gym / e Hall wos fägt / MidNightSport

Інформація за посиланням: <https://www.sportamt-bern.ch/angebote/sportangebote/>
<https://www.ideesport.ch/ort/bern/>

ТОJ молодіжна робота

Вільний час, підтримка, інформація для всіх молодих людей міста Берн. Інформація за посиланням: <https://www.toj.ch/>

Fäger

- Протягом усього року FÄGER пропонує широкий спектр можливостей для різноманітної організації Вашого відпочинку та дозвілля, незалежно від соціально-економічних умов. Взяти участь можуть діти та молодь віком від 5 років з міста Берн та з 27 партнерських спільнот. Інформація за посиланням: <https://www.faeger.ch/>

- **Зустрічі для дітей та ігрові майданчики**

- Інформація за посиланням: <https://www.bern.ch/themen/kinder-jugendliche-und-familie/Kinder/kinderangebote-kindertreffs-und-spielplaetze>

- **Вело- та роллердроми**

Широкий вибір велосипедних майданчиків, памп-треків, комбінованих спортивних об'єктів для катання на роликах і трас для стрибків привносять у їзду на велосипеді ігрових мотивів. Інформація за посиланням:

<https://www.bern.ch/velohauptstadt/foerdermassnahmen/velo-freizeitanlagen>

- **Катання на скейтах**

Інформація за посиланням: <https://www.sk8parks.ch/skateparks/15-bern>

- **Водні ігри на Bundesplatz**

Водні ігри на площі щодня з 11.00 до 23.00 годин.

Інформація за посиланням: <https://www.bern.ch/zu-gast-in-bern/sehenswuerdigkeiten/bundesplatz>

Дитячий майданчик у Музейному кварталі «Парковка для ігор»

Лопатами, кирками та екскаваторами копаємо великі ігрові ями на колишній стоянці, потім заповнюємо їх різними ігровими матеріалами. Окрім ігрової ями та ігрових об'єктів, ми будуємо транспортні засоби та мости, фарбуємо справжній автомобіль та зварюємо ігровий кран. Чи хотіли б Ви допомогти у формуванні дитячого майданчика?

Тоді швидко реєструйтеся! Інформація за посиланням:

<https://www.nmbe.ch/de/kalender/spielparkplatz-im-museumsquartier>

- **Побут / меблі / одяг**

Армія порятунку Брокі: Магазили вживаних товарів

Інформація за посиланням: <https://www.brocki.ch/de/filialen/bern/>

- **GEWA**

Інформація за посиланням: <https://www.baernerbrocki.ch/>

- **НІОВ**

Інформація за посиланням: <https://hiob.ch/brockenstuben/bern-breitenrain/>

- **Блакитний хрест**

Інформація за посиланням: <http://brockishop-bk.ch/standorte>

- **Блошиний ринок у школі верхової їзди**

Блошиний ринок проходить кожну першу неділю місяця (крім січня та серпня) з 9.00 до 16.00 у Великому залі, у внутрішньому дворикі та на передньому дворі, а також на Шютценматте. Інформація за посиланням: <https://www.grossehalle.ch/flohmarkt>

Інші корисні адреси / Пропозиції

- **Зимова допомога в Берні**

Фінансова підтримка, шкільне обладнання, ноутбуки, абонемент Libero discovery, перукарня, спортивні ваучери, веселі пробіжки, спортивні та музичні заняття для дітей та молоді, одяг, ліжка. Наші послуги зазвичай оплачуються одноразово. Люди в кантоні Берн, які перебувають у фінансовій скруті, повинні подати повністю заповнену форму заявки, включаючи копії документів, та електронною поштою. Інформація за посиланням:

<https://be.winterhilfe.ch/hilfe-erhalten>

- **Центр 5**

Z5 – це відкритий простір для мігрантів та інших зацікавлених осіб, самоорганізованих груп, громад та установ.

Зустрічі для українських родин: обмінюйтеся думками та досвідом, зустрічайтеся, підтримуйте один одного. Щовівторка з 9:30 до 11:30 та щочетверга з 14:00 до 16:00

Від залізничного вокзалу Берна сісти на автобус 20 у напрямку Берн-Ванкдорф до зупинки Wyleregg. Для будь-якого віку, без реєстрації, безкоштовно, з ігровим куточком для дітей Інформація за посиланням: https://zentrum5.ch/angebote/kurse_angebote/

- **Клуб Мазай *Mazay***

Ми робимо те, що не вміють професіонали. Мазай не конкурує з професійними організаціями. Завдяки нашій відданості ми, волонтери, відіграємо важливу роль у соціальній та професійній інтеграції шукачів притулку, тимчасово прийнятих осіб та біженців. Ми приділяємо час для обговорення проблем, ділимося своїми знаннями та контактами. Нескладний, прагматичний досвід, без особливої бюрократії. Інформація за посиланням: <https://www.mazay.info/>

- **Бернський юридичний центр**

Доступ до правосуддя має бути рівним для всіх. Бернський юридичний центр для людей, які потребують допомоги, хоче зробити свій внесок у життя з рівними правами. У нашому контактному пункті на Айгерплац ми надаємо людям у скрутному фінансовому становищі з кантону Берн, та тим, хто потребує притулку, можливість отримати незалежну, безкоштовну та компетентну юридичну консультацію. Ми пропонуємо юридичні консультації та представництво у сферах права отримання притулку та права соціального забезпечення, а також підтримку у справах про расову дискримінацію. Інформація за посиланням: <https://rechtsberatungsstelle.ch/>