

www.futurina.ch

Auf der Suche nach neuen Orten in Bethlehem und Bümpliz?

Der Westen von Bern hat unglaublich viele attraktive Orte zu bieten und erst noch kostenlos. Egal ob zum Treffen, Spielen, Ausruhen, Lernen, Feiern oder Natur geniessen – fast für jede Aktivität findet sich ein passender Quartierort.

Lust, deine Umgebung noch besser kennenzulernen? Dann lohnt sich ein Klick auf www.futurina.ch. Neu sind auf der Plattform der Bildungslandschaft Bern-West zahlreiche Quartierorte aufgeführt. Die Internetseite wurde diesen Frühling gestartet, um eine Übersicht über die vielen Angebote in Bümpliz und Bethlehem zu

bieten. Diese Angebotsübersicht wurde nun erweitert mit den vielfältigen Orten im Quartier.

Selbstverständlich ist die Übersicht noch nicht komplett. Alle Quartierbewohnerinnen und -bewohner sind eingeladen, ihre Lieblingsorte hinzuzufügen oder eigene Fotos und Videos zu den Orten hochzuladen. Viel Spass beim Quartier entdecken!

**Kontakt: Stephanie Schär,
Quartierarbeit Bern-West,
info@futurina.ch
031 992 49 82**



StöckTreff

Ein Elterncafé im Kleinformat

Im November vor zwei Jahren öffnete das Elterncafé im Schulhaus Schwabgut seine Türen. In den Räumen der Tagesschule treffen sich seither jeden Dienstagvormittag Mütter und Väter. Sie tauschen sich aus, können Fragen zu Schule oder Alltag einbringen und finden ein offenes Ohr für ihre Anliegen. Eine lebhaftige Stimmung und viel Betrieb – dies sind typische Kennzeichen des Elterncafés. Oft findet sich kaum mehr ein freier Stuhl für die Besuchenden.

Am 4. Dezember wird nun ergänzend zum Elterncafé im Schwabgut ein Mini-Elterncafé im StöckTreff seinen Betrieb aufnehmen. Eltern, die ihre Kinder ins Stöckacker-Schulhaus bringen, können sich gleich anschliessend zum Café oder Tee treffen, ihre Erfahrungen austauschen und neue Kontakte knüpfen. Vorge-

sehen ist auch hier, dass sich in regelmässigen Abständen Institutionen aus dem Westen vorstellen und so den Eltern ihre Angebote näher bringen. Das Elterncafé im StöckTreff wird immer am 1. und 3. Dienstag im Monat von 8:15 – 10:30 Uhr für Väter, Mütter und Bezugspersonen der Kinder offen stehen.

Ein Elterncafé im Kleinformat: Es steht für eine Willkommenskultur in der Schule, die dazu einlädt, Hindernisse oder Unklarheiten in Bezug auf schulische Themen anzusprechen und so den Zugang zur Schule zu erleichtern. Ziel des Angebots ist es, den Kindern via die unterstützende Vernetzung der Eltern bessere Bildungschancen zu erschliessen und einen erfolgreichen Bildungsweg zu ermöglichen. Das Elterncafé ist ein Angebot, das im Rahmen des



Projekts «futurina – Bildungslandschaft Bern West» in den Schulen Schwabgut und Stöckacker realisiert wird. Wir freuen uns auf den Mini-Zuwachs im StöckTreff!

Annkatri Graber, Quartierarbeit Bern West der VBG, StöckTreff, Bienenstr. 7, direkt neben dem Stöckacker-Schulhaus.

Es weihnachtet im Tscharni

Weihnachtsmarkt und Kerzenziehen

Zwischen 28. November und 23. Dezember können im Tscharnergut Kerzen gezogen werden: Jeweils von Mittwoch- bis Freitag-nachmittag; am Wochenende von 10 – 19 Uhr.

Daneben findet am ersten Dezemberwochenende, das gleichzeitig den 1. Advent markiert, der Weihnachtsmarkt statt: Mit feinem Essen, Kindertheater, Samichlaus-Besuch und vielem

mehr. Wir freuen uns über euren Besuch!

**Quartierzentrum Tscharnergut
Waldmannstrasse 17, 3027 Bern**

KOLUMNE



Farben in der dunklen Jahreszeit

Kennen sie Frederick? Die kecke Feldmaus, die während des Sommers Farben, Wörter und Sonnenstrahlen sammelt, um damit ihre Familie in der dunklen Jahreszeit zu erfreuen. Genauso wie unsere Mütter und Grossmütter während des Sommers Beeren und Früchte einmachten, um im Winter ihren Lieben Süsses und Farbiges auf den Tisch zu zaubern. Vielleicht bestand der tiefere Sinn dahinter nicht einzig in der Haltbarmachung von Lebensmitteln...Mit der dunkleren, oft nebligen und nasskalten Jahreszeit tun wir uns manchmal schwer. Die wärmenden Sonnenstrahlen haben eben einen grossen Einfluss auf unseren Gemütszustand. Diesen Sommer und Herbst wurden wir wahrlich verwöhnt! Also genügend Gelegenheiten, um Sonnenstrahlen und Farben einzusammeln und uns einen grossen Vorrat an wärmenden Erinnerungen anzulegen. Farben haben ihre Wirkung auf unseren Seelenzustand. Farben wirken direkt im limbischen System, das ist jener Ort im Gehirn, der für die unterschiedlichsten Emotionen zuständig ist. Ob wir mit Buntstiften ein Mandala ausmalen, farbige Kleider tragen oder farbige Nahrung essen, unsere Wohnung mit bunten Kissen oder Bildern schmücken – es hilft! Und wenn sich die neblig trübe Stimmung trotz aller Bemühungen nicht vertreiben lässt, versuchen Sie den Zustand einfach anzunehmen, im Wissen, dass dieser nicht ewig andauern wird. Alles gehört dazu - ohne die Dunkelheit könnten wir die Helligkeit nicht erkennen. Ich wünsche uns allen eine stimmige Zeit!

DIE AUTORIN

Silvia Müller ist dipl. Kinesiologin IKBS und bietet im Schloss Bümpliz Einzelberatungen und Leseabende (AusLese) an. Regelmässig äussert Sie sich an dieser Stelle zu Themen rund um unser Wohlbefinden.

**Kontakt: info@silviamueller.ch,
www.silviamueller.ch**