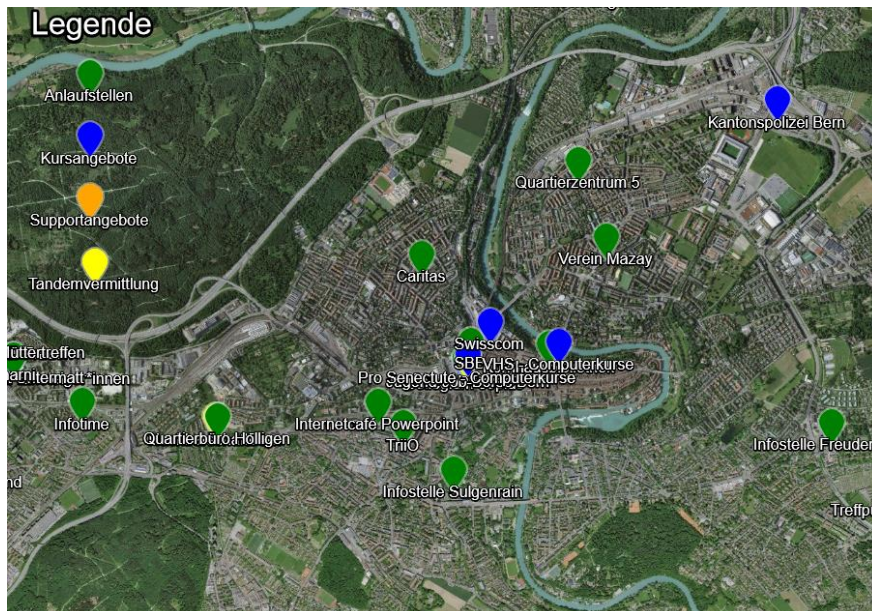


Übersicht über niederschwellige Unterstützungs- und Beratungsangebote in Bern

6. Juli 2026 / Tom Lang & Tobias Rüst

Inhalt

1. Anlaufstellen	2
2. Kursangebote	6
3. Technische Supportangebote	8
4. Tandemvermittlung.....	9
5. Beratungsangebote.....	10
6. Angebote für günstige Hardware.....	13



Auf Karte klicken und zur interaktiven Übersicht der Angebote gelangen.

1. Anlaufstellen



Titel	Kurzbeschreibung	Form	Adresse	Kosten & Anmeldung	Zielgruppe	Webseite	Kontakt
DigiTreff: der Digital-Wegweiser in der Bibliothek	Die Freiwilligen vor Ort unterstützen beim: - Eröffnen eines E-Mail-Kontos - Herunterladen einer App - Lösen eines Online-Tickets - Finden von online Job- und Wohnungsinseraten - Verwenden eines QR-Codes - Fragen rund um E-Books - Fragen zu digitalen Angeboten der Bibliothek Computer sind vorhanden, die vor Ort benutzt werden können.	Dienstag, 15.30-17.30	Caritas Bern und Kornhausbibliothek Kornhausplatz 18 3. Stock	kostenlos und ohne Voranmeldung	Alle	Bibliothek	031 327 10 10 Telefon bedient Di-Fr 10-12 und 14-17 Uhr E-Mail Barbara Nabulon, 031 327 10 29 E-Mail
DigiTreff: der Digital-Wegweiser in der Quartierbibliothek Tscharnergut	Die Freiwilligen vor Ort unterstützen beim: - Eröffnen eines E-Mail-Kontos - Herunterladen einer App - Lösen eines Online-Tickets - Finden von online Job- und Wohnungsinseraten - Verwenden eines QR-Codes - Fragen rund um E-Books - Fragen zu digitalen Angeboten der Bibliothek Computer sind vorhanden, die vor Ort benutzt werden können.	Donnerstag, 15.30-17.30	Caritas Bern und Quartierbibliothek Tscharnergut Waldmannstrasse 19	Kostenlos und ohne Voranmeldung	Alle	Bibliothek	031 327 10 10 Telefon bedient Di-Fr 10-12 und 14-17 Uhr E-Mail
SchreibTreff	Die Freiwilligen vor Ort unterstützen beim - Verstehen und Schreiben von Briefen - Verstehen von Rechnungen - Ausfüllen von Formularen - Lebensläufen und Motivations-schreiben - Telefonaten	Dienstag, 15.30-17.30	Caritas Bern, Zähringerstrasse 25, 3012 Bern	kostenlos	Alle	Webseite	Danielle Ramseier, Telefon 031 378 60 92 E-Mail

Titel	Kurzbeschreibung	Form	Adresse	Kosten & Anmeldung	Zielgruppe	Webseite	Kontakt
Schreibdienst	Der Schreibdienst unterstützt Personen, welche Schwierigkeiten mit der deutschen Sprache haben und deshalb auf externe Hilfe beim Schreiben und Verstehen angewiesen sind.	Montag 14.00-19.00	Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2	kostenlos	Alle	Webseite	Raphael Corneo 078 741 22 27 E-Mail
Schreibstube	Die Schreibstube bietet jeden Mittwochnachmittag vielseitige Schreibhilfen an: Briefe schreiben, Formulare ausfüllen, Briefe verstehen, Wohnungssuche im Internet und weiteres.	Mittwoch, 14.00-17.00	Treffpunkt Untermatt, Bümplizstr. 21	kostenlos	Alle	Webseite	031 992 49 82 E-Mail
Früschwind: Technik Support Kaffee	Im Früschwind Support Kaffee erhalten Sie in entspannter Atmosphäre persönliche und professionelle Unterstützung und Beratung zu digitalen Anliegen. Anliegen werden in 15-Minütigen-Sessionen bearbeitet.	An ausgewählten Samstagen, 13:00-16:00: jederzeit vorbeikommen	Kirchgemeindehaus der Reformierten Kirche Bümpliz, Bernstrasse 85	Tarif nach Wahl: 20/40/60 CHF	Alle, speziell für Senior*innen	Webseite	078 216 84 22 E-Mail
Schreibwerkstatt	In der Schreibwerkstatt wollen wir uns gegenseitig im Umgang mit Behörden, Arbeitsgebenden, Vermietenden usw. unterstützen. Dabei sind immer auch Personen mit deutscher Erstsprache anwesend.	Donnerstag 15.00-18.00	DE_BLOCK Waldmannstr. 17	Kostenlos	Alle	Webseite	076 645 18 97 E-Mail
TRiiO: Bewerbung – Information - Beratung	Die TRiiO Beratungsstelle bietet Unterstützung beim Erstellen von Bewerbungsdossiers, Beratungen zu verschiedenen Themen sowie Kurse/Workshops zum Thema Bewerbung an.	Mo-Fr, 8.45-12.00 & 13.30-16.45 Sowie am letzten Mittwoch im Monat von 17.00-19.45h	TriiO Gutenbergstrasse 40B	Kostenlos	Alle	Webseite	031 311 91 55 E-Mail
Infostellen	Anlaufstelle für Fragen aller Art	Wenn Büro's offen	Quartierbüro Holligen, Schlosstr. 87a	Kostenlos	Alle	Webseite	031 371 21 22 E-Mail
			Quartierbüro Gäbelbach Weiermattstr. 54			Webseite	077 437 92 90 E-Mail
		Mo, 16.00-18.00	Infostelle Aaregg, Tiefenastr. 117			Webseite	078 920 00 66 E-Mail
		Mi, 15.00-18.00	TreffTisch Engehalbinsel, Biberspielplatz Aaregg			Webseite	079 137 08 40 E-Mail

Titel	Kurzbeschrieb	Form	Adresse	Kosten & Anmeldung	Zielgruppe	Webseite	Kontakt
		Do, 14.00-18.00	Infostelle Freudenberg, Giacomettistr. 4			Webseite	076 503 92 69 E-Mail
		Do, 13.00-16.00	Infostelle Sulgenrain Sulgenrain 22			Webseite	077 417 33 64 E-Mail
		Mo, 10.00-12.00 & 14.00-16.00	Quartierarbeit Stöckacker Bienenstrasse 7, 3018 Bern	Kostenlos	Alle	Webseite	079 900 59 92 E-Mail
Infostellen & PC-Stationen	Anlaufstelle für Fragen aller Art mit PC-Station zum selbständigen Arbeiten	Wenn Büro's / Treffs / QZ offen	Treff Untermatt, Bümplizstr. 21	Kostenlos	Alle	Webseite	031 992 49 82 E-Mail
			Quartierbüro Kleefeld, Mädergutstr. 5			Webseite	079 900 61 99 E-Mail
		Mo & Fr 13.00-17.00	Quartierzentrum Bern Nord, Wylerringstrasse 58			Webseite	031 331 59 55 E-Mail
		Di & Do 10.00-17.00 Mi & Fr 10.00-13.00 & 14.00-20.00	Reformierte Kirchge- meinde Bümpliz Bernstrasse 85			Webseite	031 996 60 69 E-Mail
Infostelle, PC- Station & Café Digital	Frei verfügbarer <u>Laptop</u> zum selbständigen Arbeiten und kostenpflichtig Drucken (Farbig bis A3)	Mo–Fr 9.00-18.00	Quartierzentrum im Tscharnergut Waldmannstrasse 17,	Kostenlos	Alle	Webseite	E-Mail
	Einscannen und versenden an Mail.	Mo–Fr 12.00-18.00					
	Infostelle für Fragen aller Art.						
	Café-Digital: für Support zu allen digitalen Geräten	Freitag, 13.00-15.00					
PC-Station	Für Bewerbungen und Wohnungssuche.	Dienstag-Donnerstag, 9.00-17.00, Fr, 9-11.30 & Sa 9.00-15.00	Ref-Kirche Bethlehem Café Mondial Eymattstrasse 2b	Kostenlos,	Alle	Webseite	076 511 54 16
PC-Station	Am Mittwoch auf Anfrage mit Begleitung	Dienstag, 08.00-12.00 & 14.00-16.00 Mittwoch, 08.00-12.00 Donnerstag, 08.00- 12.00 & 14.00-16.00	Treffpunkt Wittigkofen Jupiterstrasse 15	Kostenlos (ID oder Pass als Depot mit- nehmen)	Alle	Aktuell noch nicht auf der Web- site	Bea Friedli E-Mail Elisabeth Wäckerlin E-Mail

Titel	Kurzbeschreibung	Form	Adresse	Kosten & Anmeldung	Zielgruppe	Webseite	Kontakt
Mazay-Café	Im Café Mazay kann man in gemütlicher Atmosphäre zusammen Deutsch sprechen und Hausaufgaben lösen. Wir unterstützen auch beim Ausfüllen von Formularen, Wohnungssuche, Schreiben von Emails, Erklären von Briefen oder auch bei persönlichen Anliegen. Es gibt kostenlos Tee und Café und die Möglichkeit neue Menschen kennenzulernen.	Dienstag-Freitag, 14.00-18.00	Verein Mazay Beundenfeldstrasse 13	Kostenlos,	Migrationsbevölkerung	Webseite	Salome Andenmatten, 078 254 73 40 E-Mail
Alltagswissen für Frauen	Das Alltagswissen ist offen für alle Frauen. Sie können sich mit anderen austauschen, an Freizeitaktivitäten teilnehmen, sich beraten lassen, mehr über das Leben in der Schweiz erfahren und dabei Deutsch lernen.	Dienstag, 14.00-16.00	Wolke 85, Reformierte Kirchgemeinde Bümpliz, Bernstrasse 85, 3018 Bern	Kostenlos	Frauen, Kinder und Familien	Webseite	Barbara Bregy 031 980 00 30, E-Mail
		Di, 9.15-11.15 (arab.) Fr, 14.00-16.00 (alban.) Fr, 16.00-18.00 (tamil.)	Kirchgemeindehaus Bethlehem, Eymattstr. 2b	2.- mit Kinderhütendienst	Frauen, Kinder und Familien	Webseite	031 996 18 52 E-Mail
Interkulturelles Müttertreffen	Treffen für Frauen zum Kennenlernen und Austauschen. Jedes Mal wird ein anderes Thema besprochen. Übersetzerinnen (aktuell: arabisch, kurdisch, albanisch, farsi, tigrinja, somali) sind vor Ort. Mit Kinderhütendienst.	Monatlich donnerstags	Kirchgemeindehaus Bethlehem, Eymattstr. 2b	Kostenlos	Frauen und Kinder	Webseite	031 996 18 56, E-Mail
Walk-in Kurzberatung	Für Fragen aller Art, Bspw. administrative (Versicherungen, Krankenkasse, Ämter und Behörden) oder einfache digitale Fragen.	Freitag 14.00 – 16.00	Kirchgemeinde Nydegg Nydeggstalden 9 3011 Bern	kostenlos ohne Voranmeldung	Alle	Webseite	Nadja Kehrli 031 311 21 84 E-Mail
Familienzentrum Bern	Für Fragen aller Art (administrativ, erzieherische, oder einfache digitale Fragen)	Dienstag-Freitag 09.00-17.00	Familienzentrum Bern Giacomettistrasse 2 3006 Bern	Kostenlos, Voranmeldung	Alle	Webseite	Pia Bomandeke 031 512 19 80 E-Mail
Infothek – Trägerverein für die offene Jugendarbeit der Stadt Bern	Brauchst du Unterstützung beim Lernen, bei Hausaufgaben, bei deiner Berufswahl oder beim Erstellen deines Bewerbungsdossiers? Dann besuch uns in der Infothek. Wir unterstützen dich gerne!	Di, 16:00-19:00 Do, 16:00-19:00	Toj Bern West Jugendhaus G23 Gotenstrasse 23 3018 Bern	kostenlos	Jugendliche und junge Erwachsene im Stadtteil 6	Webseite	Sandro Natali 079 688 49 25 E-Mail

Titel	Kurzbeschreibung	Form	Adresse	Kosten & Anmeldung	Zielgruppe	Webseite	Kontakt
Walk-in-Beratung	Zuhören: Wir haben Zeit: für dich, für deine Fragen ... wir hören dir zu. Unterstützung beim <i>Schreiben</i> einer Bewerbung, <i>Ausfüllen</i> von Formularen oder Antragsstellung, <i>Verstehen</i> von komplizierten Behördenbriefen, Sortieren und Zusammenstellen von Unterlagen; Support bei <i>digitalen Fragen</i> ... und vieles mehr! Beratung bei der Arbeitsuche, wenn eine schwierige Entscheidung ansteht, bei der Suche nach einer spezifischen Beratungsstelle ... und vieles mehr Unsere Spezialität: wir klären mit dir zusammen, worum es genau geht, und suchen dann gemeinsam nach einem Weg zur Lösung, zum besseren Umgang mit deinem Thema.	Montag bis Freitag 09.00 – 20.00 Uhr keine Terminvergabe!	Caffè Bar Sempre Berna Schwarztorstr. 102 3007 Bern	kostenlos	alle sind willkommen (ab Jugendalter)	Webseite	Nicoletta della Valle 031 543 54 47 E-Mail

2. Kursangebote



Titel	Kurzbeschreibung	Form	Adresse	Kosten & Anmeldung	Zielgruppe	Webseite	Kontakt
Computerkurs für Einsteiger	Wie funktioniert ein PC, und wie bediene ich einen PC? Diese und weitere Fragen kannst du zusammen mit einem PC-Experten besprechen und so Schritt für Schritt die Welt des Computers entdecken. Das Lerntempo bestimmst du.	Jeden 1. und 3. Donnerstag, 15.00-17.00	Treffpunkt Untermatt, Bümplizstr. 21	10.- für 5 Stunden. Mit Anmeldung.	Alle	Webseite	031 992 49 82 E-Mail
Computer Einsteigerkurs	In 5 Einzelstunden bekommen Sie eine Einführung in Windows, Words, Internet und E-Mail. Sie werden dabei von einem freiwilligen Mitarbeiter unterrichtet, der individuell auf Ihre Fragen eingehen kann.	Mittwochmorgen von 9.00-11.00 Uhr.	Treffpunkt Wittigkofen Jupiterstrasse 15 3015 Bern	Kostenlos. Anmeldegebühr von 10.-.	Alle		Bea Friedli E-Mail 031 350 43 07

Titel	Kurzbeschreibung	Form	Adresse	Kosten & Anmeldung	Zielgruppe	Webseite	Kontakt
Früschwind: Gruppenschulungen	Ein gemeinsamer Nachmittag, um Neues aus der digitalen Welt kennenzulernen und vorhandenes Wissen zu festigen. Die Kurse richten sich an Menschen jeden Alters und jeder Könnens Stufe, insbesondere auch an Senior: innen. Das Tempo wird den Teilnehmenden angepasst.	An ausgewählten Samstagen, 13:00-15:45	Wohnheim Acherli, Waldmannstrasse 68 3027 Bern	Erstbesuch kostenlos. Normaltarif: 60 CHF Mit Gönnerschaft: 40 CHF	Alle, insbesondere Senior: innen	Webseite	076 514 70 70 E-Mail
Computerkurse	Pro Senectute Kanton Bern bietet diverse Workshops und Kurse im Bereich Computer und Multimedia sowie IT-Dienstleistungen nach Mass.	Workshops, Kurse, Privatunterricht und Support	Pro Senectute Kanton Bern Berner Generationenhaus Bahnhofplatz 2	Kostenpflichtig. EL-Beziehende bezahlen 20% des Betrags.	ü60	Webseite	031 359 03 03 031 359 03 00 E-Mail
Computerkurse	Computer Grundkurs Teil 1 -4 Kursdauer: 14 x 2.5 Stunden In unseren Computerkursen lernen Sie in aller Ruhe die Grundlagen des Computers kennen und werden mit Maus und Tastatur vertraut.	Kurse (14x2.5 Std)	Volkshochschule Grabenpromenade 3 oder Kapellenstrasse 28	Kostenpflichtig Fr. 350.- (30% Rabatt mit KulturLegi)	Alle	Webseite	031 320 30 30, E-Mail
Handy-Tipps, die schützen und überraschen	In diesem praxisorientierten Vortrag wird unterhaltsam gezeigt, wie das Handy den Alltag einfacher und sicherer machen kann.	Vortrag (1.25h)	Unitobler Lerchenweg 36 3012 Bern	Kostenpflichtig Fr. 25.-	Für alle, die sich mit dem Handy unsicher fühlen.	Webseite	031 320 30 30, E-Mail
famira digital	Grundkompetenzen in Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) erwerben. Niederschwellige Kurse für mehr Sicherheit in der Nutzung von digitalen Tools.	Kurse (8x2.5 Std) werden ab 6 Anmeldungen durchgeführt, i.d.R. in Zusammenarbeit mit Kooperationspartner*innen.	famira, Fachfrauen für Migration und Integration	75.-	Migrantinnen und Migranten	Webseite	Mojgan Kallenbach 078 818 75 18 E-Mail Olga Keel E-Mail 076 337 08 87

Titel	Kurzbeschrieb	Form	Adresse	Kosten & Anmeldung	Zielgruppe	Webseite	Kontakt
Collegium 60plus	Collegium 60plus ist für Menschen über 60, die ihr grosses Erfahrungswissen miteinander teilen und erweitern wollen. Expertinnen und Experten aus dem jeweiligen Fachbereich moderieren die einzelnen Kurse.	Kurse	Siehe Kursangebot	Für Mitglieder kostenlos	Für Mitglieder & 60plus	Webseite	
Swisscom	Kurse für Smartphone & Tablet.	Kurse online & physisch und Lernvideos	Siehe Kursangebot	Digitale Angebote teils kostenlos	Alle	Webseite	

3. Technische Supportangebote



Titel	Kurzbeschrieb	Form	Adresse	Kosten & Anmeldung	Zielgruppe	Webseite	Kontakt
Früschwind: Privatunterstützungen	Persönliche Unterstützung in der Region Bern. Direkt bei dir zuhause oder nach Wunsch an einem anderen Ort. Ob Fragen, Probleme oder Lernwünsche zu deinen Apple, Android oder Windows-Geräten: Geduldig gehen wir auf deine Anliegen ein und suchen gemeinsam eine nachhaltige und saubere Lösung. Jede Privatunterstützung beinhaltet eine Vor- und Nachbereitung unsererseits, so dass wir uns beim Treffen voll und ganz auf deine Anliegen konzentrieren können.	Termin nach Wunsch. Private Unterstützung bei dir zuhause oder nach Wunsch an einem anderen Ort in der Region Bern.		1. Stunde 120 CHF, 90 CHF weitere Stunden. Wegaufwand wird nicht verrechnet. Termine können über die Webseite, per Telefon, Nachricht oder Mail vereinbart werden.	Alle, insbesondere Senior*innen	Webseite	078 216 84 22, E-Mail
SeniorBern: Maccheria	Hier treffen sich Leute, die mehr über den Umgang mit ihren Apple-Geräten erfahren möchten. Wir treffen uns in Kursen und Workshops, in denen Kenntnisse zu verschiedenen Themen vermittelt, vertieft und geübt werden.	Kurse & Sprechstunde	Wohnheim Acherli, Bethlehem	Sprechstunde: 50.-/h	Senior*innen	Webseite	Peter Fuchs 079 333 78 20 E-Mail

Titel	Kurzbeschreibung	Form	Adresse	Kosten & Anmeldung	Zielgruppe	Webseite	Kontakt
SeniorBern: CompiHelp	Wir sind eine kleine Gruppe von Freiwilligen im Seniorenalter und wollen unsere Altersgenossinnen und -genossen im Umgang mit dem Computer, Smartphone und ähnlichen Geräten unterstützen.	Kurs oder Sprechstunde	Wohnheim Acherli, Bethlehem	Kurs 30.-, Sprechstunde: 50.-	Senior*innen	Webseite	Herbert Jost 079 619 17 84 E-Mail
Walk-in-Beratung	Unterstützung und Beratung zu unterschiedlichen Themen → u.a. zum Umgang mit deinen digitalen Geräten, Support bei technischen Fragen oder ganz einfach mit unserem Know-How, je nach Hintergrundwissen der Beraterin, des Beraters	Montag bis Freitag 09.00 – 20.00 Uhr keine Terminvergabe! unbedingt die eigenen Geräte mitbringen!	Caffè Bar Sempre Berna Schwarztorstr. 102 3007 Bern	kostenlos	alle sind willkommen (ab Jugendalter)	Webseite	Nicoletta della Valle 031 543 54 47 E-Mail

4. Tandemvermittlung

Titel	Kurzbeschreibung	Form	Adresse	Kosten & Anmeldung	Zielgruppe	Webseite	Kontakt
Jugend-Job-Börse Bern	Vermittlung von Jugendlichen für die Unterstützung mit Handy und Computer.		Berner Generationenhaus Bahnhofplatz 2	17.- pro Stunde	Alle	Webseite	031 321 60 49, E-Mail
Nachbarschaft Bern	Nachbarschaft Bern vermittelt Freiwillige bei alltäglichen Herausforderungen.	Freiwilligen-Tandem		kostenlos	Alle	Webseite	Sonja Preisig, 031 382 50 90, E-Mail
Mazay	Wer seine Situation als belastend empfindet, erhält von Mazay eine Bezugsperson. Alltagsbegleiter*innen bieten Halt, motivieren, zeigen Möglichkeiten auf, unterstützen im Alltag. Viele wissen aus eigener Erfahrung, was es heisst, in der Fremde anzukommen.	Freiwillige Begleitung	Café Mazay Beundenfeldstrasse 13	kostenlos	Migrationsbevölkerung	Webseite	Salome Andenmatten, 078 254 73 40 E-Mail

5. Beratungsangebote



Titel	Kurzbeschreibung	Form	Adresse	Kosten & Anmeldung	Zielgruppe	Webseite	Kontakt
Infotime: Beratung	Infotime bietet Informationen und Einzelberatungen für Migrant*innen von Bethlehem und Bümpliz. Die Beratungen machen interkulturelle Vermittlerinnen	Beratung Tigrinya, Amharisch, Albanisch, Tamilisch und Arabisch.		Kostenlos	Alle aus Bümpliz-Bethlehem	Webseite	Daniel Vera 078 936 57 77 E-Mail
Femmes-Tische	Femmes-Tische sind Gesprächsrunden im Quartier für Frauen. Wir tauschen uns aus zu Alltagsthemen rund um Erziehung, Gesundheit und Integration.	Frauengesprächsrunden		Kostenlos & mit Kinderbetreuung	Migrantinnen	Webseite	Silvia Birnstiel E-Mail
Sicherheit im Netz	In zielgruppengerechten Referaten und Workshops behandeln wir Themen rund um die Sicherheit im Netz. Wir informieren über entsprechende Hilfsangebote und geben Tipps, wie Sie sich und Ihre Daten schützen können.	Referate & Workshops	Kantonspolizei Bern	Auf Anfrage		Webseite	
Beratung SBB	Wir unterstützen Sie bei der Registrierung auf sbb.ch, SBB-Mobile oder der WU@SBB App und wir beantworten Ihre Fragen zum SwissPass. Kurse zur SBB App siehe auch https://mobilsein-mobilbleiben.ch	Beratung am Schalter	SBB-Reisezentrum, Bahnhofplatz 10, 300 Bern; Ebene Stadt	Kostenlos, Terminservierung.	Alle SBB Kund*innen	Webseite	
Beratung Schulsozialarbeit Stadt Bern	Die Schulsozialarbeit ist eine Anlaufstelle bei sozialen Fragen, Problemen und Krisen.	Einzelberatung	Im Schulhaus, Kontaktperson und Adresse siehe Webseite	Kostenlos	Schüler*innen, Eltern, Lehrpersonen	Webseite	Kontakt
Beratung Digitale Medien Programm Digitales Gleichgewicht	«Digitale Medien» sind ein Thema, das zurzeit alle bewegt, vor allem auch der „gesunde“ Umgang damit. Wir haben für Kindergarten bis und mit 9. Klasse ein altersgerechtes Angebot entwickelt, das sich mit den Chancen und Risiken der digitalen Medien befasst. Für Lehrpersonen und Eltern werden Weiterbildungsanlässe organisiert.	Elternanlässe, Podcast und Informationen für Lehrpersonen, Schulleitungen, Fachpersonen und Eltern Telefon Einzelberatung Mittwoch von 14.00 Uhr - 16.30 Uhr	Programm «Digitales Gleichgewicht» Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention, Monbijoustrasse 11	Kostenlos	Eltern, Lehrpersonen, Schulleitungen und Fachpersonen	Webseite	Karin B. Friedli 031 321 69 30 E-Mail

Beratung & Therapie, Gesundheitsförderung & Prävention Berner Gesundheit	<u>Beratung und Therapie:</u> Wer sich Sorgen über den eigenen Medienkonsum / das Verhalten in der digitalen Welt oder der-/dasjenige einer Person im Umfeld macht, findet bei der Berner Gesundheit Unterstützung. <u>Gesundheitsförderung und Prävention:</u> Sensibilisierung und Beratung von Fachpersonen und Familien zu den Themen digitale Medien und digitale Kompetenzen. Angebote für Familien: In zahlreichen Sprachen unterstützen und begleiten die Programme <u>Migram</u> und <u>Papartat</u> Familien in Gesundheits- und Erziehungsfragen.	Beratung per Telefon, online oder vor Ort. Diverse Angebote für Schule, Familien, Institutionen und Kitas Mitgram: in den Familien / Paparat: in der Gruppe	Berner Gesundheit Eigerstrasse 80 3007 Bern	Beratung kostenlos Prävention & Gesundheitsförderung auf Anfrage	Betroffene (Jugendliche & Erwachsene), Familien, Eltern, Fachpersonen, Institutionen	Webseite	031 370 70 70 E-Mail
Informationsportal für die Förderung von Medienkompetenz	Webseite mit Unterstützung für Eltern und Fachpersonen, junge Menschen kompetent bei der Mediennutzung zu begleiten – damit Kinder und Jugendliche sicher und verantwortungsvoll mit digitalen Medien umgehen.	Informationen zu zahlreichen Themenfelder der digitalen Medien. Empfehlungen und Informationsunterlagen	Jugend und Medien Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenzen Bundesamt für Sozialversicherungen Effingerstrasse 20 3003 Bern	kostenlos	Eltern und Fachpersonen	Webseite	Webseite

Walk-in-Beratung	Zuhören: Wir haben Zeit: für dich, für deine Fragen ... wir hören dir zu. Unterstützung beim <i>Schreiben</i> einer Bewerbung, <i>Ausfüllen</i> von Formularen oder Antragsstellung, <i>Verstehen</i> von komplizierten Behördenbriefen, Sortieren und Zusammenstellen von Unterlagen; Support bei <i>digitalen Fragen</i> ... und vieles mehr Beratung bei der Arbeitsuche, wenn eine schwierige Entscheidung ansteht, bei der Suche nach einer spezifischen Beratungsstelle ... und vieles mehr Unsere Spezialität: wir klären mit dir zusammen, worum es genau geht, und suchen dann gemeinsam nach einem Weg zur Lösung, zum besseren Umgang mit deinem Thema.	Montag bis Freitag 09.00 – 20.00 Uhr keine Terminvergabe!	Caffè Bar Sempre Berna Schwarztorstr. 102 3007 Bern	kostenlos	alle sind willkommen (ab Jugendalter)	www.sem preberna. ch	Nicoletta della Valle 031 543 54 47 beratung@sem-preberna.ch
------------------	--	---	--	------------------	--	-------------------------------------	---

6. Angebote für günstige Hardware



Titel	Kurzbeschreibung	Form	Adresse	Kosten & Anmeldung	Zielgruppe	Webseite	Kontakt
Gewa-Multimedia	Aufbereitete Occasion-Geräte zu günstigen Preisen			Siehe Webseite	Alle	Webseite	031 919 13 99
Budgetcomputer.ch	Gebrauchte Notebooks, gebrauchte Computer, occasion PCs, occasion Smartphones, günstige Laptops, Tablet-PCs zum Schnäppchenpreis.			Siehe Webseite	Alle	Webseite	076 520 10 83 E-Mail
Projekt Neptun	Das Projekt Neptun bietet ausgewählte Laptops, Tablets und Zubehör für Schüler*innen der Sekundarstufe II und Studierende Schweizer Hochschulen an.			Siehe Webseite	Schüler*innen Sekundarstufe II und Studierende	Webseite	E-Mail
Verein Wir lernen weiter	Der Verein sammelt schweizweit Laptops, bereiten diese professionell auf und geben sie an Armutsbetroffene weiter	Die Geräte können über eine Partnerorganisation bestellt werden		Siehe Webseite	Armutsbetroffene	Webseite	

Kontakt: tom.lang@vbgbern.ch / 031 991 70 55