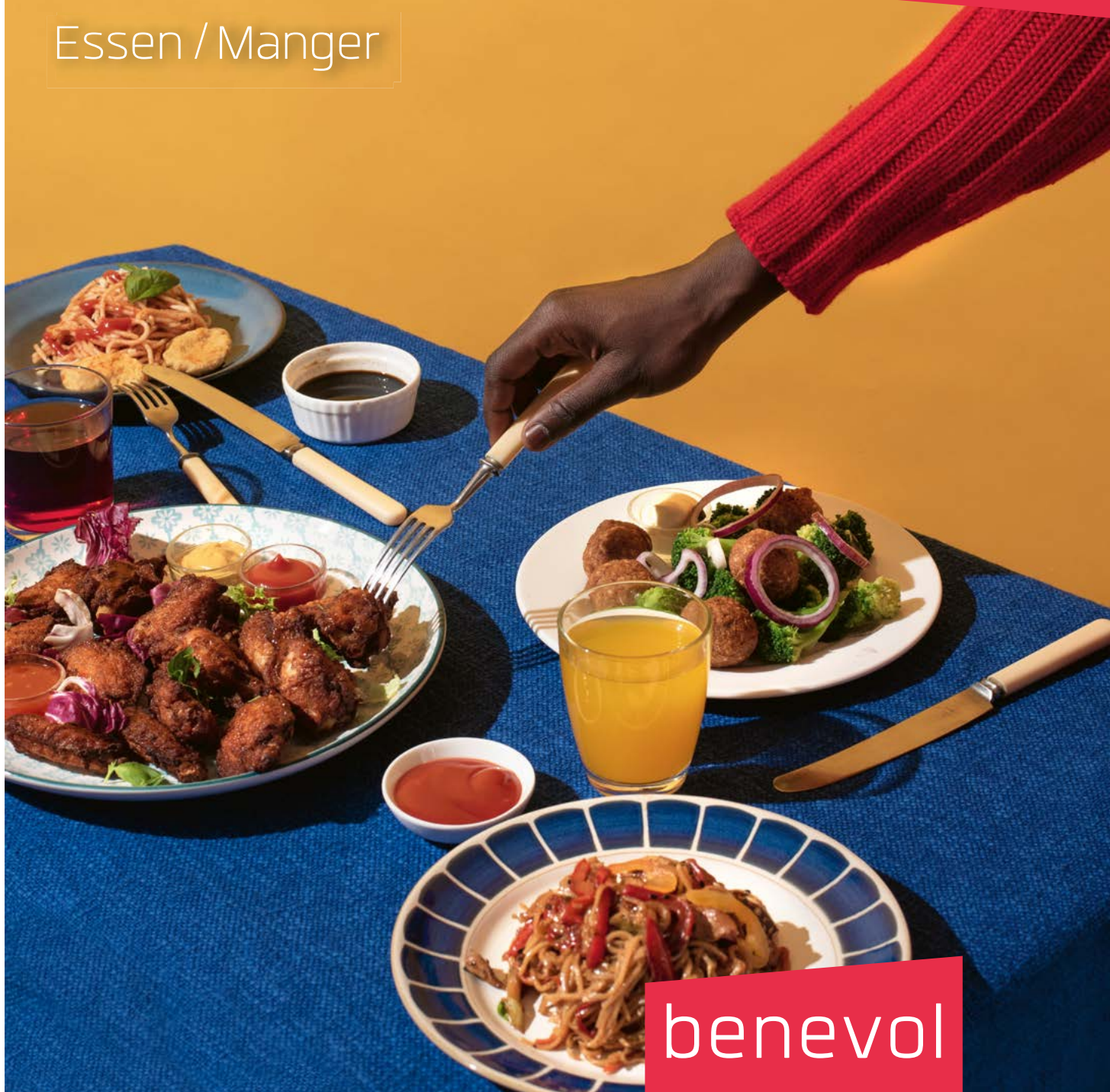


# INFObenevol

2/23 | November | novembre

canton de Berne

Essen / Manger



benevol



## Essen verbindet – auch in der Freiwilligenarbeit

Die kulinarische Welt hat eine bemerkenswerte Fähigkeit, Menschen miteinander zu verbinden. Ein treffendes Beispiel hierfür sind die gemeinsamen Mahlzeiten in Familien, die nicht nur die Gelegenheit bieten, den Tag zu reflektieren, sondern auch Erinnerungen zu teilen und kulturelle Traditionen weiterzugeben. Diese familiären Mahlzeiten sind eine wichtige soziale Aktivität und stärken auch die Beziehungen zwischen Familienmitgliedern.

Doch nicht nur im familiären Kontext, sondern auch bei Kochabenden mit Freunden und Freundinnen kann die Kulinarik die zwischenmenschlichen Beziehungen stärken. Durch das gemeinsame Zubereiten von Speisen lernen wir voneinander, teilen kulinarische Erfahrungen und entwickeln neue Kochfertigkeiten.

Auch im Freiwilligenbereich nehmen Mahlzeiten eine wichtige Rolle ein: Jahresessen sind ein beliebtes und wertschätzendes Mittel, um Verbundenheit und Dankbarkeit auszudrücken. Derartige Anlässe fördern nicht nur die Beziehung zwischen Einsatzorganisation und Freiwilligen, sondern auch das Zusammengehörigkeitsgefühl unter Freiwilligen.

In den kommenden Monaten freue ich mich sehr darauf, meine Kolleg:innen bei benevol Kanton Bern bei gemeinsamen Mittagessen besser kennenzulernen und mich bei verschiedenen Gelegenheiten mit Mitgliedern und Freiwilligen auszutauschen. Als Kommunikationsspezialistin habe ich Anfang September meine Arbeit im Büro in Bern aufgenommen und bin gespannt auf die vielfältigen Begegnungen, die auf mich warten – sei es in kulinarischer Hinsicht oder anderweitig.

*Lea Masserini*

**benevol**

# Inhalt / Sommaire

**Editorial** Seite 2

**La Prairie** Page 3

**Gemeinsam essen** Seiten 4–5

**Madame Frigo gegen Food Waste** Seite 6

**Kurse / Cours** Seite 7

**Hinweise / Suggestions** Seite 8

**Frater Noël, de la nourriture  
pour le corps et pour l'âme** Page 9

**Wenn das Geld nicht mehr  
fürs Essen reicht** Seiten 10–11

**benevol-Aktuell-actuel** Seite 12

**Une belle aventure!** Page 13

**Kochen im Sommerlager** Seiten 14–15

**benevol-jobs.ch** Seite 16

### Impressum

#### INFObenevol Nr. 2/23

**Herausgeber**  
benevol Kanton Bern  
Bahnhofplatz 2  
3011 Bern  
031 312 23 12  
info@benevol-be.ch  
www.benevol-be.ch

Auflage Nr. 2/23: 1177 Ex.  
Erscheint 2 × jährlich

**Layout und Druck**  
Jordi AG, Belp

### Redaktion

Nina Gutweniger  
Viola Hofmann  
Lea Masserini  
Muriel Rawyler  
Maria Vila  
Denise Vogel  
Sarah von Gunten  
Antonia Zbinden

### Fotonachweis

Titelblatt pexels.com  
S. 2 benevol Kanton Bern  
S. 3 La Prairie  
S. 4–5 Karim  
S. 6 Madame Frigo  
S. 7 Freepik  
S. 9 Rolf Schwab, Frater Noël  
S. 10–11 Cartons du Coeur  
S. 12 Lea Masserini  
S. 13 benevol Kanton Bern  
S. 14–15 Karim

### Korrektorat

Renate Kinzl – wort-spiegel.ch

# La Prairie

**En plein centre de Berne, à un jet de pierre du Palais fédéral, un îlot de verdure encadre une magnifique bâtisse du 15<sup>e</sup> siècle. Jadis résidence secondaire des nobles, sauvée de la démolition par les citoyennes et citoyens pendant les années 80, la Prairie a été remise en état et affectée à une fonction de la plus haute importance: donner à manger à ceux qui ont faim.**

Un public bigarré franchit la porte aux heures d'ouverture pour trouver de quoi se nourrir, boire et se réchauffer. Les boissons et le pain sont gratuits. Le repas, composé de soupe, salade et plat principal coûte 5 francs. Ici, en plus de la nourriture, on offre également le respect de l'autre, le non-jugement et l'écoute. Tout un programme! Les hôtes sont principalement des habitués qui peuvent également participer à des activités récréatives comme jouer au scrabble, jouer du piano ou simplement s'allonger quelques instants sur des lits. Pour les sans domicile fixe, avoir cette opportunité sans risquer de mourir de froid est un vrai soulagement. François Emmenegger, bénévole actif depuis de nombreuses années, connaît bien ces hôtes. «Nous nous présentons avec notre prénom et attendons d'eux qu'ils fassent de même. Pour certains, répondre à d'autres questions c'est déjà rentrer dans leur sphère privée. Nous respectons donc leur choix. Ici tout le monde est le bienvenu.»

## La Prairie

**Mitten in Bern liegt La Prairie, eine grüne Insel mit einem prächtigen Landsitz aus dem 15. Jahrhundert. In den 1980er-Jahren rettete eine Bürgerbewegung das Gebäude vor dem Abbruch, setzte es instand und nutzte es um: Jetzt erhalten Menschen hier zu essen.**

Getränke und Brot sind gratis, der Tagesteller kostet 5 Franken. Dazu gibt es urteilslose Annahme und ein offenes Ohr. Die meisten Gäste kommen regelmässig, auch zum Scrabble, Klavierspielen oder um sich kurz hinzulegen. François Emmenegger ist langjähriger Freiwilliger. «Wir stellen uns vor und erwarten dasselbe von den Gästen. Hier sind alle willkommen.»

### Horizontaler Führungsstil

60 Freiwillige kümmern sich in und ausserhalb der Küche um die 45 Plätze im Saal. «Dank benevol Kanton Bern haben wir genug Freiwillige», ergänzt François. Die Stimmung ist gut. «Alles ist demokratisch, ohne Chef.» Und die Gäste können mit kleineren Arbeiten Essensbons erwerben und sich so integrieren.

La Prairie wird hauptsächlich von der Katholischen Kirche Bern unterstützt, die auch das Gebäude instand hält. Daneben gehen Einzelspenden und selten auch Legate ein. «An Festen und Ausflügen lernen uns die Gäste besser kennen», so François: «Wer regelmässig dabei ist, vertraut uns.»

Danke an alle, die La Prairie beleben. Ihr Einsatz ist wertvoll.  
[www.laprairiebern.ch](http://www.laprairiebern.ch)

### Gouvernance horizontale

Plus de 45 places assises sont à disposition dans plusieurs salles. La Prairie bénéficie de l'aide de 60 bénévoles répartis entre la cuisine et les travaux annexes. La moyenne d'âge de ces volontaires est la septantaine gaillarde. «Nous avons assez de bénévoles, en grande partie grâce à benevol canton de Berne!», assène François. Une bénévoles virevolte entre les hôtes. De la cuisine s'échappe un joyeux tintamarre de casseroles. Plusieurs bénévoles s'affairent entre les carottes et les pommes de terre épluchées. La bonne ambiance est palpable. «Tout est décidé démocratiquement, il n'y a pas de chef!», assure François qui tient à se faire appeler par son prénom. «Les hôtes, lorsque nous les connaissons, peuvent recevoir des bons de repas contre des travaux de rangement, de repassage, etc. – c'est une bonne façon de les intégrer», dit-il encore.

### Soutien

La Prairie est soutenue principalement par la Paroisse catholique générale de Berne, qui, de plus, prend en charge chaque année des frais conséquents de rénovation, les frais de jardinage ainsi que les nettoyages. Des dons privés ainsi qu'exceptionnellement, des legs, complètent le budget.

### Construire la confiance

«Nous organisons régulièrement une fête ou une sortie pour les hôtes. Certains d'entre eux doivent encore apprendre à nous connaître et restent à l'extérieur. Les hôtes réguliers, eux, ont confiance en nous», dit François.

Dans le jardin, un jeune homme est assis en retrait. Quand nous nous approchons, il se lève et va se réfugier derrière un buisson. Sa peur est perceptible même à distance. La fatigue marque son visage. Il ne doit pas avoir plus que 15 à 16 ans...

Merci à toutes celles et ceux qui font vivre la Prairie. Leur engagement est précieux.

[www.laprairiebern.ch](http://www.laprairiebern.ch)

Antonia Zbinden



## Gemeinsam essen

**Der Verein Kariim arbeitet für und mit geflüchteten Menschen im Emmental. Der folgende Beitrag gibt einen Einblick in die Tätigkeiten des Vereins und erläutert, weshalb die kulinarische Komponente bei Kariim ein bedeutendes Element darstellt.**

Für geflüchtete Menschen können Speisen ein kostbares Stück Heimat in ihrem neuen Land repräsentieren. In jedem Bissen Essen steckt ein Hauch Erinnerung an familiäre Mahlzeiten, Feierlichkeiten und Traditionen. Indem sie Gerichte aus ihrer alten Heimat zubereiten und mit ihren neuen Nachbar:innen, Freund:innen und Gemeinschaften teilen, schaffen sie Brücken des Verständnisses und fördern den interkulturellen Austausch. Die Kulinarik wird so zu einer Sprache, die über Worte hinausgeht, und zum Instrument, um die Vielfalt zu feiern. Die Freiwilligenarbeit spielt dabei eine entscheidende Rolle. Sie schafft Räume, in denen Menschen zusammenkommen, gemeinsam kochen und Mahlzeiten teilen können. Auch Kariim ist ein spendenfinanziertes Freiwilligenprojekt.

### Gemeinschaft und Gastfreundschaft durch Essen

Der Name «Kariim» trägt in der arabischen Sprache die Bedeutung von Gastfreundschaft und Grosszügigkeit in sich. Zwei Werte, die eng mit gemeinsamem Essen und Trinken sowie Gemeinschaft verknüpft sind. Diese Verbindung zieht sich wie ein roter Faden durch die Vereinsgeschichte und prägte die Aktivitäten von Kariim von Anfang an auf besondere Weise.

Bereits im Jahr 2015 begannen die Besuche in Kollektiv- und Notunterkünften im Emmental, begleitet von herzlichen Gesprächen und Mahlzeiten. «Die Offenheit und Freude, die wir bei diesen Begegnungen erlebten, inspirierten uns dazu, einen Ort zu schaffen, an dem Essen nicht nur Nahrung, sondern auch eine Brücke zwischen Kulturen und Menschen ist», so Sarah von Gunten, Präsidentin von Kariim.



Durch das wachsende Netzwerk erfuhr Kariim, dass der Gedanke an Ferien für Geflüchtete oft mehr Stress als Vorfreude auslöste. Das führte 2019 zur Organisation des ersten Sommerlagers mit 28 Teilnehmenden aus aller Welt. Seitdem engagiert sich der Verein dafür, Menschen nach ihrer traumatischen Reise eine unterstützende Zeit zu bieten. Unabhängig von Deutschkenntnissen ermöglicht Kariim Freizeit- und Ferienangebote, in denen Geflüchtete zur Ruhe kommen, Gemeinschaft erleben und die Schweiz kennenlernen können.

### Ein kulinarisches Miteinander über Grenzen hinweg

In den Sommerlagern lernen Freiwillige und Teilnehmer:innen die kulinarische Vielfalt verschiedener Herkunftsländer kennen und schätzen. Die Küche wird zum Ort der Begegnung, und es werden mit viel Leidenschaft unvergessliche Menüs zubereitet. Auch für Sarah von Gunten gehört diese Erfahrung zu den persönlichen Highlights der Lager. «Ich erinnere mich beispielsweise an sieben Paar Hände, die in Kürze zehn Kilo Petersilie verarbeiteten oder neun Kilo Karotten, die winzig klein und sehr genau gewürfelt wurden. Kichererbsen waren bereits zwei Tage zuvor eingelegt worden, um dann in einen wunderbaren Hummus verwandelt zu werden.»

Später erweiterte Kariim das Engagement und organisierte zusätzliche Events innerhalb und ausserhalb von Kollektivunterkünften, darunter Aktivitäten wie Kinderschminken, Basteln und Malen oder regelmässiges Fussballtraining. Der Verein bietet nebst den Freizeitaktivitäten aber auch Hilfestellungen wie Lebenslauf-Coaching oder Unterstützung bei der Wohnungssuche, Bewerbungen, administrativen Angelegenheiten und Arztbesuchen an. Die Aktivitäten sind niederschwellig und subsidiär, um Lücken im bestehenden System zu schliessen.

### Das Kariim Kaffee – ein Ort des Genusses und der Begegnung

Die Eröffnung des Kariim Kaffees im Mai 2023 markierte einen weiteren Schritt in Richtung einer intensiveren Verbindung zwischen Essen, Gemeinschaft und Unterstützung. Hier öffnen sich jeden Freitag die Türen für eine kulinarische Reise durch verschiedene Kulturen. Die Küche wird zum Ort des Austauschs,



### Möchtest du Kariim unterstützen?

Wenn du interessiert bist, kannst du dich per WhatsApp oder per E-Mail beim Verein melden. Gerne besprechen wir mit dir zusammen deine Interessen und schauen, wo du dich im Team einbringen möchtest. Kariim freut sich darauf, dich kennenzulernen!

info@kariim.ch | 076 596 06 46 | www.kariim.ch

an dem nicht nur Gerichte, sondern auch Geschichten und Erfahrungen geteilt werden. Das Café dient auch als Anlaufstelle, wo Menschen ohne Termin ihre Anliegen anbringen können und Unterstützung erhalten. Wissen die Freiwilligen von Kariim nicht weiter, vernetzen und triagieren sie.

Dem Verein ist es nicht immer möglich, alle Probleme anzugehen, die von den Geflüchteten geschildert werden. Zum Beispiel hat er keinen Einfluss auf Aufenthaltsbewilligungen oder Wohnungsvorfügbarkeit. Solche Situationen können belastend sein, denn die Möglichkeiten sind begrenzt. Das Kariim-Team konzentriert sich daher auf das, was getan werden kann. Es bietet Ablenkung, Akzeptanz und eine unterstützende Gemeinschaft. So fungiert es als Türöffner, Hoffnungsträger und Lichtblick für Menschen, die ihre Heimat verloren haben.

*benevol Kanton Bern in Zusammenarbeit mit Sarah von Gunten, Präsidentin KARIIM*



## Intégration, art culinaire et bénévolat

**L'association Kariim travaille pour et avec des personnes réfugiées dans l'Emmental avec la cuisine au cœur de ses activités. Le bénévolat joue un rôle crucial dans ce projet financé par des dons. Il permet de créer des espaces où les gens peuvent se réunir et trouver une leur d'espoir.**

En cuisinant des plats de leur pays d'origine et en les partageant avec leurs nouveaux voisins, amis et communautés, les personnes réfugiées créent des ponts de compréhension et encouragent l'échange interculturel. L'art culinaire devient ainsi un instrument pour célébrer la diversité.

Le nom «Kariim» porte en lui, dans la langue arabe, la signification d'hospitalité et de générosité, deux valeurs étroitement liées au fait de manger et de boire ensemble ainsi qu'à la communauté. Ce lien se retrouve comme un fil rouge dans l'histoire de l'association.

Les visites dans les hébergements collectifs et d'urgence de l'Emmental ont commencé dès 2015, accompagnées de discussions et de repas chaleureux. Grâce à son réseau grandissant, Kariim a appris que dans ces centres l'idée de vacances provoquait souvent du stress. Cela a conduit à l'organisation du premier camp d'été en 2019. Depuis, l'association s'engage à offrir aux personnes y habitant un temps de soutien après leur voyage traumatisant.

Avec le temps, Kariim a élargi son engagement et a organisé d'autres activités, telles que le maquillage pour enfants, le bricolage et la peinture ou des entraînements de football. En outre, elle propose le coaching de CV ou l'aide dans la recherche d'un logement, les candidatures, les démarches administratives et les visites médicales.

L'ouverture du café Kariim en mai 2023 a intensifié le lien entre nourriture, communauté et soutien. Ici, les portes s'ouvrent chaque vendredi pour un voyage culinaire et pour offrir un lieu d'accueil où les personnes sans rendez-vous peuvent faire part de leurs préoccupations et obtenir un appui.

Si tu es intéressé-e, contacte-nous par WhatsApp ou par e-mail. Kariim se réjouit de faire ta connaissance!

info@kariim.ch | 076 596 06 46 | www.kariim.ch

# Madame Frigo gegen Food Waste

**Es passiert schnell: mit vollen Einkaufstüten zu Hause angekommen das Realisieren, dass der Kühlschrank schon gut gefüllt ist. Die zu viel gekauften Lebensmittel wegzuschmeissen, das will Madame Frigo mit öffentlichen Kühlschränken verhindern.**



In der Schweiz landet jedes dritte Lebensmittel im Abfall. Das Erschreckende dabei ist, dass die Haushalte für einen grossen Teil (28 %) der Lebensmittelverschwendung verantwortlich sind. Seien es die zu viel eingekauften Produkte, das abgelaufene Joghurt oder die Spaghettireste, die im Abfall landen. Die gute Nachricht ist, dass wir alle bereits mit kleinen Verhaltensänderungen etwas bewirken können. Hierfür stehen auch die öffentlichen Kühlschränke von Madame Frigo.

## So funktioniert's

Das Konzept der Kühlschränke ist simpel: Bring, was du nicht mehr brauchst, oder schau vorbei, wenn dir noch etwas fehlt. Die Kühlschränke sind rund um die Uhr zugänglich und können kostenlos von allen Menschen genutzt werden. Die Frigos bieten eine Plattform, um Waste in der Schweiz zu reduzieren.

Diesem Ziel ist Madame Frigo in den vergangenen Jahren wesentlich näher gerückt. Mit schweizweit bereits 130 Standorten

können pro Jahr mehr als 200 Tonnen Lebensmittel vor der Verschwendung gerettet werden, dank unzähligen Stunden Freiwilligenarbeit.

## Grosse Nachfrage, riesiges Engagement

Die leuchtend gelben Frigos stossen auf grosses Interesse in der Bevölkerung. Sie werden von über 500 freiwilligen Helfer:innen betreut und mehrheitlich auch von ihnen initiiert. Oft sind es Teams von 3 bis 5 Menschen, die zusätzlich zu den Kontrollen auch Abholungen bei lokalen Läden und Bäckereien organisieren. Die Standorte sind nicht nur ein Ort, um Lebensmittel zu tauschen, sondern ein Herzensprojekt der Initiant:innen. Die Freiwilligen berichten über Begegnungen und Gespräche mit Menschen vor dem Kühlschrank:

*«Ich habe letzthin erfahren, dass einige Leute regelmässig von ihren Too-Good-to-Go-Päckli vom Volg etwas in den Frigo stellen, weil sie nicht alles brauchen können. Dadurch habe ich gemerkt, dass tatsächlich öfter etwas im Frigo landet als gedacht – und wieder weg ist, bevor wir es sehen.»*

## Madame Frigo in der Region Bern

Der erste Kühlschrank von Madame Frigo wurde 2015 in der Stadt Bern aufgestellt. Heute sind im Kanton Bern 45 Frigos zu finden. Aufgrund von neuen Anfragen aus der ganzen Schweiz ist Madame Frigo weiterhin auf Expansionskurs. Und natürlich sind wir immer auf der Suche nach Menschen, die bei einem Kühlschrank mithelfen möchten.

<https://www.madamefrigo.ch/de/>

*Marilen Zosso, Geschäftsleiterin Madame Frigo*

## Madame Frigo contre le gaspillage alimentaire

**C'est vite arrivé: on rentre à la maison avec des sacs pleins de courses et on se rend compte que le frigo est déjà bien rempli. Pour éviter la perte des aliments, l'association Madame Frigo propose des réfrigérateurs publics.**

En Suisse, un aliment sur trois finit à la poubelle, les ménages étant responsables d'une grande partie (28 %) du gaspillage. Mais nous pouvons faire la différence. Les réfrigérateurs publics de Madame Frigo sont là pour ça.

Le concept est simple: apportez votre surplus ou passez voir s'il vous manque quelque chose. Les frigos peuvent être utilisés gratuitement 24 h sur 24 par tout le monde.

Grâce à plus de 130 réfrigérateurs dans toute la Suisse, plus de 200 tonnes de nourriture par an peuvent être sauvées

du gaspillage. Cela est rendu possible par un énorme travail bénévole.

Les frigos jaune vif suscitent un grand intérêt. Ils sont gérés par plus de 500 bénévoles qui les contrôlent et organisent des collectes auprès des magasins. Ils ne sont pas seulement un lieu d'échange de denrées alimentaires, mais de rencontres encourageantes.

Aujourd'hui, on trouve 45 frigos dans le canton de Berne. Madame Frigo poursuit son expansion et cherche toujours des bénévoles.

# Kurse / Cours

## Lehrgang Freiwilligenkoordination 2024

Giessen Sie das Fundament für ein zeitgemässes, faires und nützliches Engagement in Ihrer Institution.

Während dreier Tage lernen Sie die Basis der Freiwilligenkoordination kennen und bestimmen am Schluss, welche Themen im Berufsalltag angepackt werden sollen. Im Abschlussmodul «Meilensteine» holen Sie sich letzte Tipps und das nötige Know-how, um das freiwillige Engagement gut zu verankern.

Finden Sie Antworten auf rechtliche Fragen in der Freiwilligenarbeit. Erfahren Sie, wie die Zusammenarbeit zwischen bezahlten Mitarbeiter:innen und Freiwilligen positiv gestaltet wird. Nutzen Sie den Erfahrungsaustausch mit den Kursteilnehmer:innen und dem Leitungsteam.

### Zielpublikum:

Der Lehrgang richtet sich an Verantwortliche in der Freiwilligenarbeit, sowohl angestellte wie auch ehrenamtliche.

### Themen:

Grundlagen der Freiwilligenarbeit / Chancen und Grenzen / Ethische und rechtliche Aspekte / benevol-Standards und Merkblätter / Kosten der Freiwilligenarbeit / Verankerung in der Organisation / Freiwillige suchen, begleiten, anerkennen und verabschieden / Dossier freiwillig engagiert / Öffentlichkeitsarbeit und neue Medien / Erfahrungsaustausch

### Daten:

Dienstag, 5., 12. und 19. März 2024, jeweils 9–17 Uhr  
Erfahrungsaustausch: Dienstag, 25. Juni 2024, 14–17 Uhr

### Kursort:

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2  
Bogenschützensaal 2, 3. Obergeschoss

### Kosten:

Fr. 460.– für Mitglieder von benevol Kanton Bern  
Fr. 660.– für Personen/Organisationen mit Wohnort/Sitz im Kanton Bern  
Fr. 800.– für Weitere

### Anmeldung:

Bis zum 18. Februar via Mail an [bildung@benevol-be.ch](mailto:bildung@benevol-be.ch), oder 031 312 23 12 oder via Anmeldeformular auf <https://bit.ly/3Qq5ldC>. Die Anzahl der Teilnehmer:innen ist begrenzt.



## Online-Kurs: benevol-jobs.ch erfolgreich nutzen!

benevol-jobs.ch ist die bedeutendste und erfolgreichste Vermittlungsplattform für freiwilliges Engagement in der Schweiz. An dieser kurzen Online-Schulung lernen Sie, wie Sie möglichst erfolgreich und effizient Ausschreibungen auf benevol-jobs.ch schalten und die passenden Freiwilligen für Ihr Projekt finden.

### Ort:

Online via Zoom

### Datum:

Donnerstag, 23. Mai 2024, 11.45–13 Uhr

### Kursleitung:

Ueli Rickenbach, Produktmanager benevol-jobs.ch

### Kosten:

Die Teilnahme ist kostenlos.

### Anmeldung:

via Anmeldeformular: <https://bit.ly/3EZmeMt>

## Formation en Suisse romande

Les formations sont prioritairement destinées aux associations actives dans les cantons d'origine. Des listes d'attente sont proposées aux organisations actives dans d'autres cantons qui souhaitent s'y inscrire.

Bénévolat Fribourg Freiburg, Link: <https://bit.ly/3tIJ9th>  
bénévolat neuchâtel, Link: <https://bit.ly/3QaSEZt>  
Bénévolat Vaud, Link: <https://bit.ly/45JIFRR>

# Hinweise / Suggestions

## Social Media für Einsteiger:innen

Social Media bringt viele Vorteile für Vereine, Organisationen und Gemeinden, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit, der Bewerbung von Veranstaltungen oder der Mitgliedergewinnung und spielt eine immer wichtigere Rolle im Kommunikationsmix.

In diesem Kurs lernen Einsteiger:innen und Anfänger:innen das Management und das Betreuen von Facebook, Instagram und Co. anhand von konkreten Praxisbeispielen kennen. **Der Kurs richtet sich an Personen, die Social Media noch nicht oder nur im persönlichen Rahmen nutzen und keine Erfahrung im Administrieren von Social-Media-Auftritten haben.**

### Zielpublikum:

Amtierende oder zukünftige ehrenamtliche Verantwortliche für Ressorts Kommunikation/Marketing/Social Media/Events in Vereinen/Organisationen oder Gemeinden; Präsident:innen resp. andere Vorstandsmitglieder oder Interessierte ohne Erfahrung im Administrieren von Social-Media-Auftritten

### Leitung:

Marc Böhler, Internet-Soziologe, Trainer für neue Medien  
www.mebimabo.ch

### Termine/Ort:

1. Teil: Samstag, 2. März 2024, 9–12 Uhr, online  
2. Teil: Samstag, 16. März 2024, 9–12 Uhr, online

### Anmeldung und weitere Informationen:

Link: <https://bit.ly/45LjNs3>

## Vereinsleben heute

Im Impulsreferat erhalten anwesende Vereinsvorstände, Vereinsmacher:innen oder solche, die es noch werden möchten, praktische Tipps für ihre Vereinsarbeit, die Mitgliederpflege und die Nachfolgeplanung. Dabei werden Kommunikation und Digitalisierung mit verschiedenen Anwendungen berücksichtigt. Anschliessend besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und zu diskutieren.

### Die Teilnehmenden

- erhalten Inputs für eine zukunftsgerichtete Vereinsarbeit;
- entwickeln Vorstellungen, wie ihr Verein sich an neue Bedürfnisse und Möglichkeiten von Mitgliedern und Freiwilligen anpassen kann;
- erfahren, wie zeitgemässe Zusammenarbeit im Vorstand funktioniert.

**Zielpublikum:** Vorstandsmitglieder

**Termin/Ort:** Donnerstag, 13. Juni 2024, 18–20 Uhr, online

**Kursleitung:** Hanu Fehr, Vereinscoach

### Anmeldung und weitere Informationen:

Link: <https://bit.ly/48Y5HGm>

## À quoi bon «gagner» de l'argent en tant qu'association?

«À l'approche de l'assemblée générale, la gestion financière de votre association vous préoccupe? Proposée par Bénévolat Fribourg Freiburg, une formation vous attend pour transformer cette obligation en opportunité stratégique!»

Rendez-vous le 14 décembre de 18 à 21 h à Fribourg. Sous la houlette de Marie Cornuz, experte reconnue, plongez au cœur des finances associatives. Apprenez à décrypter les coûts et revenus, élaborer un budget fiable et communiquer habilement sur vos finances.

### Au programme:

- Structure financière: démystifiez le «but non lucratif», identifiez vos revenus, analysez vos coûts.
- Prévion et gestion: maîtrisez les outils pour un budget sans faille, calculez le vrai coût d'un service, établissez vos prix et faites le suivi précis de vos comptes.
- Utilisation du résultat: adoptez les bonnes pratiques pour gérer les résultats et comprendre l'importance des provisions.

### Informations et inscriptions:

Lien: <https://bit.ly/46J866b>

## La nouvelle loi sur la protection des données en contexte associatif

A l'issue de l'atelier, vous serez familiarisés avec les règles juridiques sur la protection des données dans le cadre associatif.

Nos conseillers juridiques de l'association Quid JURIS vous permettront de:

- comprendre à quel moment et de quelle manière s'applique la réglementation en vigueur
- définir les notions clés et les vulgariser
- connaître les grands principes de protection des données et les informations que le responsable de traitement doit communiquer ainsi que ses obligations
- sensibiliser aux enjeux de protection de la personnalité
- étudier des exemples et des cas concrets concernant la protection des données pouvant survenir dans le cadre associatif
- connaître les conséquences possibles en cas de violation des règles légales

**Date:** Jeudi 29.2.2024, 18–21 h

**Format:** en ligne

### Informations et inscriptions:

Lien: <https://bit.ly/46IMeYT>



# Frater Noël, de la nourriture pour le corps et pour l'âme

**Noël approche à grands pas. Au milieu des lumières qui scintillent de toute part, de l'effervescence typique de la période de l'Avent, il y a une partie non négligeable de la population qui est seule et désargentée. Afin de ne pas laisser ces personnes de côté, Frater Noël a, depuis 50 ans, mis en place à Bienne des repas gratuits le 24 décembre au soir.**

Cette longévité, que l'on ne retrouve pas ailleurs, vient certainement de l'équipe de bénévoles qui s'y attèle depuis de nombreuses années. Rolf Schwab, actuel co-président avec Aurélie Herren, raconte: «L'idée de Frater Noël à Bienne a germé en 1973. À l'époque, Radio Lausanne lançait l'action Noël, il s'agissait d'offrir gratuitement le repas du 24 décembre. Au vu des résultats enthousiasmants, les bénévoles biennois créèrent une organisation entièrement dédiée à cet effet. Frater Noël était né!»

## «Noël ne doit jamais être synonyme de solitude»

Ce slogan adopté par Frater Noël est parlant. Toute personne qui le souhaite, qui n'a pas de moyens financiers ou qui se sent seule le 24 décembre au soir, peut se rendre à la salle Calvin à Bienne pour bénéficier d'un repas gratuit. Des animations, spectacles ainsi qu'un orchestre et la possibilité de danser sont également au programme. La salle a une capacité de 240 convives et un coin est réservé pour les jeux des enfants. Pour garantir sa place, une inscription est nécessaire. Une soixantaine de bénévoles servent les convives. Ici, pas de pénurie de volontaires!

## Manger accompagné

«L'idée est de fraterniser avec la pauvreté et la solitude. De là vient le nom de Frater Noël», souligne Rolf Schwab. Manger en échangeant avec son voisin de table peut être doublement nourrissant pour le corps et pour l'âme. Afin de satisfaire les estomacs, un cuisinier diplômé apporte son savoir-faire bénévolement pendant cette soirée en composant un menu à 3 plats. Les surplus sont offerts aux personnes présentes à l'emporter. Une moyenne de 240 repas a été servie par soirée jusqu'en 2014 suivie d'une légère inflexion les années suivantes. Le financement est assuré par la Ville qui verse une participation. La Paroisse réformée met la salle à disposition et le CSP les véhicules.

## Quel est le moteur de l'engagement longue durée?

Rolf Schwab soutient Frater Noël depuis 2002. «Le bénévolat fait partie de la vie, et la relève est souvent assurée par les enfants. Devenus grands, ils reprennent les tâches de leurs parents. C'est dans notre ADN», souligne-t-il.

## Hommage à Edgar Liengme

Edgar Liengme a marqué l'histoire de Frater Noël. Président pendant 30 ans (de 1984 à 2014) il a mené avec beaucoup d'énergie et d'enthousiasme sa tâche, toujours épaulé par son fidèle bras droit Samuel Schär. Leur énergie reste palpable.

<https://fraternoel.ch>

Antonia Zbinden



## Frater Noël: Nahrung für Leib und Seele

**Weihnachten steht vor der Tür. Mitten im Adventsgeglitzer bleibt ein beträchtlicher Teil der Bevölkerung allein und ohne Geld. Seit über 50 Jahren bietet Frater Noël in Biel diesen Menschen am 24. Dezember ein Abendessen an.**

Dieses langjährige Engagement ist den Freiwilligen zu verdanken. Rolf Schwab, Co-Präsident von Frater Noël: «1973 lancierte Radio Lausanne eine Aktion, um am 24. Gratismahlzeiten anzubieten. Die ausgelöste Begeisterung motivierte Bieler-Freiwillige dazu, unsere Organisation zu gründen.»

Der Slogan «Weihnachten soll nie Einsamkeit bedeuten» ist Programm: An Heiligabend kann in den Calvin-Saal kommen, wer einsam ist und kein Geld hat. Hier gibt es Gratisessen, Aktivitäten, Theater und Tanz. 240 Gäste samt Kindern haben hier auf Reservation Platz. Die Gäste werden von rund 60 Freiwilligen bedient. Von Fachkräftemangel keine Spur!

«Der Grundgedanke ist, mit Armut und Einsamkeit zu fraternisieren. Daher auch unser Name», so Rolf Schwab. Gemeinsam essen nährt den Körper und die Seele. Ein Berufskoch bereitet das Dreigangmenü zu. Die Reste können mitgenommen werden. Unterstützt wird Frater Noël unter anderem von der Stadt Biel, der Reformierten Kirche und dem CSP.

«Oft setzen die Kinder das freiwillige Engagement ihrer Eltern fort. Das ist unsere DNA», erklärt der Co-Präsident, der selber seit 2002 dabei ist.

<https://fraternoel.ch>

# Wenn das Geld nicht mehr fürs Essen reicht

**Cartons du Coeur unterstützt Familien und Personen, die sich in einer Notlage befinden, mit der Lieferung von Grundnahrungsmitteln – schnell und ohne Bürokratie. Möglich ist das dank dem Engagement hunderter Freiwilliger an verschiedenen Orten in der Schweiz. Was passiert, wenn sich eine betroffene Person meldet, beleuchtet dieser Beitrag am Beispiel von Cartons du Coeur – Lebensmittelhilfe Aargau.**

Wer sich im Kanton Aargau in finanzieller Not befindet, darf sich für die Unterstützung mit Lebensmitteln an Cartons du Coeur wenden. Arbeitslos gewordene oder ausgesteuerte Personen ohne Beziehungsnetz, durch Krankheit in Not geratene Familien und Alleinerziehende oder Personen, die auf die Zusage für Sozialhilfe warten – sie alle können in die Lage kommen, dass das Haushaltsbudget nicht mehr für den Einkauf von Nahrungsmitteln ausreicht. Cartons du Coeur bietet in diesem Fall unbürokratisch und kurzfristig Hilfe.

## Wo melde ich mich?

Befinde ich mich in einer Notlage, schaue ich unter [www.cartonsducoeur-aargau.ch](http://www.cartonsducoeur-aargau.ch) nach, welche Rufnummer für meinen Wohnort gilt. Es ist wichtig, dass ich mich persönlich melde und erzähle, worum es geht. Erfahrene, einfühlsame Freiwillige hören sich meine Umstände und Sorgen an. Spreche ich wenig Deutsch, kann die Verständigung zwar schwieriger sein, aber auch das meistert das erfahrene Team. Die Freiwilligen stellen ein paar wenige Fragen zu den Verhältnissen und der Anzahl Familienmitglieder. Um in den Genuss der Hilfe zu kommen, brauche ich keinen Berechtigungsnachweis, der durch das Sozialamt ausgestellt wird. Nach dem Telefonat entscheidet Cartons du Coeur, welche Art von Lieferung ich erhalte. In einer Datenbank werden die Haushaltskonstellation, der aktuelle Umstand, meine Kontaktdaten sowie die vorgesehene Lieferung festgehalten, denn es kann sein, dass ich mich ein zweites Mal melden muss. Bei einer erneuten Anfrage finden vertiefte Gespräche statt, einerseits, um Betrug vorzubeugen, andererseits, um allenfalls andere Kontaktstellen vorzuschlagen. Es gibt kein grundsätzliches Anrecht auf eine Lieferung.

*«Wenn eine Mutter mit kleinen Kindern anruft und sich für die Freude ihrer Kinder bedankt, dass sie wieder einmal Äpfel und Schokolade essen dürfen – dann verspüren auch wir Freiwilligen Dankbarkeit», berichtet Manfred Streich, Freiwilliger beim Telefondienst und Vorstandsmitglied.*

## Und woher kommen die Lebensmittel?

Etwa die Hälfte der Lebensmittel – rund 20 Tonnen pro Jahr – spenden Privatpersonen. Das können beispielsweise Personen sein, die früher einmal eine Lieferung erhalten haben und später nachfragen, was gebraucht wird. Sie drücken mit einem Einkauf ihre Dankbarkeit aus. Dazu kommen Spenden bei Sammelaktionen vor Grossverteilern. «Hier sprechen wir Passanten darauf an, dass wir Lebensmittel für Bedürftige im Aargau sammeln», erzählt Jakob Haller, Freiwilliger und Vorstandsmitglied von Cartons du Coeur. Die Passanten kaufen dann gemäss einer Wunschliste ein – das können Kleinstmengen sein oder manchmal auch ein ganzer Einkaufswagen voll.



Solche Lebensmittelsammlungen organisieren die Freiwilligen von Cartons du Coeur, aber auch Schulklassen, Familien oder politisch unabhängige Vereine. Für den Zukauf von weiteren haltbaren Lebensmitteln und von Gutscheinen für Frischwaren werden finanzielle Spenden gesammelt. Diese Beiträge kommen von Kirchgemeinden, Firmen, Vereinen, Stiftungen oder Privatpersonen. Die Beteiligten berichten von sehr persönlichen und bewegenden Begegnungen bei solchen Sammlungen.

## Wie funktioniert dies logistisch?

Das Hauptlager von Cartons du Coeur befindet sich in Gränichen. Alle Lebensmittel treffen schliesslich hier ein und werden gewogen, sortiert und eingelagert. Aus diesen Waren stellen die Freiwilligen fertige Pakete für verschiedene Haushaltsgrössen zusammen. Ein Paket enthält jeweils Grundnahrungsmittel wie Reis und Teigwaren, Konserven, Müesli, Konfitüre, Öl und Essig sowie Mehl, Salz und Zucker. Ausserdem liegen Migros-Gutscheine für Frischwaren wie Gemüse und Käse bei. Ebenfalls im Lager befinden sich zusätzliche Artikel wie Babynahrung, Hundefutter oder Windeln, die je nach Haushaltskonstellation hinzukommen.

Vom Lager in Gränichen verteilen Freiwillige die fertigen Pakete in die Aussenlager. Diese befinden sich in Birr, Neuenhof, Reinach und Rothrist, teilweise bei Privatpersonen zu Hause, oder sie werden zu einem niedrigen Preis angemietet. «Im Fricktal und im Freiamt stellt die Migros die Lieferungen zusammen, weil wir dort kein Lager haben. Abgeholt und geliefert werden sie aber ebenso von Freiwilligen», so Jakob Haller.

### Und wie kommen die Lebensmittel schliesslich zu mir?

Das Team des Telefondiensts verfügt über eine Liste von Freiwilligen. Es sucht daraus eine:n Fahrer:in in meiner Nähe aus, welche:r direkt mit mir Kontakt aufnimmt, damit wir einen Liefertermin vereinbaren können. Die Freiwilligen haben Zugang zu den jeweiligen Lebensmittellagern in ihrem Umkreis und holen dort das nach Haushaltsgrösse vorbereitete Paket und allfällige Zusatzartikel ab. Ab Kontaktaufnahme bis Erhalt der Lieferung warte ich etwa drei bis vier Tage. Dabei wissen die Freiwilligen

nur das für die Lieferung notwendige Minimum und unterliegen einer Schweigepflicht. Die Zustellungen erfolgen mit Privatautos, somit ist die Anonymität gewährleistet und es ist zu keinem Zeitpunkt erkennbar, dass es sich um eine Lieferung von Cartons du Coeur handelt. Auf diese Weise wurden im Jahr 2022 insgesamt 2072 Aargauer Haushalte beliefert.

*Viola Hofmann*

## Quand l'argent ne suffit plus pour manger

**L'association Cartons du Cœur donne un coup de pouce aux familles et aux personnes qui n'arrivent pas à subvenir à leurs besoins vitaux en leur livrant des denrées alimentaires de base, rapidement et sans bureaucratie. Ceci est possible grâce à l'engagement de nombreux bénévoles dans plusieurs endroits de Suisse.**

### Où dois-je m'adresser?

Si je me trouve dans une situation d'urgence, je consulte le site [www.cartons-du-coeur.swiss](http://www.cartons-du-coeur.swiss) pour voir quel numéro d'appel est valable pour mon lieu de résidence. Il est important que je m'annonce personnellement et raconte de quoi il s'agit. Des bénévoles expérimentés et empathiques écoutent mes circonstances et mes soucis. Après l'entretien, Cartons du Cœur décide du type de livraison que je recevrai.

### D'où viennent les aliments?

Environ la moitié des denrées alimentaires sont données par des particuliers. A cela s'ajoutent les dons effectués lors d'actions de collecte devant les grandes surfaces organisées par les bénévoles de Cartons du Cœur, mais aussi par des classes d'école, des familles ou des associations apolitiques. En outre, des dons financiers sont collectés pour l'achat d'autres denrées alimentaires de longue conservation et de bons pour des

produits frais. Ces contributions proviennent de paroisses, d'entreprises, d'associations, de fondations ou de particuliers.

### Comment cela fonctionne-t-il?

Toutes les denrées alimentaires arrivent à des entrepôts où elles sont pesées, triées et stockées. À partir de ces marchandises, les bénévoles composent des paquets prêts à l'emploi pour différentes tailles de ménages.

### Et comment les aliments arrivent-ils jusqu'à moi?

L'équipe du service téléphonique dispose d'une liste de bénévoles. Elle choisit un chauffeur près de chez moi, qui prend directement contact avec moi pour que nous puissions convenir d'une date de livraison, dans un délai d'environ trois à quatre jours. Les livraisons sont effectuées en voiture privée. L'anonymat est donc garanti.



# benevol-Aktuell-actuel

## Der benevol-ADVENTSKALENDER: eine Premiere auf Social Media



Das Team von benevol Kanton Bern freut sich sehr, in diesem Jahr den benevol-ADVENTSKALENDER auf Social Media einzuführen. Bis Weihnachten wird ab dem 1. Dezember täglich auf dem Instagram-Account von benevol Kanton Bern ein Türchen geöffnet, hinter dem sich ein Gewinn für die Community verbirgt. Die Teilnahme am Wettbewerb erfolgt durch das Liken des Posts und das Hinterlassen eines Kommentars.

Die Umsetzung dieses Kalenders wäre ohne die Unterstützung der Mitgliedorganisationen nicht möglich gewesen. An dieser Stelle möchte sich benevol Kanton Bern herzlich für die vielfältigen Preise bedanken.

### 5. Dezember: Tag der Freiwilligen

Anlässlich des Internationalen Tags der Freiwilligen bespielt benevol Kanton Bern das Türchen des 5. Dezembers. Wir bedanken uns bei allen Freiwilligen für ihr Engagement zugunsten einer solidarischen Gesellschaft. Das Team von benevol Kanton Bern wird an verschiedenen Standorten im Kanton Bern anzutreffen sein. Passanten dürfen sich auf ein schmackhaftes Merci in Form von benevol-Schoggitalern freuen.

Für diejenigen, die in diesem Jahr keines der 24 Fenster ergattern konnten, besteht hoffentlich nächstes Jahr die Möglichkeit, ein Türchen zu besetzen. Dies hängt vom Erfolg des diesjährigen benevol-ADVENTSKALENDERS ab. Das Team von benevol ist aber überzeugt, dass, wenn die benevol-COMMUNITY zusammenspannt und die News des Adventskalenders verbreitet, sich viele Leute für den Kalender begeistern werden.

Auf eine spannende Adventskalender-Reise!  
[www.instagram.com/benevol.kanton.bern/](http://www.instagram.com/benevol.kanton.bern/)

## Nouvelle spécialiste de la communication

Lea Masserini, 33 ans, est la nouvelle spécialiste en communication de benevol canton de Berne depuis début septembre.

Cette personnalité lumineuse, titulaire d'un bachelors en économie d'entreprise, est fascinée par l'étude de l'être humain ce qui l'a amenée à reprendre récemment des études d'anthropologie sociale. Née à Berne, elle y habite actuellement après quelques années d'études à Winterthur, deux semestres à Amsterdam et une année à Londres.

Déjà à l'école de commerce, elle se sentait attirée par le social. Après quelques expériences en marketing dans différentes entreprises, il est devenu clair que ses préférences allaient dans cette direction. Trilingue, allemand, français, italien, Lea maîtrise également l'anglais. Cela n'a été possible que grâce à ses parents, qui ont attaché une grande importance au respect

de la langue familiale. Lea est reconnaissante et voit les langues comme des portes ouvertes pour entrer en contact avec d'autres personnes. Ainsi, sa passion pour l'être humain a certainement été encouragée.

Ce qui la fascine dans le marketing c'est de mettre en lumière des histoires qui touchent les gens. Selon elle, il y a énormément de belles choses à raconter afin de montrer l'importance que le bénévolat prend dans notre société. En augmenter la reconnaissance est un de ses buts.

Ces prochains mois, Lea va se plonger dans la stratégie à suivre, les perspectives à envisager et pour quel public cible afin de savoir quels moyens de communication développer. Bienvenue parmi nous!

*Antonia Zbinden*

## Une belle aventure!

**Travailler avec des bénévoles est un privilège dont peu de gens peuvent faire l'expérience. Les personnes qui se mettent à disposition pour le plaisir de donner sont sans conteste des moteurs pour notre société qui, grâce à elles, s'en trouve améliorée.**

Il n'y a pas si longtemps, je me présentais dans ce même journal. Je venais de commencer à travailler pour benevol Bienne et environs. Depuis, presque 14 années se sont écoulées remplies d'expériences multiples et palpitantes. Rétrospective.

Pendant toutes ces années, j'ai croisé le chemin de centaines de personnes qui souhaitaient s'engager. Bien que leurs motivations étaient diverses, toutes semblent avoir tiré des bienfaits et des bénéfices du bénévolat. La chance de pouvoir entrer dans un autre univers professionnel que le sien ouvre des horizons insoupçonnés et permet souvent de trouver sa voie. Actuellement, avec la tendance du travail à temps partiel, une plus large frange de la population commence à s'adonner au bénévolat ce qui est fort encourageant.

Alors que les bénéficiaires sont connus, il serait souhaitable que cette possibilité soit réalisable pour tout un chacun. Le bénévolat en tant que puissant facteur d'intégration est une réalité incontestée et mérite d'être mis en exergue.

### Quelques chiffres

Actuellement, les bénévoles inscrits sur notre plateforme [www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch) sont au nombre de 1700 dans tout le canton de Berne. Pour Bienne et sa région, ils s'élèvent à 600. Ce nombre ne représente que la pointe de l'iceberg car il convient d'y ajouter les innombrables personnes actives bénévolement depuis des années et hors statistiques ainsi que le travail bénévole informel.

### De benevol Bienne et environs à benevol canton de Berne

L'année du 25<sup>e</sup> anniversaire de benevol Bienne et environs, en 2021, la fusion avec benevol Berne a eu lieu, donnant naissance à benevol canton de Berne. Cette nouvelle institution dont le but est la promotion et la diffusion du bénévolat dans l'intégralité du canton est née suite à un énorme effort du personnel et du comité des 2 organisations précédentes. Le bébé se porte bien, grandit à vue d'œil et se développe à merveille.

### Vitesse de croisière

Après les grands changements et chamboulements que la fusion a représentés pour les deux postes, la vitesse de croisière semble atteinte. La profusion d'événements organisés tant à Berne qu'à Bienne a soudé davantage l'équipe qui se donne à fond pour la promotion et diffusion du bénévolat. Les stratégies employées semblent porter leurs fruits et de nouvelles organisations s'affilient en nombre pour bénéficier des avantages offerts. Stimulant!



Une chose toutefois reste inchangée. Le même esprit est présent. Il s'active à faire en sorte que le bénévolat reste un plaisir qui apporte de la satisfaction et beaucoup d'expériences enrichissantes.

Je souhaite à mes collègues et à benevol canton de Berne le plus fructueux des voyages et leur dis merci pour le partage de cette belle aventure!

*Antonia Zbinden*

## Ein schönes Abenteuer!

**Welches Privileg, mit Freiwilligen zusammenzuarbeiten. Diese Menschen, die ihre Zeit zur Verfügung stellen, sind ein Antrieb für unsere Gesellschaft und verbessern sie.**

Vor knapp 14 Jahren habe ich bei benevol Biel und Umgebung angefangen und seither Hunderte von Menschen kennengelernt, die sich engagieren wollen. Trotz unterschiedlicher Motive profitieren alle von ihrem Einsatz. Mit dem Trend zur Teilzeitarbeit nimmt das Interesse an der Freiwilligenarbeit zu. Welche Ermutigung! Eigentlich sollte sie ja für alle möglich sein, denn sie ist ein wichtiger Integrationsfaktor.

Auf [benevol-jobs.ch](http://benevol-jobs.ch) sind 1700 (Kanton Bern) bzw. 600 Freiwillige (Biel und Umgebung) angemeldet (ohne informelle Freiwilligenarbeit).

Im 25. Existenzjahr 2021 fusionierte benevol Biel und Umgebung mit benevol Bern. So entstand benevol Kanton Bern. Die Fusion war nur dank dem riesigen Einsatz aller Beteiligten möglich und ist ein echter Erfolg.

Nach den turbulenten Übergangsjahren geht es heute ruhiger weiter. Das Team rückt weiter zusammen und setzt sich mit Volldampf für das freiwillige Engagement ein. Heute stossen viele neue Organisationen dazu. Echt motivierend!

Dabei bleibt die Grundhaltung erhalten: Das freiwillige Engagement soll Freude, Befriedigung und Bereicherung schaffen.

Danke, liebes benevol Kanton Bern, für das schöne Abenteuer!

*Antonia Zbinden*

# Kochen im Sommerlager

**Gisela\* war freiwillige Köchin in einem Sommerlager mit geflüchteten Menschen.**



## Wie bist du dazu gekommen, freiwillig als Köchin in einem Sommerlager für geflüchtete Menschen zu arbeiten?

Nachdem ich vor einem halben Jahr in den Ruhestand gegangen bin, habe ich auf [benevol-jobs.ch](http://benevol-jobs.ch) ein Inserat entdeckt, welches mich sehr angesprochen hat. Mit meiner langjährigen Erfahrung im Asyl-, Behinderten- und Kitabereich war ich auf der Suche nach einer neuen Herausforderung. Das Sommerlager des Vereins KARIIM war genau das, wonach ich gesucht habe – ein kurzer Einsatz, der nicht mit meinem Alltag zu vergleichen war. Seitdem bin ich dankbar für diese Entscheidung, denn die Arbeit im Sommerlager hat mir nicht nur eine neue Challenge geboten, sondern auch die Möglichkeit, erneut einzutauchen in die vielfältigen Lebenswelten von jungen geflüchteten Menschen.

## Welche Erfahrungen nimmst du als Köchin aus dem diesjährigen St. Galler Sommerlager mit?

Mir ist einmal mehr bewusst geworden, in welchem Paradies ich hier lebe. Finanziell keine Sorgen zu haben, reisen zu können, und das tun und lassen zu dürfen, wozu ich Lust habe. Was für ein Privileg! Meine Arbeit lag, gemeinsam mit meiner Lagerkollegin Nadine, im Küchen-Management. Die Teilnehmenden haben Menüs aus ihren Ländern selbst gekocht. Es verlief alles reibungslos! Mein Job war dessen Begleitung sowie die Zubereitung von Dessert und Zvieri.

## Tauchten Herausforderungen auf, die es zu bewältigen gab in deiner Rolle als Köchin?

In meiner Rolle als Köchin tauchten einige Herausforderungen auf, die es zu bewältigen galt. Die intensiven Aufgaben des Managements und der Abwascherei erforderten viel Energie von mir. Körperlich wurde ich beansprucht und es ging an meine Substanz. Es gab rund um die Uhr etwas zu tun. Trotz der Anstrengung fühlte ich mich abends zufrieden und erfüllt, wenn auch müde.

## Wie gingst du mit den unterschiedlichen kulturellen Hintergründen der Teilnehmenden um, und wie beeinflusste dies deine Arbeit?

Durch meine Erfahrung im Asylwesen und bei Reisen habe ich gelernt, dass ein Mensch ein Mensch ist, unabhängig von seiner Herkunft. Der lockere Umgang und die Schweizer Perfektion und Pünktlichkeit differenzierten sich teilweise kulturell.

## Wie wurde die Verpflegung organisiert?

Bereits nach unserer Ankunft bereitete ich Pizza für 60 Personen vor. An den darauffolgenden Tagen waren jeweils Gruppen aus Afghanistan, Eritrea, Iran sowie Syrien an der Reihe, ihre landestypischen Gerichte zuzubereiten. Für das Mittagessen waren die Teilnehmenden selbst verantwortlich, wobei fünf Gruppen von Freiwilligen morgens oder abends halfen. Das Frühstück wurde typisch schweizerisch zubereitet und manchmal gab es Reste vom Vorabend. Besonders beliebt war das Rührei.

## Welche Rolle spielte die Ernährung für die Teilnehmenden?

Diese spielte eine bedeutende Rolle für die Teilnehmenden, da sie nicht nur den Hunger stillte, sondern auch einen Einblick in die verschiedenen Essgewohnheiten ermöglichte. Beim Dessert standen hiesige Süßspeisen im Vordergrund. Besonders beeindruckend war, wie die jungen Teilnehmenden mit Leidenschaft und Hingabe Menüs mit bis zu sieben Komponenten zauberten. Es war eine tolle Erfahrung, gemeinsam stundenlang zu schnipeln. Musik zu hören und viel zu lachen. Diese Art des gemeinsamen Kochens und Essens war für mich beeindruckend und bereichernd.

## Hast du besondere kulinarische Erfahrungen durch deine Arbeit als Köchin mitgenommen?

(lacht) Ja, definitiv! Ich habe gelernt, dass die Zubereitung eines Hackfleisch-Kebab-Spiesses eine wahre Kunst ist. Es erfordert Geschick und Präzision, um ihn richtig aufzuspiessen.





#### Wie gestaltete sich die Zusammenarbeit mit den anderen Freiwilligen im Sommerlager?

Völlig unkompliziert. Harmonisch und ein gutes Miteinander. Es herrschte die ganze Woche eine äusserst angenehme Lageratmosphäre!

#### Hat sich deine Sichtweise auf Migration und Integration in dieser Lagerzeit verändert?

Die Sichtweise hat sich nicht verändert, aber mich wieder auf unsere unterschiedlichen Lebensbiografien und Möglichkeiten sensibilisiert. Im Lager begegnete ich Menschen, deren Land ich schon bereisen durfte. Im Austausch mit ihnen wurde mir bewusst, dass sie weder die Möglichkeit oder die Bewegungsfreiheit hatten, die Kulturstätten und Regionen des Landes zu entdecken und zu besuchen. Meine «unsensible» Austauschfreudigkeit beschäftigt mich bis heute. Beziehungsweise die Unterschiede zwischen Menschen, die migrieren und sich integrieren müssen, und mir als reisefreudiger Schweizerin.



#### Was würdest du empfehlen, wenn sich jemand als freiwilliger Koch oder freiwillige Köchin in einem Sommerlager mit Geflüchteten engagieren möchte?

Ich empfehle, offen und flexibel zu sein. Es ist wichtig, körperlich fit zu sein und über Empathie und Initiative zu verfügen. Interessierte sollten multitaskingfähig und in der Lage sein, die Arbeit zu sehen. Der Lärmpegel ist hoch, insbesondere hören die jungen Leute gerne laut ihre Musik in der Küche. Darüber hinaus erachte ich es persönlich auch als wichtig, zu einer guten Ferienstimmung beizutragen und die Teilnehmenden zu verwöhnen. Es hat mir persönlich sehr gut gefallen und mich inspiriert! Ich könnte mir vorstellen, wieder mitzumachen.

\* Gisela möchte nur mit Vornamen erwähnt werden.

*Denise Vogel, benevol Kanton Bern  
Interviewpartnerin: Gisela*



**Aktuelle und spannende Einsätze für Sie herausgepickt! Detailinformationen finden Sie auf [www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch). Gerne beraten wir Sie auch telefonisch.**

## Fahrer:innen gegen Foodwaste

Foodwaste entsteht an vielen Orten. Das Projekt «Culinaria – Wir tischen auf» ist ein Projekt der Fachstelle Arbeit der Regionalen Sozialen Dienste Wohlern und setzt sich dafür ein, diese Lebensmittel zu retten und weiterzuverteilen. Culinaria betreibt eine wöchentliche Lebensmittelabgabe, wo armutsbetroffene Familien Essen abholen können.

**Als Fahrer:in fahren Sie verschiedene Standorte an und sammeln Lebensmittel ein.** Der Einsatz findet am Mittwochvormittag statt und dauert rund drei Stunden. Es wird ein Transportauto zur Verfügung gestellt.

**Kontakt:** marc.nydegger@culinaria-wirtischenauf.ch, 079 484 72 16

## Helpen Sie mit im Kariim Café in Burgdorf!

Seit Mai 2023 ist das Kariim Café in Burgdorf offen.

Jeden Freitag zwischen 13 und 17.30 Uhr treffen sich ganz unterschiedliche Menschen jeglicher Herkunft an der Kornhausgasse 12 in Burgdorf.

Das Café bietet Kaffee, Tee und etwas zum Essen an und ist auch eine Anlaufstelle für Anliegen wie: Lebenslauf und Bewerbungen, Formulare ausfüllen, Wohnungen suchen, Telefone erledigen, Mails schreiben, Triagieren und vieles mehr.

Könnten Sie sich vorstellen, das Kariim-Team an einem Freitag bei diesen administrativen Aufgaben zu unterstützen? Es braucht Freude und Offenheit geflüchteten Menschen gegenüber – alles andere kann man lernen:-)

**Kontakt:** Sarah von Gunten, vongunten.ch@gmail.com, 076 596 06 46

## Les Cartons du Cœur de Bienne cherchent

des bénévoles prêt·e·s à s'engager **deux fois par mois au moins** dans les fonctions suivantes:

- **Livreurs avec ou sans auto.** Les caisses à livrer pèsent une dizaine de kilos et les livraisons (toujours à deux) se font en début d'après-midi ou en soirée.
- **Réceptionneurs de marchandise,** le mardi après-midi.

**Contact:** Chantal Dutoit, présidente  
cartonsducoeurbienne@gmail.com ou 032 342 13 54

## Aimez-vous cuisiner?

L'association LadenBistro Biel Bienne cherche **des bénévoles motivés qui aimeraient mettre leurs talents culinaires à l'épreuve.** Si vous souhaitez travailler dans un environnement inclusif et êtes ouvert aux rencontres de toutes sortes, contactez-nous. Nous nous réjouissons de faire votre connaissance!

**Contact:** Daniela Kormann, 032 322 23 48  
ladenbistro@bluewin.ch [www.ladenbistro.ch](http://www.ladenbistro.ch)

## Le Magasin du Monde de Corgémont cherche

- **Un·e responsable de communication** pour nous rendre visibles sur les réseaux sociaux et dans les médias. Taux d'occupation 15 %, possible à domicile.
- **Une personne polyvalente** pour vente et présentation des produits, réception et rangement de la marchandise. Taux d'occupation 10–20 %.

**Contact:** corgemont@mdm.ch, C. Rohrer 076 498 23 25 ou F. Bourquin 079 506 48 57

## bénévole? Consultations, Beratungen

Nous avons le mandat qu'il vous faut. Le centre de compétences pour le bénévolat est là pour vous. Wir haben das passende Engagement. Die Fachstelle für Freiwilligenarbeit ist für Sie da! [www.benevol-be.ch](http://www.benevol-be.ch)

Unterstützt durch:



Kanton Bern  
Canton de Berne

benevol