

DOVE DORMIRE

NOME STRUTTURA	INDIRIZZO	TELEFONO	SITO	COSTO	NOTE
Hostel 77	Morillonstrasse 77, 3007 Berna	031 970 70 00	www.hostel77.ch stay@hostel77.ch	Stanze da 6 a 8 persone: da CHF. 38.- a 43.- Stanze da 3 a 4 persone: da CHF. 41.- a 46.- stanza doppia: da CHF. 100.- a 125.- stanza singola: CHF. 90.-	L'ostello dispone di 116 letti. I prezzi comprendono il buffet della colazione, lenzuola/biancheria, free WIFI, il "Bern Ticket" per l'utilizzo di tutti i mezzi di trasporto urbani. Esclusa la tassa di soggiorno di CHF. 4.30 per adulti e di CHF. 1.50 per bambini dai 6 ai 15 anni. Pacchetto lunch con bibita di 5 dl: CHF. 12.-
Hotel Backpackers	Rathausgasse 75, 3011 Berna	031 311 37 71	www.bernbackpackers.ch info@bernbackpackers.ch	Circa CHF. 37.- a notte + 5.30 di tasse. Per stanze private il prezzo è di CHF. 47.- a notte.	Internet gratis, possibilità di usare la cucina, lavatrice e asciugatrice, biglietti dei mezzi inclusi.
Passantenheim der Heilsarmee	Muristrasse 6, 3006 Berna	031 351 80 27	www.passantenhilfe-bern.ch	Prezzo: da CHF. 11.- a CHF. 15.-, inclusa colazione	50 posti letto e stanze dormitorio per uomini e donne. WC e doccia al piano. Lavanderia e cucina a disposizione degli ospiti.
Schweizer Jugendherberger Bern	Weihergasse 4, 3005 Berna	031 326 11 11	www.youthhostel.ch/de/hostels/bern bern@youthhostel.ch	Costo per notte di un letto in dormitorio con colazione inclusa: circa CHF. 36.-, a cui vanno aggiunti CHF 7.- di tasse per chi non è tesserato.	La struttura effettua chiusura invernale.
Sleeper	Neubrückestrasse 19, 3012 Bern	031 301 64 04	www.sleeper.ch staff@sleeper.ch	Costo per notte CHF. 5.-, con colazione inclusa	

DOVE MANGIARE

NOME STRUTTURA	INDIRIZZO	TELEFONO	SITO	COSTO E ORARI	NOTE
Äss-Bar Bern	Marktgasse 19, 3011 Berna	031 558 27 72	www.aess-bar.ch/bern bern@aess-bar.ch	Lunedì-venerdì 9.00-19.00 Sabato 9.00-17.00 Domenica chiuso	Pane, prodotti da forno e di pasticceria non venduti dai panifici entro la chiusura sono venduti il giorno seguente nella Äss-Bar a un prezzo ridotto.
Aufenthaltsraum Postgasse	Postgasse 35, 3011 Berna	031 311 15 53		Lunedì'-venerdì 08:30 – 11:30 / 14:30 – 17:30; Sabato (Novembre-Aprile) 09:00 – 15:00; Domenica chiuso.	Sabato: Gratis Caffè, The / Zuppa.
Azzurro	Lindenrain 5, 3012 Berna	031 305 73 53	http://azzurro-bern.ch/veranstaltungen/suppentag/ info@azzurro-bern.ch	Lunedì, mercoledì e venerdì caffè e cibo (Menu CHF. 7.-) 12:00 – 21:00; Giovedì caffè 14:00 – 18:00; Domenica caffè e cibo (Menu CHF. 8.-) 15:00 – 21:00; Martedì e sabato chiuso.	Ogni primo lunedì del mese zuppa e pane gratis per tutti ore 18:00-20:00.
Casa d'Italia	Bühlstrasse 57, 3012 Berna	031 301 90 74	www.casaitalia.ch info@casaitalia.ch	Buoni pasto	
La Prairie	Sulgeneckstrasse 7, 3007 Berna	031 313 03 63	www.laprairiebern.ch hausteam@laprairiebern.ch	Lunedì chiuso; martedì 10:00-21:00; mercoledì-venerdì 10:00-17:00; sabato chiuso; domenica 10:00-14:00. I pasti vengono serviti alle 12:30 e alle 19:15. La domenica dalle 10:00 alle 14:00. Costo del pranzo: CHF. 5.-; una zuppa con un sandwich: CHF. 2.-	Per coloro che danno una mano a pulire, stirare e cucinare il pasto è gratis.
Sleeper Gassenküche	Neubrückestrasse 19, 3012 Berna	031 301 64 04	www.sleeper.ch staff@sleeper.ch	lun-dom: 18.00-20.00: menù a CHF. 5.-	

Spysi	Junkerngasse 30 (Ingresso oberes Gerechtigkeitsgässc hen), 3000 Berna	031 311 24 65	www.spysi.ch spysi@spysi.ch	Stagione 2018/19, aperto dal 5.11.2018 al 12.04.2019, lunedì-venerdì, 11:30 – 13:00	Offrono durante il periodo invernale un pasto a un prezzo contenuto.
--------------	--	---------------	--	--	---

LINGUA E ISTRUZIONE

NOME STRUTTURA/APP	INDIRIZZO	TELEFONO	SITO	COSTO	NOTE
App per imparare il tedesco			https://learningapps.org/index.php?category=89&s=		Le applicazioni sono gratuite
Corsi di tedesco base per immigrati			www.kathbern.ch/fileadmin/user_upload/Fachstellen/Sozialarbeit_FASA/Migration/fasa_deutsch_kurse_2018_2_def_low.pdf		I corsi non sono tenuti da docenti italiani
ISA	Speichergasse 29, 3011 Berna	031 310 12 70	http://www.isabern.ch/kurse/isa@isabern.ch	Consultare il sito per conoscere i corsi attuali	Corsi di tedesco livello A1-A2 per migranti adulti con poca esperienza scolastica. 1 h di lezione da 50 minuti costa al massimo CHF. 8.-
Motore di ricerca del Cantone di Berna per corsi di lingua per immigrati			https://www.weiterbildung-kurse.apps.be.ch/de/kurssuche.html		Possibilità di selezione in base a criteri quali: tipo e livello di corso, luogo ecc.
MUKI-Deutschkurse	Schulamt der Stadt Bern Effingerstrasse 21, 3008 Bern	031 321 64 46	www.bern.ch/themen/bildung/vorschule/muki-deutsch	CHF. 300.- all'anno per mamma e bambino insieme	Livello A1 e A2
UNITRE Berna	Buehlstrasse 57, 3012 Berna	031 382 53 43	www.unitre.ch/berna/ berna@unitre.ch	Consultare la guida online	L'UNITRE di Berna è un'università popolare in lingua italiana, al di fuori del territorio italiano e in un'area non italoфона, con una vasta gamma di offerte culturali che provengono da diversi ambiti del sapere.

LAVORO

NOME ORGANIZZAZIONE/ APP	INDIRIZZO	TELEFONO	SITO	COSTO E ORARI/COSA OFFRONO	NOTE
BIZ	BIZ Bern Mittelland Bremgartenstrasse 37, 3012 Berna da lunedì a venerdì 14:00 -18:00; oppure alla Kornhausbibliothek il sabato 12:00 -14:00 Kornhausplatz 18, 3011 Berna	031 633 80 00	www.biz.ern.be.ch biz-bern-mittelland@ern.be.ch	Se le consulenze durano 20 minuti sono gratuite.	Consulenze per orientarsi nell'ambito lavorativo. Parlano tedesco e inglese.
ISA	Speichergasse 29 - 3011 Berna	031 310 12 70	www.isabern.ch isa@isabern.ch	Praktikum retribuito nel campo della ristorazione; obbligo di frequenza del corso di tedesco ISA a pagamento.	Livello minimo di tedesco richiesto: A2
Strassenmagazin Surprise GmbH	Scheibenstrasse 41, 3014 Berna	031 332 53 93; 079 389 78 02	www.strassenmagazin.ch vertriebbern@verein-surprise.ch		Vendita per strada dello Strassenmagazin; progetti di integrazione
Triio Beratungsstelle	Gutenbergstrasse 40 b, 3011 Berna	031 311 91 55	www.triio.ch info@triio.ch	Lun-Ven 9.30 - 12.00/ 14:00 - 16:30; chiusi martedì mattina	Consulenza gratuita per chi cerca di lavoro. Le consulenze sono in italiano, tedesco, francese e inglese.
App Coople			https://www.coople.com/ch/en/	App gratuita per trovare lavoro facilmente nei paraggi di dove si abita.	Lingua: tedesco e inglese

SERVIZI

NOME STRUTTURA	INDIRIZZO	TELEFONO	SITO	COSTO E ORARI/COSA OFFRONO	NOTE
Associazione Centro Familiare Emigrati	Seftigenstrasse 41, 3007 Berna	031 381 31 06	www.centrofamilia.re.ch info@centrofamilia.re.ch	Lun-Ven dalle 15:30 alle 18:30 Consulenze di esperti per problemi psicologici, pedagogici, medici, morali e legali	
Brasserie Lorraine	Quartiergasse 17, 3000 Berna	031 332 39 29	-	Doccia CHF. 2.-	Mar.-Sab.: 9:00-00:30; Dom. 10:00-00:30
Internet Café Power-Point	Monbijoustrasse 16, 3011 Berna	031 381 71 27	www.internetcafe-powerpoint.ch th.naef@kabba.ch	mar e merc: 11:00-17:00 gio: 12:00-17:00 ven: 11:00-17:00 sab: 11:00-15:00 internet gratuito; offrono aiuto per la ricerca di appartamenti	Non accompagnano personalmente nella visita degli appartamenti, ma aiutano a cercare quelli più idonei in base anche alle risorse economiche. Parlano inglese e tedesco.
Jetwash	Dammweg 4, 3013 Bern	077 417 95 02	www.jetwash.ch waschen@jetwash.ch	Lavanderia automatica	
Passantenhilfe Bern (Akib) + Sozialberatung der Heilsarmee	Gartenstrasse 8, Berna	031 380 75 40	www.passantenhilfe-bern.ch	Aiuto e supporto gratuito in situazioni di emergenza. Lun., mar., giov., ven. 09:00-11:30 / 14:00-16:00 merc. 14:00-16:00	Parlano tedesco e inglese
PINTO	Schwarztorstrasse 23, 3008 Berna	031 321 75 54	pinto@bern.ch	Aiuto e supporto senza appuntamento: lun. – sab. 16:30 - 17:00 Raggiungibili telefonicamente: lun. – Sab. 09:00 - 23:00	
Surprise Regionalstelle Bern	Schreibenstrasse 41, 3014 Berna			Lun-Mar-Gioven Ven dalle 8:00 alle 13:00. Possibilità di potersi fare una doccia.	
Wash-Bar	Welle7 – Deck 0 Schanzenstrasse 5, 3008 Berna	031 310 06 66	www.wash-bar.ch info@wash-bar.ch	Lavanderia automatica	