

DAS SPRACHTANDEM IN BERN WEST – EIN PORTRÄT

«Unterstützung, die sich ungezwungen anfühlt.»



Camille (li.) und Maria unterhalten sich auf Deutsch und Französisch. Foto: zvg

Die Freiwillige Maria begleitet seit März dieses Jahres Camille in einem Sprachtandem. Sprachen sowie die Begegnung mit einem Menschen, interessieren Maria sehr.

«Es ist anregend sich auf jemanden Neues, auf eine Begegnung mit einer mir noch fremden Person einzulassen. Das holt mich aus meinem Alltagsgeschehen, bringt Abwechslung und ist herausfordernd». Im Tandem üben sich beide Seiten im Gebrauch einer Sprache. Man lernt aber auch das Gegenüber und dessen Lebensweise näher kennen.

Nach ihrer Rückkehr nach Bern hat sich Maria wieder bei Nachbarschaft Bern als Freiwillige ge-

meldet. Bereits im Jahr 2018 hat sie jemanden in einem Sprachtandem unterstützt. Dieser Kontakt endete mit ihrem Wegzug. Zurzeit begleitet Maria eine junge Frau, die in einem Unternehmen in der Nähe erwerbstätig ist – Camille. Sie ist daran interessiert, sowohl im Privaten wie auch für die Arbeit, ihre Sprachkenntnisse in Deutsch zu verbessern. Einmal wöchentlich treffen sie sich im Zentrum von Bümpliz in einem Café. Diese Treffen entstehen spontan: man schreibt sich einen Tag vorher kurz, ob es grad am kommenden Tag passen würde. Es ist eine lose und ungezwungene Unterstützung ohne Druck und bei den Treffen werden alltägliche Dinge ausgetauscht. Manchmal auf Deutsch und



Erste Saison
Gratis

NEW DS9 coming soon...



Kommen Sie mit **diesem Inserat** zu uns, wir haben noch wenige Rad-Einlagerungsplätze für Bümplizer-Woche-Leser

rutsch.swiss
TOURING GARAGE RUTSCH

Schermenweg 153
3072 Ostermundigen
031 381 88 77



CITROËN



DS AUTOMOBILES



SSANGYONG

www.rutsch.swiss

Gültig bis am 31.12.2021

manchmal auf Französisch. Dies entspricht den Erwartungen der Beiden. «Diese Form, einem Menschen zu begegnen, ist für Camille und mich eine Bereicherung», sagt Maria.

«Man muss sich nicht Fragen was es heute <zum Schwätze> gibt.»

Beide im Tandem sind kommunikativ und erzählen gerne. Es gibt immer ein Gesprächsthema. Dies bedingt jedoch eine gewisse Offenheit, sich dem Gegenüber anzuvertrauen. Das schätzt Maria sehr in ihrem Tandem. Es bereitet ihr Freude, sich zu treffen. Sie machen wöchentlich für rund eine Stunde ab. Maria hat Camille auch schon in ihren Garten einge-

laden und ihr Bärlauch mitgegeben. Nicht selten ist Kochen das gemeinsame Thema ihrer Gespräche.

In den nächsten Monaten pausieren sie die Einsätze

Nicht etwa, weil die beiden genug voneinander bekommen haben. Camille ist schwanger und ist dann im Mutterschaftsurlaub. Danach haben beide vor, sich wieder zutreffen. Vielleicht gibt es dann noch mal den einen oder anderen Besuch. Maria sieht dies jedoch ohne einen Zeithorizont vor Augen. Wenn es für beide stimmt, wird dem nichts im Wege stehen.

Stefan Fasel

Aktuell gesucht:

Freiwillige für Deutsch-Tandems sind in Bern West stark gefragt. Wenn Sie sich vorstellen können, eine erwachsene Person oder auch eine Familie dabei zu unterstützen, dann melden Sie sich.

Tel. 031 382 50 90
(Montag bis Donnerstag)

info@nachbarschaft-bern.ch
nachbarschaft-bern.ch



WERBEPORTRÄT

Falsches Liegen kann Ihrem Körper schaden

Verspannungen der Muskulatur treten sehr oft in der Nacht auf oder werden im Bett schlimmer. Wenn Sie jede Nacht auf einem Bett liegen, welches nicht passt, werden die körperlichen Beschwerden verstärkt. Statt zu entspannen, verspannt die Muskulatur immer mehr. Dadurch werden die Schmerzen stärker, was zu mehr Verspannung führt. Ein richtiger Teufelskreis. Zudem können die Bandscheiben sich nicht erholen, da die Wirbelsäule abgebogen und verdreht ist.

Welches Bett passt zu mir?

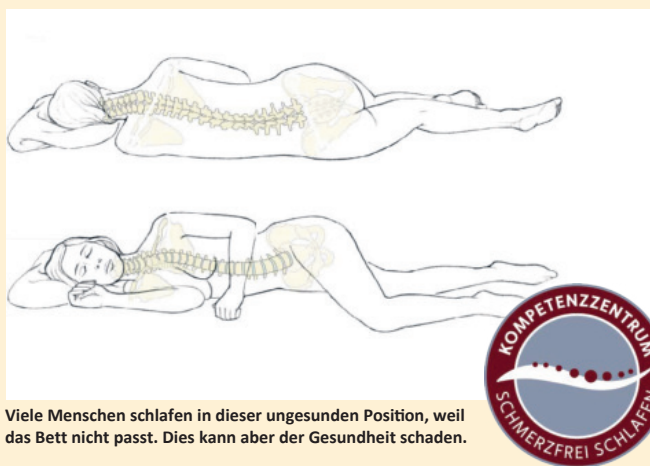
Sie machen sich also Gedanken einen neuen Bettinhalt zu kaufen. Aber welcher aus dem riesigen Angebot passt zu Ihnen? Jeder Mensch ist anders. Was für Frau oder Herr Müller super passt kann für Frau oder Herr Meier viele Qualen bedeuten. Um keinen Fehlkauf zu riskieren ist es sinnvoll, wenn Sie sich an bestens ausgebildete Fachleute wenden.

Genau diese finden Sie im:

Zentrum für gesunden Schlaf
SCHWEIZER GmbH in Gümligen



Die zertifizierten Liegetherapeutinnen Heidi Schweizer und Corinne Zbinden setzen all ihr Wissen und die jahrelange Erfahrung ein, um Ihnen zum ersehnten, erholsamen Schlaf zu verhelfen.



Viele Menschen schlafen in dieser ungesunden Position, weil das Bett nicht passt. Dies kann aber der Gesundheit schaden.

Einmalige Schlafgut-Garantie

Der von uns gelieferte Bettinhalt wird falls nötig, bei Ihnen zu Hause später noch weiter angepasst. Dies natürlich kostenlos. Sollten Sie nach 10 Wochen mit dem Erreichten nicht zufrieden sein, dann haben wir Ihr Geld nicht verdient und Sie können Lattenrost und Matratze zurückgeben und erhalten ihr ganzes Geld zurück.

Physiotherapeuten und Chiropraktoren

Durch die Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten, besuchen immer mehr Patienten unsere Beratung oder die Info-Anlässe auf deren Empfehlung. Diese empfehlen uns, weil wir absolut Produkteneutral und unverbindlich die beste Lösung suchen.

Ausführliche Informationen unter:
www.betten-schweizer.ch



Der Wirbelscanner

Mit diesem Gerät, das aus der Medizin stammt, wird Ihre Wirbelsäule zuerst im stehen, dann auf der Matratze liegend abgescannt. Dies ganz ohne Strahlung und über die Kleider. Die so gewonnenen Erkenntnisse helfen mit, den geeigneten Bettinhalt auszuwählen. Um Ihre Beschwerden zu beheben oder mindestens stark zu mindern, wird dieses Bettssystem durch präzise Einstellungen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Dank der Messungen die der Scanner macht, haben Sie die einmalige Möglichkeit, sich auf dem Bildschirm selber zu überzeugen, dass Sie optimal ausgerichtet und abgestützt liegen.

Gratis Info-Anlässe:

Donnerstag 21. Okt. 14.00 Uhr
Samstag 20. Nov. 10.00 Uhr

Dauer jeweils ca 1.5 Std. ohne Pause.
(Es findet kein Verkauf statt)

- Ist mein Bett mitschuldig an meinen Schmerzen beim liegen?
- Brauche ich ein neues Bett?
- Eine harte oder weiche Matratze?
- Nur eine neue Matratze, oder auch einen neuen Lattenrost?
- Was ist besser für mich? Wenn ich auf dem Rücken oder auf der Seite schlafe?

Erfahren Sie die Gründe, warum Schmerzen im Bett entstehen können. Was können Sie selber tun um wieder besser zu schlafen? Dazu erhalten Sie viele hilfreiche Tipps, die Sie sofort umsetzen können.

Nach diesem Anlass wissen Sie, ob Sie ein neues Bett brauchen und auf was Sie beim Kauf unbedingt achten sollten.

Ort: Zentrum für gesunden Schlaf
Schweizer GmbH
Gümligenalstr. 22 3073 Gümligen

Melden Sie sich jetzt gleich an unter:
info@betten-schweizer.ch
oder Tel: **031 931 41 70**

Bestellen Sie den gratis Liegeratgeber



Auf über 60 Seiten finden Sie wertvolle Ratschläge wie Sie wieder besser schlafen können. Auf was Sie beim Kauf eines Bettes unbedingt achten müssen.

Gratis unter: **info@betten-schweizer.ch**