

# Essen & Trinken

Nahrung brauchen alle Menschen – und das jeden Tag. Ohne gute Ernährung ist der Kopf nicht frei für andere Aufgaben. Und Gesundes muss nicht teuer sein: Auch in der Stadt Biel gibt es Möglichkeiten, für wenig Geld gutes Essen zu kaufen.

Name	Kurzbeschreibung	Kontakt
<b>Gassenküche</b>	Vollwertige Mahlzeit mit Salat und Getränk für CHF 5.– Mittag: Montag–Freitag und Sonntag 12.00–13.00 Uhr Abend: Jeden Tag 19.00–21.00 Uhr	Gassenküche Biel Oberer Quai 52 2503 Biel/Bienne 032 322 84 85 gassenkueche@gmx.ch www.gassenkueche-biel.ch
<b>Caritas-Markt</b>	Supermarkt mit preiswerten Lebensmitteln und Hygieneartikeln. Hier können Personen einkaufen, die eine KulturLegi besitzen. Diese Karte richtet sich an alle Menschen mit kleinem Budget. Montag: 14.00–18.30 Uhr Dienstag–Freitag: 10.00–12.00 Uhr, 14.00–18.30 Uhr Samstag: 10.00–14.00 Uhr	Caritas-Markt Biel General-Dufour-Strasse 28 2502 Biel
<b>Cartons du coeur</b>	Kartonschachteln mit Lebensmitteln, Haushalt- oder Hygieneartikeln für Menschen in Not. Die gefüllten Schachteln werden gratis und anonym direkt zu den Menschen geliefert. Sie sind zur Überbrückung von kurzfristigen Notsituationen gedacht.	Cartons du Cœur c/o Chantal Dutoit Lerchenweg 11 2502 Biel 032 342 21 11 www.cartonsducoeur-bielbienne.ch/de
<b>Äss-Bar Biel</b>	Laden mit Brot, Sandwiches und Gebäck vom Vortag zu reduzierten Preisen. Die Waren stammen aus Bäckereien und Konditoreien aus der Umgebung. Montag: 9.00–14.00 Uhr Dienstag–Freitag: 9.00–18.00 Uhr Samstag: 9.00–16.00 Uhr	Äss-Bar Biel Jean-Philippe Hayoz Marktgasse 27 2502 Biel 032 558 44 07 biel@aess-bar.ch www.aess-bar.ch
<b>Too good to go</b>	App gegen Foodwaste, also das Verschwenden von Essen. Mit dem Handy können unverkaufte Lebensmittel von Bäckereien, Hotels, Restaurants oder Supermärkten zu tiefen Preisen reserviert werden. Sie müssen zu einer bestimmten Zeit selbst abgeholt werden.	Mobile App www.toogoodtogo.ch
<b>Tischlein deck dich</b>	Nahrungsmittelhilfe. Einmal pro Woche kann bei einer Abgabestelle ein Essenspaket abgeholt werden. Dafür braucht es eine «Tischlein-deck-dich»-Kundenkarte. Diese ist bei den Sozialfachstellen erhältlich. Dienstag, gestaffelt ab 15.30 Uhr (Abgabestelle 1) Freitag, gestaffelt ab 16.00 Uhr (Abgabestelle 2)	Abgabestelle 1: Heilsarmee Sozialbüro Dufourstrasse 65 2502 Biel  Abgabestelle 2: Jugendraum der Evang.-Methodistischen Kirche Karl-Neuhaus-Strasse 28 2501 Biel  Tischlein deck dich 032 322 53 66 info@tischlein.ch
<b>Perron bleu</b>	Treffpunkt mit günstigem Essen, zum Spielen, Plaudern, Zeitung lesen. Besonders für Menschen, die neue Leute kennenlernen möchten oder Probleme im Umgang mit Alkohol haben. Montag & Donnerstag: 12.00–13.00 Uhr (Mittagessen für CHF 7.– / CHF 6.– mit KulturLegi) Montag, Dienstag, Donnerstag: 14.00–17.30 Uhr (Kaffee & Kuchen)	Treffpunkt Perron bleu Florastrasse 32 2502 Biel 032 322 15 25 perronbleu@blaueskreuzbern.ch www.besofr.blaueskreuz.ch/perron-bleu-biel
<b>ruaAcoeur</b>	Gratisabgabe von ausgewogenen warmen Mahlzeiten. Montag: 19.00 Uhr  Gratisabgabe von Brot, Gipfeli, Sandwiches etc. von Manor. Montag: 20.00 Uhr	ruaAcoeur Wesleysaal der Evangelisch-Methodistischen Kirche Karl Neuhaus-Strasse 28 2502 Biel/Bienne 078 839 26 01 president@ruaacoer.ch

# Arbeit

Arbeit ist wichtig und tut gut. Vielleicht führt der Weg zu einer festen Stelle zuerst über Freiwilligenarbeit oder eine Zwischenbeschäftigung. Diese Adressen und Webseiten helfen bei der Arbeitssuche in Biel und Umgebung.

Name	Kurzbeschreibung	Kontakt
<b>Job-room</b>	Online-Plattform mit Stellenangeboten in der ganzen Schweiz von arbeit.swiss (Portal der Arbeitslosenversicherung und öffentlichen Arbeitsvermittlung).	www.job-room.ch
<b>BIZ Berufsberatungs- und Informationszentrum</b>	Beratung und Begleitung rund um Ausbildung, Arbeit und Laufbahn vor Ort.	BIZ Zentralstrasse 64 2503 Biel biz-biel@be.ch 031 635 38 38 www.biz.erd.be.ch
<b>Benevol</b>	Hilfe zum Beispiel beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen und allgemeiner Korrespondenz (für CHF 5.– bis 10.–).	benevol Biel und Umgebung Bahnhofstrasse 30 2502 Biel 032 322 36 16 info@benevol-bielbienne.ch www.benevol.ch
<b>RAV</b>	Regionale Arbeitsvermittlung, Beratung und Zugang zu noch nicht publizierten Stellen.	RAV Biel Zentralstrasse 63 2502 Biel/Bienne 031 635 35 30 rav.biel@be.ch
<b>Stellenbörse Stadt Biel</b>	Webseite mit Arbeitsstellen der Stadt Biel und vielen Links zu Internet-Portalen im Bereich Arbeit.	www.biel-bienne.ch/de/stellenboersen.html/98

# Rechtliches & Administration

Steuererklärung, Verträge, Rechnungen: Es kann kompliziert sein, alle Dokumente zu verstehen und auszufüllen. Deshalb gibt es verschiedene Angebote für Unterstützung bei rechtlichen und administrativen Fragen.

Name	Kurzbeschreibung	Kontakt
<b>Centre social protestant Berne-Jura</b>	Beratungen im Bereich Soziales, Recht und Familie (nur F). Montag–Freitag 8.00–12.00 Uhr und 13.00–17.00 Uhr (freitags bis 16.30 Uhr)	CSP Berne-Jura Chemin du Long-Champ 135, 2503 Biel 032 493 32 21 info@csp-beju.ch www.csp.ch/berne-jura
<b>Benevol</b>	Angebot von vielen verschiedenen Dienstleistungen: zum Beispiel ein Schreibservice, der hilft, Alltagshindernisse beim Lesen oder Schreiben zu überwinden.	Benevol Bahnhofstrasse 30 2502 Biel 032 322 36 16 info@benevol-bielbienne.ch www.benevol.ch/de/biel-und-umgebung/benevol-biel.html
<b>Berner Rechtsberatungsstelle für Menschen in Not</b>	Beratungsstelle, die von Armut betroffene Menschen sowie Asylsuchende unabhängig, kostenlos und kompetent juristisch berät oder vertritt. Dies vor allem in den Bereichen Asylrecht, Sozialhilferecht und ethnisch-kultureller Diskriminierungsschutz.	Berner Rechtsberatungsstelle für Menschen in Not Eigerplatz 5 3007 Bern 031 385 18 20 info@rechtsberatungsstelle.ch www.rechtsberatungsstelle.ch
<b>Fachstelle Sozialarbeit der Katholischen Kirche Biel</b>	Sozial- und Beratungsdienst der römisch-katholischen Kirchgemeinde Biel und Umgebung in vier Sprachen.	Katholische Kirche Biel Fachstelle Sozialarbeit Alfred-Aebi-Strasse 86 2503 Biel 032 329 50 85 www.kathbern.ch
<b>Reformierte Kirchengemeinde Biel</b>	Beratung und Seelsorge der reformierten Kirchengemeinde Biel. Für Fragen zum persönlichen Alltag, zu Partnerschaft und Kindern, Arbeit und Geld oder zum Umgang mit Behörden, Institutionen und Sozialversicherungen.	Reformierte Kirchengemeinde Biel, Beratung und Seelsorge Mettstrasse 154 2504 Biel 032 322 86 22 beratung.seelsorge@ref-bielbienne.ch www.ref-biel.ch

# Sprache & Ausbildung

Eine neue Sprache zu lernen oder die eigene Muttersprache weiterzugeben, macht Freude. Vor allem, wenn man gut unterstützt wird und dabei neue Leute kennenlernt. In Biel gibt es viele Möglichkeiten für Sprachkurse und andere Ausbildungen.

Name	Kurzbeschreibung	Kontakt
<b>Tandem</b>	Online-Plattform, um Leute für ein «Tandem» zu finden. Zwei Menschen mit unterschiedlichen Sprachen bilden ein «Tandem» und bringen sich gegenseitig ihre Sprache bei.	Forum für die Zweisprachigkeit Robert-Walser-Platz 7 2501 Biel/Bienne 032 323 22 80 support@e-tandem.ch www.e-tandem.ch www.zweisprachigkeit.ch
<b>Duolingo</b>	Gratis-App, um eine Sprache (besser) zu lernen. Die App ist aufgebaut wie ein Spiel und macht Spass.	Mobile App www.de.duolingo.com
<b>Haus pour Bienne</b>	Begegnungsort für alle. In diesem Haus finden Kurse, Schulungen und kulturelle Veranstaltungen statt.	Haus pour Bienne Kontrollstrasse 22 2503 Biel www.hauspourbienne.ch
<b>Multimondo</b>	Sprachkurse Deutsch, Französisch, Kurse zu den Themen Reinigung, Einbürgerung, Digitale Medien (mit Kinderbetreuung). Eine Bibliothek mit Büchern in 35 Sprachen und zahlreiche Informationen für Migrantinnen und Migranten.	Multimondo Neumarktstrasse 64 2503 Biel/Bienne info@multimondo.ch 032 322 50 20 www.multimondo.ch
<b>Autonome Schule Biel</b>	Gratis-Sprachkurse Deutsch, Französisch und Arabisch. Ebenfalls Kurse zu anderen Themen wie zum Beispiel das Gartenprojekt.	Autonome Schule Biel Villa Fantasie Alex-Schöni Strasse 26 2503 Biel contact@autonome-schule-biel.ch

<b>Eltern-Kinder-Sprachtreff (Elki)</b>	Sprachkurse. Eltern und Kinder können gemeinsam gratis Deutsch oder Französisch lernen.	Frühe Förderung Zentralstrasse 60 2501 Biel 032 326 14 37 fruehe.foerderung@biel-bienne.ch www.biel-bienne.ch/de/eltern-kind-sprachtreffs.html/1140
<b>Bildung für Erwachsene</b>	Online-Plattform mit vielen Links zu kostenlosen oder günstigen Weiterbildungsmöglichkeiten in der Region Biel. Spezielle Webseiten für Eltern.	Zentralstrasse 60 2501 Biel 032 326 14 37 fruehe.foerderung@biel-bienne.ch www.biel-bienne.ch/de/elternbildung.html/414
<b>KulturLegi</b>	Karte für Menschen mit kleinem Budget. Vergünstigungen für kulturelle Veranstaltungen, Sport- und Bildungsangebote sowie für Angebote im Gesundheitsbereich.	KulturLegi Kanton Bern 031 378 60 36 bern@kulturlegi.ch www.kulturlegi.ch/kanton-bern/angebote/angebot-waehlen
<b>Biceps</b>	Online-Nachhilfe für Kinder in der obligatorischen Schule (nur in Französisch).	www.biceps.ch

**i** Diese Tipps sind im Workshop «Gemeinsam/Ensemble» entstanden. Daran haben Sozialhilfebeziehende sowie Mitarbeitende der Abteilung Soziales der Stadt Biel teilgenommen.

# Wohnen

Nicht alle Menschen haben eine Wohnung. In Biel gibt es niederschwellige Angebote, damit man die Nacht nicht auf der Strasse verbringen muss. Auch gibt es Menschen, die einem dabei helfen, eine neue Wohnung zu finden.

Name	Kurzbeschreibung	Kontakt
<b>Gassenküche VAGOS</b>	Angebot für Menschen ohne Dach über dem Kopf oder solche, die einen Platz an der Wärme nötig haben. Es gibt eine warme Dusche, frische Kleider, gratis Suppe und Brot, gratis WIFI und eine warme Stube zum Aufwärmen. Mittag: Montag–Freitag und Sonntag 12.00–13.00 Uhr Abend: Jeden Tag 19.00–21.00 Uhr	Gassenküche Oberer Quai 2503 Biel 032 322 84 85 gassenkueche@gmx.ch www.gassenkueche-biel.ch
<b>Sleep-In Biel</b>	Notschlafstelle. Das Sleep-In Biel stellt Menschen in Not befristet eine Übernachtungsmöglichkeit zur Verfügung. Offen von 20.00–00.30 Uhr, und von 09.00–10.30 Uhr.	Sleep-In Mattenstrasse 13 2503 Biel-Bienne 032 322 02 03 sleep-in@bluewin.ch www.sleep-in-biel.ch
<b>Passantenheim Biel (Heilsarmee)</b>	Heim der Heilsarmee. Bietet Obdachsuchenden, nicht pflegebedürftigen Menschen Unterstützung von Fachleuten, um ihre Lebens- und Wohnsituation zügig und nachhaltig zu reorganisieren.	Passantenheim Biel Jakobstrasse 58 2504 Biel 032 322 68 38 www.passantenheim-biel.heilsarmee.ch
<b>Casanostra</b>	Verein für Wohnhilfe. Hilft Menschen, die auf dem regulären Wohnungsmarkt keine Chance haben, eine Wohnung zu finden. Für kurze Zeit stellt Casanostra auch selbst Wohnungen zur Verfügung.	Casanostra Hallerstrasse 11 2501 Biel 032 323 13 13 info@casanostra-biel.ch www.casanostra-biel.ch



# Familie & Kinder

Kinder zu bekommen und zu erziehen, ist schön, kann aber auch sehr schwierig sein. Deshalb gibt es viele Hilfsangebote für Mütter und Väter und Gelegenheiten, andere Eltern und Kinder kennenzulernen.

Name	Kurzbeschreibung	Kontakt
<b>Ludothek</b>	Geschäft, in dem man Spielsachen für Kinder ausleihen kann. So muss man sie nicht kaufen.	Ludothek Biel Dufour-Strasse 26 2502 Biel www.ludo-bielbienne.ch
<b>Solidarité femmes</b>	Hilfe für Frauen, die zuhause Gewalt erleben. Bietet Beratungen und die Möglichkeit, eine Zeit lang im Frauenhaus zu wohnen.	Solidarité femmes Kontrollstrasse 12 2503 Biel 032 322 03 44 www.solfemmes.ch
<b>Mütter- und Väterberatung</b>	Kostenlose Beratungen und Kurse für Eltern und Bezugspersonen von Kindern von 0 bis 5 Jahren. Möglichkeit, andere Familien kennenzulernen.	Mütter- und Väterberatung Mühlebrücke 2 2502 Biel www.mvb-be.ch/de/ beratung/treffpunkt/biel
<b>Femmes-Tische / Männer-Tische</b>	Treffpunkt für kostenlose Gespräche vor Ort oder online in Männer- oder Frauenrunden. Themen: Alltag, Gesundheit und Erziehung, etc. Für Personen mit Migrationserfahrung, in Biel und Nidau.	Manuela Hee Jean-Sessler-Strasse 7 2502 Biel 032 322 66 02 www.efe.ch
<b>PerspectivPLUS Family CARE</b>	Treffpunkt für kostenlose Gespräche vor Ort oder online in Männer- oder Frauenrunden. Themen: Alltag, Gesundheit und Erziehung, etc. Für Personen mit Migrationserfahrung, in Biel und Nidau.	PerspectivPLUS Family CARE Silbergasse 6 2502 Biel 032 325 22 11 www.perspectivplus.ch
<b>schritt:weise</b>	Beratungsangebot. Fachpersonen besuchen 1- bis 5-jährige Kinder und ihre Eltern zuhause. Sie geben viele wertvolle Tipps, wie man das Kind mit Spielen auf die Schule vorbereiten und andere Menschen kennenlernen kann.	schritt:weise Biel sabine.schnell@efe.ch www.efe.ch/de/avada-portfolio/schrittweise

# Ausleihen & Reparieren

Bücher, Werkzeuge, Küchenmaschinen, Sportgeräte oder Instrumente – oft ist es nicht nötig, Dinge neu zu kaufen. Man kann sie auch ausleihen. Und wenn sie kaputt sind, gibt es die Möglichkeit, sie flicken zu lassen.

Name	Kurzbeschreibung	Kontakt
<b>Repair-Café</b>	Anlass, an dem man kaputte Geräte aller Art reparieren lassen kann. So muss man weniger wegwerfen oder neu kaufen. Das Repair Café Biel findet drei Mal pro Jahr im Haus pour Bienne statt.	Repair Café Haus pour Bienne Kontrollstrasse 22 2503 Biel www.repair-cafe.ch/de
<b>Sharely</b>	Online-Plattform, auf der man vieles für wenig Geld mieten kann. Kategorien: Sport, Elektronik, Haushalt & Geräte, Wohnen, Baby & Kind, Wohnen, Freizeit, Mobilität, Musik, Mode & Kleider	www.sharely.ch
<b>Offener Bücher-schrank «Schronk»</b>	Öffentliche Schränke mit Büchern in Biel. Die Bücher darf man gratis ausleihen und auch behalten, wenn man sie durch ein anderes Buch ersetzt.	Schronk Biel, im Stadtpark (Bubenberg-Strasse), Beaumont-Quartier (Tschärisplatz), www.schronk.ch
<b>LeihBar</b>	Lokal, in dem man alle Arten von Objekten ausleihen kann. Achtung: Gibt es bisher nur in Bern und Wabern.	LeihBar Bern Alte Feuerwehr Viktoria Gottthelfstrasse 29a 3013 Bern bern@leihbar.ch www.leihbar.ch
<b>Stadt-bibliothek Biel</b>	Bibliothek, in der man Bücher ausleihen kann. Für Kinder bis zu 11 Jahren ist alles kostenlos, ein Teil des Sortiments ist bis 17 Jahre gratis. Ein Abonnement für Erwachsene kostet CHF 70.– pro Jahr.	Stadtbibliothek Biel Dufourstrasse 26 2501 Biel/Bienne 032 329 11 00 www.bibliobi.ch

# Freizeit

Um ein glückliches Leben zu führen ist es wichtig, in der Freizeit Dinge unternehmen zu können, die einem gefallen. Auch für Menschen mit wenig Geld hat Biel viel zu bieten.

Name	Kurzbeschreibung	Kontakt
<b>KulturLegi</b>	Karte für Menschen mit kleinem Budget. Vergünstigungen für kulturelle Veranstaltungen, Sport- und Bildungsangebote sowie für Angebote im Gesundheitsbereich.	KulturLegi Kanton Bern 031 378 60 36 bern@kulturlegi.ch www.kulturlegi.ch/ kanton-bern/angebote/ angebot-waehlen
<b>Haus pour Bienne</b>	Begegnungsort für alle. In diesem Haus finden Kurse, Schulungen und kulturelle Veranstaltungen statt.	Haus pour Bienne Kontrollstrasse 22 2503 Biel www.hauspourbienne.ch
<b>Ferienpass Biel</b>	Städtisches Ferienangebot für Kinder und Jugendliche. Dabei können sie in den Ferien zusammen mit anderen Kindern spannende Sachen unternehmen.	Ferienpass Biel 032 326 14 21 ferienpass@biel-bienne.ch www.biel-bienne.ch/ ferienpass
<b>Reka Stiftung Ferienhilfe</b>	Unterstützung für Familien und Alleinerziehende in schwierigen Verhältnissen: Sie können mit der ganzen Familie für CHF 200.– eine Woche Ferien in einem Reka-Dorf in der Schweiz verbringen. Die Stiftung unterstützt auch Kinder und Jugendliche mit Behinderungen, damit sie an Ferienlagern teilnehmen können.	www.reka-ferienhilfe.ch
<b>Kinderbaustelle</b>	Freiraum für Kinder und Jugendliche. Auf dieser Baustelle können sie frei spielen und selber bauen.  Mittwoch, Freitag & Samstag 14.00–18.00 Uhr, zwischen den Bieler Frühlings- und Herbstferien (in den Sommerferien geschlossen).	Terrain Gurzelen Biel/Bienne Champagneallee 2 2502 Biel www.kinderbaustelle.ch
<b>QuartierInfo - Zentrum - Bözingen - Madretsch - Mett</b>	Anlaufstelle mit Angeboten für Jugendliche, Anwohner, Familien und Kinder, sowie für Gruppen und Vereine. Hier finden die Menschen Informationen zu Aktivitäten im Quartier.	QuartierInfo Zentrum Eisengasse 6 2502 Biel 032 326 14 53 quartierinfo.zentrum@biel-bienne.ch www.biel-bienne.ch/de/ quartierinfo-zentrum. html/341
<b>Mädchentreff Artemiss</b>	Treffpunkt für Mädchen ab 10 Jahren: Reden, Musik hören, im Internet surfen, an Workshops teilnehmen, zusammen kochen und essen, Filme schauen, Ausflüge machen, gemeinsam entdecken und mitgestalten.  Mittwoch 15.00–18.00 Uhr, Freitag 15.00–20.00 Uhr	Mädchentreff Artemiss Eisengasse 6 2502 Biel 032 326 14 53 quartierinfo.zentrum@biel-bienne.ch www.biel-bienne.ch/de/ maedchentreff-artemiss. html/366
<b>FamiPlus Familientreff</b>	Mehrsprachiger, offener Treffpunkt für Mütter, Väter oder andere Betreuungspersonen von Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren. Mit betreutem Spielzimmer, grossem Garten und Café-Treff. Anmeldung ist nicht nötig.  Montag 9.00–11.00 und 15.00–17.00 Uhr, Dienstag bis Freitag 9.00–11.00 Uhr	FamiPlus Unterer Quai 1B 2502 Biel 032 322 23 21 info@famiplus.ch www.famiplus.ch
<b>Villa Ritter</b>	Zentrum für Jugendliche von 13 bis 18 Jahren.  Dienstag & Mittwoch 14.00–18.00 und 19.30–23.00 Uhr, Donnerstag 19.30–23.00 Uhr, Freitag 14.00–18.00 und 19.30–24.00 Uhr	Villa Ritter Juravorstadt 36 2502 Biel 032 323 89 55 villaritter@bluewin.ch www.villa-ritter.ch
<b>Passepartout</b>	Begegnungsort für Kinder, Jugendliche und ihre Familien. Unterstützung in den Bereichen Bildung und Freizeit. Aufgabenhilfe, Lernförderung, basteln, kochen, Spiele spielen oder Pläne für die Ferien schmieden.	Passepartout Neumarktstrasse 26 2502 Biel 032 325 46 40 treff@passepartout-biel.ch www.passepartout-biel.ch

<b>Jugendtreff Bunker, Mett</b>	Treffpunkt für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren: Kolleginnen und Kollegen treffen, andere Jugendliche kennenlernen, Pingpong oder Tischfussball spielen.  Mittwoch 14.00–18.00 Uhr, Freitag 15.00–19.00 Uhr	Jugendtreff Bunker Poststrasse 41 2501 Biel 078 723 06 44 quartierinfo.mett@biel-bienne.ch www.biel-bienne.ch/de/ jugendtreff-bunker.html/364
<b>Jugendtreff Mix'd, Madretsch</b>	Raum für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren – für Kreativität, Experimente und Mitbestimmung.  Mittwoch 14.00–19.00 Uhr	Jugendtreff Mix'd Alfred-Aebi-Strasse 85 2501 Biel 032 326 14 60 quartierinfo.madretsch@biel-bienne.ch www.biel-bienne.ch/de/ jugendtreff-mixd.html/365

# Sport & Gesundheit

Wie wichtig Gesundheit ist, merkt man manchmal erst, wenn man krank ist. In Biel gibt es viele Möglichkeiten, günstig Sport zu betreiben und so aktiv zu einem gesunden Leben beizutragen.

Name	Kurzbeschreibung	Kontakt
<b>Vitaparcours</b>	Markierte Jogging-Strecke durch den Wald mit 15 Stationen und insgesamt 43 Übungen zum Trainieren.  Strecken: Biel – Vogelsang, Biel – Längholz, Orpund, Pieterlen, Büren an der Aare	www.zurichvitaparcours.ch
<b>FamiSport</b>	Offene Turnhalle für Familien mit Kindern von 1 bis 6 Jahren. In der Primarschule Mattenstrasse und dem Collège du Châtelet.  Sonntag (ca. von Oktober bis März) 14.00–17.00 Uhr	Primarschule Mattenstrasse Mattenstrasse 90 2503 Biel  Collège du Châtelet Schlösslistrasse 37 2504 Biel  032 326 14 55 quartierinfo.boezingen@biel-bienne.ch www.biel-bienne.ch/de/ famispport.html/355
<b>Sport Camps</b>	Sport- und Tanzcamps für Kinder und Jugendliche während den Schulferien im Februar, im Frühling, im Sommer und im Herbst.	Dienststelle Sport Zentralstrasse 60 2501 Biel 032 326 14 48 sport@biel-bienne.ch www.sport.biel-bienne.ch/ de/kinder-teenager/sport-camp
<b>J+S Camps</b>	Ferien-Sportcamps in der ganzen Schweiz für Kinder und Jugendliche mit insgesamt 85 verschiedenen Sportarten.	www.jugendundsport.ch
<b>Sports at night</b>	Offene Turnhalle für Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren.  Rund zehn Mal pro Jahr, jeweils am Samstag von 16.30–20.30 Uhr	QuartierInfo Mett Poststrasse 41 2504 Bienne 032 326 14 57 078 723 06 44 quartierinfo.mett@biel-bienne.ch www.biel-bienne.ch/de/ sports-at-night.html/356
<b>Elki-Turnen</b>	Eltern-Kind-Turnen für Kinder ab 3 Jahren zusammen mit der Mutter oder dem Vater.  Von Mitte Oktober bis Anfang Juli, jeden Mittwoch 09.10–09.55 Uhr, in der Turnhalle Esplanade in Biel	Sporthalle Esplanade Rue de l'Argent 44 250 Bienne 079 471 67 55 evelyne.gehri@gmx.net www.tvmadretsch.ch/riegen/ elki
<b>Psy.ch</b>	Webseite mit Informationen zum Thema psychische Gesundheit und Krankheit. Beschreibungen und Adressen von Beratungs-, Selbsthilfe- und Therapieangeboten im Kanton Bern.	www.psy.ch

# Möbel & Kleider

Für die Einrichtung einer Wohnung und für Kleider kann man viel Geld ausgeben. Wenn man die richtigen Orte kennt, kann man aber auch für wenig Geld schöne Sachen kaufen.

Name	Kurzbeschreibung	Kontakt
<b>LOOP</b>	Laden mit Secondhand-Kleidern der Stiftung Battenberg.	LOOP Gurnigelstr. 36B Nidau 032 552 09 21 irene.dill@battenberg.ch www.battenberg.ch/LOOP
<b>Heilsarmee</b>	Kleider und Möbel aus zweiter Hand.  Montag–Freitag 09.00–18.30 Uhr, Samstag 09.00–17.00 Uhr	Längfeldweg 29 2504 Biel 032 341 14 89 brocki.biel@heilsarmee.ch www.brocki.ch/de/filialen/biel
<b>La trouvaille</b>	Secondhand-Laden des Schweizerischen Roten Kreuz (SRK).  Montag–Freitag 09.00–18.00 Uhr, Samstag 10.00–16.00 Uhr	La trouvaille Solothurnstrasse 136 2504 Biel www.srk-bern.ch/de/ unterstuetzung-im-alltag/ bei-finanzieller-not/ secondhand-shops
<b>Flohmärkte</b>	Verschiedenste Secondhand-Artikel. Esplanade & Altstadt, Maison St-Paul, Chessu (Coupole), Calvin Haus, Gurzelen	www.biel-bienne.ch/de/ maerkte.html/518
<b>EQUIPE VOLO</b>	Umzüge, Transporte, Unterhalts- und Renovationsarbeiten, Recycling.	EQUIPE VOLO Schachenweg 24 3250 Lyss 032 374 47 72 logistik@equipe-volo.ch www.equipe-volo.ch/de/ dienstleistungen-produkte/ unsere-dienstleistungen- produkte/logistik-handwerk
<b>Syphon AG</b>	Bauteilbörse mit gebrauchten und aufbereiteten Gegenständen. Küchen- oder Badezimmereinrichtungen, Waschmaschinen, Backöfen, Geschirrspüler, Badewannen, Lavabos, Armaturen, Türen, Fenster, Parkett und Bodenleisten, Lampen, Rohre, Duschschräuche, Siphons, etc.	Syphon AG Römerstr. 7 2555 Brügg 032 365 42 20 info@syphon-biel.ch www.syphon.ch

# Mobilität & Transport

Sich von A nach B zu bewegen, ist mit Kosten verbunden. Günstig unterwegs ist man beispielsweise mit dem Velo oder mit Spartickets.

Name	Kurzbeschreibung	Kontakt
<b>SBB-Tageskarte</b>	Mit der SBB Spartageskarte reisen Sie einen Tag lang beliebig durch die ganze Schweiz. Sie ist online bei der SBB ab 29 Franken mit Halbtax und ab 52 Franken ohne Halbtax erhältlich.	www.sbb.ch/spartageskarte
<b>Sparbillett SBB</b>	Vergünstigte Tickets, die man in der SBB-App kaufen kann. Sie gelten vor allem für Zeiten, in denen nicht so viele Personen unterwegs sind.	Mobile App SBB www.sbb.ch
<b>Velobörsen PRO VELO</b>	Grosser Markt, an dem man günstige Velos kaufen kann. Es gibt jährlich eine Frühlings- und eine Herbstbörse. An den Velobörsen findet man Secondhand-Velos und Zubehör.	PRO VELO Alexander-Schöni-Strasse 29 2503 Biel 076 376 13 19 secretariat@pro-velo-bienne.ch www.pro-velo-biel.ch/ angebot/veloboersen