

# Nachhaltigkeits Woche Bern

6. - 12. März 2023

Wir packen an der Wurzel an!

## ÜBER UNS

Nachhaltigkeit bedeutet, Handlungen und Prozesse ganzheitlich und zukunftsbewusst zu betrachten. Darum wollen wir dir an der Nachhaltigkeitswoche (NHW) Bern ein vielfältiges Programm bieten, wo Themen an der Wurzel gepackt und von Grund auf betrachtet werden.

Das Team der NHW Bern besteht aus über 20 ehrenamtlich engagierten Studierenden und externen Partner:innen. Die Organisation wird vom Verein für Nachhaltige Entwicklung an den Berner Hochschulen (BENE) koordiniert. Die NHW Bern wird von allen drei Berner Hochschulen (Universität Bern, Pädagogische Hochschule Bern und Berner Fachhochschule) gestützt. Dieses Jahr findet die NHW Bern bereits zum fünften Mal im Rahmen der Sustainability Week Switzerland (SWS) statt. Schweizweit werden an über zwei Dutzend Hochschulen in 14 Städten Nachhaltigkeitswochen organisiert.

Programm &  
Anmeldeformular  
[www.bene-bern.ch/nhwbern](http://www.bene-bern.ch/nhwbern)



## WOCHENPROGRAMM - ÜBERSICHT

Freitag 4. März	Montag 6. März	Dienstag 7. März	Mittwoch 8. März	Donnerstag 9. März	Freitag 10. März	Samstag 11. März	Sonntag 12. März	Dienstag 14. März
				Repair Café vonRoll				
		Mit Selbstmitgefühl zu innerer Nachhaltigkeit			Argumentier-Workshop	Repair Café vonRoll		Permablitz im Permakulturgarten
		Planted Kebab Foodtruck	Planted Kebab Foodtruck	Repair Café vonRoll	Planted Kebab Foodtruck			
			Kleidertausch			T-Shirt Nähkurs		
	Interaktiver Stadtrundgang Konsumalternativen			Stadtrundgang zu nachhaltigem Kleiderkonsum in der Berner Altstadt	Surprise-Stadtführung «In der Armutsfalle»			
	Nachhaltig und ausgewogen kochen im Studi-Alltag	Systemwandel: Aber wie?	Nachhaltige Ernährung in Zusammenhang mit psychischer Gesundheit	Nähatelier: Flicking und Upcycling				
		Sustainability Science Slam		Führung Kaffeerösterei Drip Roasters	Green Hospital			
Kinofilabend					Abschlusskonzert			Pubquiz

Nachhaltiger Konsum: Anstrengend? Interaktiver Spaziergang zu unseren Konsumalternativen

Ganzwöchig

Detaillierte Angaben zum Programm findest du auf der Rückseite von diesem Flyer >

### Hauptorganisation:



### Teil von:



### Unterstützung durch:



### Druckerei:



Dieses Druckprodukt ist bei Vögeli AG in Langnau nach dem innovativen, umweltschonenden «Cradle-to-Cradle»-Verfahren gedruckt worden. Dabei entstehen keine giftigen Druckabfälle.

Die Vögeli AG ist das erste Druckunternehmen, welches in der Schweiz Cradle-to-Cradle Certified™-Drucksachen herstellt.

### In Zusammenarbeit mit:



## GANZWÖCHIGER EVENT

**Nachhaltiger Konsum: Anstrengend?**  
**Interaktiver Spaziergang zu unseren Konsumalternativen**  
*Zeitlich unbegrenzt | Bern*  
Durch Konsum die Welt retten? Das Richtige kaufen oder nichts kaufen? Nichts neues. Dieser Rundgang soll darauf aufbauen. Was kann ich konkret tun? Was sind unsere Prioritäten. Wählbare Themenschwerpunkte: Lebensmittel, Mode oder Haushaltsgegenstände. In Kleingruppen wird diskutiert, ausprobiert. Jede 4te Person benötigt ein Smartphone.  
Mehr Informationen: <https://www.publiceye.ch/de/events>

Ein geführter Rundgang findet am 6. März statt.

## FREITAG — 3. MÄRZ

**Kinofilmabend: Les gardiennes de la planète**  
*20:00 – 22:00 Uhr | CineBubenberg, Laupenstrasse 2, 3008 Bern*  
Zur Eröffnung der Nachhaltigkeitswoche Bern wird der Film «Les gardiennes de la planète» als Vorpremiere vor dem offiziellen Filmstart in den deutschsprachigen Kinos gezeigt. Der Dokumentarfilm erzählt anhand von spektakulären Unterwasseraufnahmen die Geschichte der Wale auf Basis der neusten wissenschaftlichen Entdeckungen. Er zeigt die Bedeutung der Säuger und wie das menschliche Überleben mit dem ihren verbunden ist.

## Am Eröffnungsevent gratis ins Kino

## MONTAG — 6. MÄRZ

**Nachhaltiger Konsum: Anstrengend?**  
**Interaktiver Spaziergang zu unseren Konsumalternativen**  
*15:30 – 17:00 Uhr |*  
*Treffunkt: Waisenhausplatz 26, vor der Raiffeisen Bank*  
Durch Konsum die Welt retten? Das Richtige kaufen oder nichts kaufen? Nichts neues. Dieser Rundgang soll darauf aufbauen. Was kann ich konkret tun? Was sind unsere Prioritäten. Wählbare Themenschwerpunkte: Lebensmittel, Mode oder Haushaltsgegenstände. In Kleingruppen wird diskutiert, ausprobiert. Jede 4te Person benötigt ein Smartphone.  
Der Rundgang kann während der ganzen Woche auch selbstständig absolviert werden.  
Mehr Informationen: <https://www.publiceye.ch/de/events>

**Nachhaltig und ausgewogen Kochen im Studi-Alltag**  
*17:30 – 20:00 Uhr |*  
*Standortangaben folgen nach Anmeldung* **Anmeldung!**  
Bist du auf der Suche nach neuen Ideen für nachhaltige Rezepte, welche einfach im Studi-Alltag umzusetzen sind? In diesem Workshop kochen wir gemeinsam ausgewogene und leckere Mahlzeiten, welche wir im Anschluss gemeinsam essen. Eingeladen sind alle Neugierigen, die lernen wollen, wie sie ihren Menüplan nachhaltiger gestalten können oder sich über neue Inspiration freuen.

## DIENSTAG — 7. MÄRZ

**Mit Selbstmitgefühl zu innerer Nachhaltigkeit**  
*10:00 – 12:00 Uhr |*  
*Standortangaben folgen nach Anmeldung* **Anmeldung!**  
Was bedeutet eigentlich innere Nachhaltigkeit und wie gehen wir nachhaltig mit uns selber um? In diesem Workshop erfährst du was Achtsamkeit, Freundlichkeit und Verbundenheit mit dem Thema Nachhaltigkeit zu tun haben und lernst verschiedene Tools für deinen Alltag kennen.

**Planted Kebab Foodtruck**  
*11:30 – 13:30 Uhr |*  
*Vorplatz Uni Chemie/Pharmazie, Freiestrasse 3, Bern*  
Degustiere beim Foodtruck vegane Fleischalternativen der Marke Planted oder gönne dir gleich einen leckeren Planted Kebab zum Mittagessen. Eine bewusste und nachhaltige Ernährung ist einer der einfachsten und wirkungsvollsten Beiträge zum Klimaschutz.  
Findet auch noch am 8. und 9. März statt.

**Systemwandel - aber wie? Ein Vorschlag**  
*18:15 – 19:15 | im Anschluss Apéro*  
*Standortangaben folgen nach Anmeldung*  
Viele wünschen sich einen Systemwandel. Weg von der Konsum- oder Wachstumsgesellschaft, weg vom Kapitalismus. Aber wohin? Und wie? Die Gemeinwohl-Ökonomie setzt sich für einen Wertewandel in der Wirtschaft ein und geht diesen systemisch an.  
An diesem Abend stellen wir die Gemeinwohl-Ökonomie vor und zeigen, wie wir bereits heute einen Beitrag zum Wertewandel in Wirtschaft und Gesellschaft leisten können.

**Sustainability Science Slam**  
*19:30 – 21:00 Uhr | im Anschluss Apéro*  
Aula, Brückenstrasse 73, BFH Wirtschaft, Bern  
Weg vom Schreibtisch, raus aus dem Labor und rauf auf die Bühne! Bei der dritten Ausgabe des Sustainability Slams treten Studierende der Hochschulen gegeneinander an und kämpfen mit Kreativität, Humor und einem spannenden Thema um die Gunst des Publikums. Am Ende des Abends kürt das Publikum den Sustainability Slam Champion.

**ICON LEGENDE**

- Vortrag
- Podiumsdiskussion
- Exkursion
- Workshop
- Aktivität

**Anmeldung!** Beschränkte Platzzahl, online Anmeldung erforderlich unter: [www.bene-bern.ch/nhwbern](http://www.bene-bern.ch/nhwbern)

## MITTWOCH — 8. MÄRZ

**Planted Kebab Foodtruck**  
*11:30 – 13:30 Uhr |*  
*Vorplatz Uni Chemie/Pharmazie, Freiestrasse 3, Bern*  
Degustiere beim Foodtruck vegane Fleischalternativen der Marke Planted oder gönne dir gleich einen leckeren Planted Kebab zum Mittagessen. Eine bewusste und nachhaltige Ernährung ist einer der einfachsten und wirkungsvollsten Beiträge zum Klimaschutz.  
Findet auch noch am 7. und 9. März statt.

**Repair Café vonRoll**  
*12:00 – 17:00 Uhr |*  
*vonRoll, hinterer Gang im Erdgeschoss, Fabrikstrasse 8, Bern*  
Ein Riss in der vielgetragenen Hose, ein Loch im Lieblingspullover, eine gebrochene Achse bei der rollenden Tigereente, ein abgefallener Griff beim Abtropfsieb und Vieles mehr kannst du im Repair Café mit Unterstützung von Studierenden selbst reparieren. Dafür stehen dir eine textile und technische Werkstatt zur Verfügung. Unterhalte dich bei Kaffee und Kuchen über den Sinn der Reparaturkultur.  
Findet auch noch am 9. und 11. März statt.

**Kleidertausch**  
*13:00 – 18:00 Uhr |*  
*Foyer vonRoll, Fabrikstrasse 8, Bern*  
Zeit für Abwechslung in deinem Kleiderschrank? Möchtest du ein Zeichen gegen Fast Fashion setzen? Hast du kürzlich ausgemistet und möchtest deine Teile gegen neue eintauschen? Am Kleidertausch bekommen getragene Kleider eine zweite Chance und finden neue Besitzer\*innen! Nach dem Prinzip „Bring eins, hol eins“ kannst du maximal 10 gewaschene, intakte Kleidungsstücke bringen und andere mitnehmen.

**Nachhaltige Ernährung in Zusammenhang mit psychischer Gesundheit**  
*16:15 – 17:15 Uhr | im Anschluss Apéro*  
*Raum 124, Uni, Mittelstrasse 43, Bern*  
Auf den sozialen Medien wird uns ständige Körper- und Lebensstiloptimierung vorgelebt. Dies setzt uns unter Druck und prägt unser Denken wie auch unser Handeln. Welchen Einfluss haben diese neueren Entwicklungen auf unsere psychische Gesundheit, unser Essverhalten und Körperbild? Diese Fragen werden im Referat der Ernährungs- und Medienpsychologin Ronia Schifftan beleuchtet.

## DONNERSTAG — 9. MÄRZ

**Repair Café vonRoll**  
*08:00 – 12:00 Uhr |*  
*vonRoll, hinterer Gang im Erdgeschoss, Fabrikstrasse 8, Bern*  
Ein Riss in der vielgetragenen Hose, ein abgefallener Griff beim Abtropfsieb und Vieles mehr kannst du im Repair Café mit Unterstützung von Studierenden selbst reparieren. Dafür stehen dir eine textile und technische Werkstatt zur Verfügung. Unterhalte dich bei Kaffee und Kuchen über den Sinn der Reparaturkultur.  
Findet auch noch am 8. & 11. März statt.

**Argumentier Workshop**  
*10:15 – 12:15 Uhr |*  
*Standortangaben folgen nach Anmeldung* **Anmeldung!**  
Was hilft, Gespräche über den Klimawandel auf einer guten Basis zu behalten? Wie merkst du, wenn du argumentativ über den Tisch gezogen wirst? Wie könntest du souveräner reagieren? In diesem Workshop sprechen wir übers Sprechen über den Klimawandel und beleuchten, wie man besser aus Diskussionen zum Thema herausgehen kann.

**Planted Kebab Foodtruck**  
*11:30 – 13:30 Uhr |*  
*Vetsuisse Areal, Länggassstrasse, Bern*  
Degustiere beim Foodtruck vegane Fleischalternativen der Marke Planted oder gönne dir gleich einen leckeren Planted

Kebab zum Mittagessen. Eine bewusste und nachhaltige Ernährung ist einer der einfachsten und wirkungsvollsten Beiträge zum Klimaschutz.  
Findet auch noch am 7. und 8. März statt.

**Stadtrundgang zu nachhaltigem Kleiderkonsum in der Berner Altstadt**  
*14:30 – 16:30 Uhr |*  
*Standortangaben folgen nach Anmeldung* **Anmeldung!**  
Tour durch die Altstadt, bei welcher verschiedene Geschäfte besucht werden, die im Bereich nachhaltiger Kleiderkonsum tätig sind und die auf unserem BENE Stadtplan vertreten sind. Die Geschäfte erzählen über sich und geben einen Einblick in ihren Alltag.

**Nähatelier: Flicken und Upcycling**  
*17:00 – 19:30 Uhr |*  
*Standortangaben folgen nach Anmeldung* **Anmeldung!**  
Bring deine ungeliebten oder kaputten Kleider/Accessoires mit und hauche ihnen neues Leben ein. Im Nähatelier kannst du dir von einer Schneiderin Tipps geben lassen und selbst an die Nähmaschine sitzen (Erfahrung ist nicht vorausgesetzt)! Nadel und Faden in die Hand nehmen. Erfahre, wie du diverse Textilien originell flicken und verändern kannst und wie du Kleidung nach deinen Wünschen anpasst.

**Führung durch die Kaffeerösterei Drip Roasters mit Alumni UniBE**  
*18:15 – 20:00 Uhr |*  
*Drip Coffee GmbH, Zikadenweg 7, Bern* **Anmeldung!**  
Die Berner Rösterei für Spezialitäten-Kaffee legt grossen Wert auf Qualität und Nachhaltigkeit und ist sich ihrer sozialen und ökologischen Verantwortung bewusst. Melde dich an, um mehr über die Kaffeerösterei Drip Roasters erfahren, ihre Gründer persönlich kennenzulernen und Kaffee zu degustieren.

**Green Hospital - Ressourceneffizienz Schweizer Spitäler**  
*19:30 – 21:00 Uhr | im Anschluss Apéro*  
*Unitobler, Raum F 021, Bern*  
Der Gesundheitsbereich ist aus Umweltsicht ein wichtiger Konsumbereich. Welche Prozesse in einem Spital sind besonders umweltrelevant und wie können diese kosteneffizienter und umweltverträglicher gestaltet werden? Wie gelingt es Spitälern ihre Leistung, mit weniger Umweltbelastung, aufrechtzuerhalten? Welche Möglichkeiten bestehen und können helfen unsere Umwelt zu entlasten?

## FREITAG — 10. MÄRZ

**Surprise-Stadtführung «In der Armutsfalle»**  
*15:00 – 17:00 Uhr |*  
*Standortangaben folgen nach Anmeldung* **Anmeldung!**  
Wie landet jemand in der Armutsfalle? Wie verändert sich dadurch ihr/sein Alltag? Wie entkommt man der Armut? Diese und weitere Fragen werden an der Surprise-Stadtführung von einem ehemaligen Armutsbetroffenen beantwortet. Während der Führung werden wir durch verschiedene soziale Institutionen geführt und der Stadtführer gibt uns einen packenden Einblick in sein Leben.

**Abschlusskonzert**  
*20:00 – 22:00 Uhr |*  
*Standortangaben folgen nach Anmeldung* **Anmeldung!**  
Nach einer intensiven Nachhaltigkeitswoche lassen wir den Freitag gemeinsam bei einem kühlen Getränk und live Musik ausklingen.

## Programm & Anmeldeformular

[www.bene-bern.ch/nhwbern](http://www.bene-bern.ch/nhwbern)



## SAMSTAG — 11. MÄRZ

**Repair Café vonRoll**  
*09:00 – 17:00 Uhr |*  
*vonRoll, hinterer Gang im Erdgeschoss, Fabrikstrasse 8, Bern*  
Ein Riss in der vielgetragenen Hose, ein Loch im Lieblingspullover, eine gebrochene Achse bei der rollenden Tigereente, ein abgefallener Griff beim Abtropfsieb und Vieles mehr kannst du im Repair Café mit Unterstützung von Studierenden selbst reparieren. Dafür stehen dir eine textile und technische Werkstatt zur Verfügung. Unterhalte dich bei Kaffee und Kuchen über den Sinn der Reparaturkultur.  
Findet auch noch am 8. und 9. März statt.

**T-Shirt Nähkurs**  
*13:30 – 17:00 Uhr |*  
*Standortangaben folgen nach Anmeldung* **Anmeldung!**  
Schnapp dir tolle alte Stoffe und komm ins Nähatelier. Dort erwartest dich eine Schneiderin mit allem was du brauchst für dein erfolgreiches Nähprojekt. Lass dich inspirieren und kreierte dein unverkennbares Einzelstück: dein Shirt. Näh-Erfahrung ist keine Voraussetzung.

## SONNTAG — 12. MÄRZ

**PermaBlitz im Permakulturgarten**  
*10:00 – 17:00 Uhr |*  
*Standortangaben folgen nach Anmeldung* **Anmeldung!**  
Lust auf frische Luft und aktives Schaffen? Dann ist der PermaBlitz genau das Richtige für dich: Wir verbringen den ganzen Tag gemeinsam im Permakulturgarten von BENE und lernen dabei die Prinzipien der Permakultur kennen. Der PermaBlitz ist die perfekte Gelegenheit einen Einblick in den Permakulturgarten zu gewinnen und sich beim Start der neuen Saison zu beteiligen. Gemeinsam holen wir den Garten aus der Winterpause, bereiten die Beete für die neue Saison vor und reparieren was repariert werden muss. Bei diesem Workshop nimmst du nicht nur praktisches Wissen für deinen Garten mit, sondern triffst auch Gleichgesinnte.

## DIENSTAG — 14. MÄRZ

**Pubquiz**  
*20:00 – 23:00 Uhr |*  
*Cafe Marta* **Anmeldung!**  
Wie heisst der grünste Fussballverein der Welt? Was ist das Gemüse des Jahres? Stelle dein Wissen auf die Probe oder rätsle einen Abend lang mit deinem Team am diesjährigen PubQuiz zum Thema Nachhaltigkeit im Cafe Marta in der Berner Altstadt. Es gibt tolle Preise zu gewinnen und sicher jede Menge zu lernen!  
Gruppenanmeldungen bitte direkt beim Cafe Marta machen: [www.cafemarta.ch](http://www.cafemarta.ch)