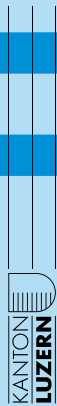


LUZERN



info-Kompass 2018

Informationsveranstaltungen
für Migrantinnen und Migranten
einfach organisieren





	Inhalt	
	Was ist der info-Kompass?	3
	AUFENTHALT	
	Meine Familie kommt in die Schweiz	5
	Aufenthaltsbewilligungen	6
	NEU: Neu in Luzern	7
	GESUNDHEIT / WOHLBEFINDEN	
	Gesundheitssystem / Notfälle – Wer hilft?	8
	Krankenversicherung	9
	Gut, gesund und günstig essen	10
	NEU: Mama, du bist uns wichtig!	11
	NEU: Unser Kind ist krank	12
	WOHNEN / LEBENSRAUM	
	Wohnen im Mietverhältnis	13
	Miteinander in der Schweiz	14
	SCHULE	
	Das Schulsystem des Kantons Luzern	15
	Lernort Familie – wie Kinder besser lernen	16
	BERUF / ARBEIT / WEITERBILDUNG	
	Was kann ich tun, um den Berufseinstieg in der Schweiz zu schaffen?	17
	Wie können Eltern ihre Kinder bei der Berufswahl unterstützen?	18
	FAMILIE / PARTNERSCHAFT	
	Eltern sein von Kindern bis 6 Jahren	19
	Eltern sein von Primarschulkindern	20
	Digitale Medien im Erziehungsalltag	21
	Ausgang, Party, Alkohol & Co bei Jugendlichen	22
	ALTER	
	Altersvorsorge – AHV und Ergänzungsleistungen	23
	Älter werden – Angebote für Seniorinnen und Senioren	24
	Gesundheit im Alter	25
	STAAT / POLITIK	
	NEU: Demokratische Grundrechte	26
	FINANZEN / KONSUM	
	NEU: Auskommen mit dem Einkommen	27

Was ist der info-Kompass?

Der info-Kompass ist ein Katalog mit Informationsmodulen für Migrantinnen und Migranten im Kanton Luzern: Die Module ermöglichen es, einfach Informationsveranstaltungen für Migrantinnen und Migranten und Expats zu organisieren, damit sich diese über verschiedene Bereiche des Alltags informieren können.

Wer kann die Informationsmodule buchen?

Die Informationsmodule können von

- Organisationen
- Vereinen
- Gemeinden und Gruppen
- Firmen und Unternehmen gebucht werden.

Wie organisiere ich eine Veranstaltung?

Wenn Sie eine Veranstaltung buchen möchten,

- kontaktieren Sie die Modulkoordinatorin der FABIA. Sprechen Sie mit ihr über die organisatorischen Details und die Inhalte des gewünschten Moduls.
- organisieren Sie passende Räumlichkeiten.
- sorgen Sie dafür, dass mindestens 8 Personen an der Veranstaltung teilnehmen. Beachten Sie dazu die Angaben zur Anzahl der Teilnehmenden in den Modulen.
- sind Sie für den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung zuständig.

Wo finden die Veranstaltungen statt?

In der Regel organisieren Sie selbst passende Räumlichkeiten für die Veranstaltung. Bei einigen Modulen besteht die Möglichkeit, dass die Veranstaltung in Räumlichkeiten stattfindet, welche der Referent / die Referentin zur Verfügung stellt. Beachten Sie hierzu die jeweiligen Informationen zum Veranstaltungsort.

In welcher Sprache finden die Veranstaltungen statt?

Alle Module werden in Deutsch angeboten; einzelne Module in weiteren Sprachen (vergleichen Sie die Angaben bei den einzelnen Modulen). Wenn Sie davon ausgehen, dass eine Übersetzung benötigt wird, wenden Sie sich an die FABIA.

Welche Unterstützung erhalte ich für die Organisation einer Veranstaltung?

Für Institutionen, Organisationen und Gruppen, die ehrenamtlich tätig sind:
Für jede Veranstaltung, die erfolgreich durchgeführt wird, erhalten die Veranstaltenden eine Entschädigung von Fr. 500.–. Damit sind Kosten für die Werbung, Raummiete und weitere Infrastrukturkosten gedeckt.

Für Gemeinden, Firmen und professionelle Veranstalter:
Es wird keine Entschädigung ausbezahlt.

Die Referenten und Referentinnen werden direkt durch die Fachstelle Gesellschaftsfragen des Kantons Luzern entschädigt. Ebenso die Dolmetschenden und interkulturell Vermittelnden.

Haben Sie Fragen, Anliegen oder Rückmeldungen?

Der info-Kompass ist ein Projekt der Fachstelle Gesellschaftsfragen des Kantons Luzern in Zusammenarbeit mit der Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern FABIA.
Wir sind an Ihren Fragen, Anliegen und Rückmeldungen interessiert. Melden Sie sich bei der FABIA:

FABIA
Fachstelle für die Beratung und Integration
von Ausländerinnen und Ausländern
Tribtschenstrasse 78
6005 Luzern

Tel: 041 360 07 22
E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch
www.fabialuzern.ch/info-kompass

Meine Familie kommt in die Schweiz

Ziel	Die Teilnehmenden wissen, für welche Familienmitglieder sie ein Gesuch für einen Familiennachzug stellen können, welche Voraussetzungen dafür erfüllt sein müssen und wie ein Gesuch eingereicht wird. Sie kennen die Rechte und Pflichten der Familienmitglieder nach der Einreise in die Schweiz und wissen, welche Vorbereitungen getroffen werden sollten.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Rechtliche Grundlagen – Wer kann für wen ein Gesuch stellen, welche Bedingungen müssen erfüllt sein: Unterschiede nach Bewilligungsart – Zuständigkeiten und konkreter Ablauf Gesuchstellung: Vorbereitung, notwendige Dokumente, Formulare, Ansprechstellen, Dauer, Kosten etc. – Rechte und Pflichten der Familienangehörigen nach der Einreise – Vorbereitung der Einreise und erste Schritte im Integrationsprozess
Institution Referent/in	FABIA Luzern Beratungsteam FABIA
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – Montag bis Freitag am Abend – Ganzer Tag am Samstag
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch (auf Anfrage auch in anderen Sprachen) – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 15 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Weitere Informationen und Buchungen	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>

Aufenthaltsbewilligungen

Ziel	Die Teilnehmenden kennen die verschiedenen Bewilligungsarten und die damit verbundenen Rechte und Pflichten. Sie wissen, wann, wie und mit welchen Bedingungen die Bewilligungen erteilt und verlängert werden und wann ein Entzug der Bewilligung droht.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Rechtliche Grundlagen – Verschiedene Bewilligungsarten (L, B, C, F; Angehörige EU/EFTA-Staat oder Drittstaat, Geflüchtete) und damit verbundene Rechte und Pflichten – Bedingungen für Erteilung/Verlängerung/Wechsel – Zuständigkeiten und konkreter Ablauf Erteilung/Verlängerung/Wechsel/Entzug
Institution Referent/in	FABIA Luzern Beratungsteam FABIA
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – Montag bis Freitag am Abend – Ganzer Tag am Samstag
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch (auf Anfrage auch in anderen Sprachen) – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 15 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Weitere Informationen und Buchungen	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>

Neu in Luzern

Ziel	Die Teilnehmenden erhalten Informationen für einen guten Start an ihrem neuen Wohnort. Sie kennen verschiedene Informationskanäle und Informations-/Beratungsangebote und wissen, wo oder bei wem sie Antworten auf ihre Fragen finden können.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Zahlen und Fakten zum neuen Wohnort – Besonderheiten der Schweiz (u.a. Föderalismus, direkte Demokratie, Vielsprachigkeit) – Grundlagen des Zusammenlebens – Verschiedene Informationskanäle und Informationsmaterialien – Auskunft- und Beratungsstellen: die richtige finden – Deutsch lernen/Integration: Erwartungen, Möglichkeiten, Angebote – Beantwortung von aktuellen Fragen der Teilnehmenden
Institution Referent/in	FABIA Luzern Beratungsteam FABIA
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – Montag bis Freitag am Abend – Samstag nach Absprache
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch (auf Anfrage auch in anderen Sprachen) – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	Mindestens 8 Teilnehmende
Kosten	Für Buchende kostenlos
Bemerkungen	Internetzugang am Veranstaltungsort von Vorteil. Bitte bei der Buchung angeben ob vorhanden oder nicht.
Weitere Informationen und Buchungen	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>

Gesundheitssystem / Notfälle – Wer hilft?

Ziel	Die Teilnehmenden lernen das schweizerische Gesundheitssystem kennen. Sie erfahren, an wen und wohin sie sich bei spezifischen Gesundheitsproblemen wenden können. Das Krankenkassensystem ist Teil eines separaten Moduls und soll hier nur am Rande dargestellt werden.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Was machen Hausärztinnen und Hausärzte, was die Spezialisten? – Wann besuche ich die Drogerie oder die Apotheke, wann den Hausarzt und wann die Fachärztin? – Wann besuche ich eine Poliklinik, wann den Notfall, wann das Spital? – Wie kann ich einen Arzt wechseln, wenn ich nicht zufrieden bin? – Warum muss ich zwischen Unfall und Krankheit unterscheiden? – Was muss ich bezüglich meiner Krankenkasse beachten? Was zahlt die Krankenkasse?
Institution Referent/in	Institut für Hausarztmedizin in Luzern (IHAM&CC) Arzt für Allgemeine Innere Medizin in der Maihofpraxis, 6004 Luzern Fortbildungsverantwortlicher
Tage / Zeit	– Montag bis Freitag am Abend
Dauer	1.5 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 20 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Weitere Informationen und Anmeldung	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>

Krankenversicherung

Ziel	Die Teilnehmenden sind vertraut mit dem Krankenversicherungssystem der Schweiz.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Beitritt zur Grundversicherung nach KVG (Krankenversicherungsgesetz) – Abschluss von Zusatzversicherungen nach VVG (Versicherungsvertragsgesetz)
Institution Referent/in	Ombudsstelle Krankenversicherung Ombudsfrau oder Mitarbeitende
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag am Nachmittag – Montag bis Freitag am Abend
Dauer	1.5 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch (auf Wunsch auch in anderen Sprachen) – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 20 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Bemerkungen	Die Veranstaltung muss in der Stadt Luzern stattfinden und kann höchstens 5-mal pro Jahr gebucht werden.
Weitere Informationen und Anmeldung	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>



Gut, gesund und günstig essen

Ziel	Die Teilnehmenden werden zu ausgewählten Aspekten eines ausgewogenen Ernährungsverhaltens informiert. Insbesondere Eltern werden in ihren Kompetenzen gestärkt, so dass ihre Kinder ausgewogen und regelmässig essen.
Inhalt	Folgende Themen stehen zur Auswahl: <ul style="list-style-type: none"> – Zuckerkonsum – Mehrwert von Gemüse und Früchten – Lebensmittelpyramide – ausgewogene «Znüni» – praktische Budget-Tipps – Tipps für die Umsetzung
Institution Referent/in	Dienststelle Gesundheit und Sport, Gesundheitsförderung diplomierte Ernährungsberaterin HF/FH
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag, Dienstag und Freitag ganztags – Montag, Dienstag und Donnerstag am Abend – Mittwoch am Vormittag – Donnerstag am Nachmittag – Samstag nach Absprache
Dauer	1.5 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 20 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Bemerkungen	Es wird empfohlen, sich auf ein bis zwei Themen pro Anlass zu beschränken. Das Modul ist so konzipiert, dass es im Rahmen einer bestehenden Veranstaltung integriert werden kann. Für die Planung der Veranstaltung ist ein Vorgespräch mit der Referentin möglich.
Weitere Informationen und Anmeldung	FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch

Mama, du bist uns wichtig! Was macht mich stark, um eine gesunde Mutter zu sein?

Ziel	Die Teilnehmerinnen wissen, was psychische Gesundheit beinhaltet und erkennen wichtige Zeichen der Überforderung als Mutter.
Inhalt	Mütter mit Migrationshintergrund erhalten Informationen zum Thema psychische Gesundheit: <ul style="list-style-type: none"> – Wie zeigt sich psychische Gesundheit? – Erkennen von wichtigen Zeichen der Überforderung als Mutter – Auseinandersetzen mit konkreten Möglichkeiten, die der Seele gut tun – Beratungsangebote kennen
Institution	Dienststelle Gesundheit und Sport, Gesundheitsförderung elbe, Fachstelle für Lebensfragen
Referent/in	Fachperson elbe
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Dienstag bis Donnerstag ganztags – abends nach Absprache
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 12 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Bemerkungen	Die Veranstaltung richtet sich ausschliesslich an Mütter mit Migrationshintergrund.
Weitere Informationen und Anmeldung	FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Tel: 041 360 07 22 E-Mail: infokatalog@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch

Unser Kind ist krank – Wann müssen wir zum Arzt, wann helfen einfache Hausmittel?

Ziel	Die Teilnehmenden lernen, ersthafte Notfälle von einfachen akuten Erkrankungen zu unterscheiden. Sie lernen natürliche Heilmittel und Anwendungen bei einfachen akuten Erkrankungen und Massnahmen zur Stärkung des Immunsystems kennen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Welche Notfälle gehören in ärztliche Behandlung? – Einfache Erkrankungen wie Schnupfen, Husten, Halsweh mit Hausmitteln behandeln – Beispiele wie Tee, Wickel, pflanzliche Mittel bei akuten Erkrankungen kennenlernen – Massnahmen, die zur Stärkung des Immunsystems und zur Vorbeugung von Krankheiten beitragen, selber ausprobieren
Institution Referent/in	Schweizerisches Rotes Kreuz, Kanton Luzern Naturheilpraktikerin
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag ganztags – Montag bis Freitag am Abend – Samstag ganztags
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 20 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Weitere Informationen und Anmeldung	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: infokatalog@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>

Wohnen im Mietverhältnis

Ziel	Die Teilnehmenden kennen die Rechte und Pflichten beim Abschluss eines Mietvertrages und erhalten Informationen zur Wohnungssuche in der Schweiz.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Mietzins und Nebenkosten – Kündigung: Fristen, Termine, Formvorschriften, vorzeitige Kündigung – Tipps für die Wohnungssuche – Mietkaution – Wohnungsübergabe inkl. Mängelliste – Zusammenleben im Haus (Hausordnung)
Institution Referent/in	Mieterinnen- und Mieterverband Luzern, www.mieterverband.ch/luzern Fachperson Mieterinnen- und Mieterverband
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Samstag zu Bürozeiten – Montag bis Samstag am Abend
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 20 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Weitere Informationen und Buchung	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>



Miteinander in der Schweiz – Bräuche und Gepflogenheiten im Alltag

Ziel	Die Teilnehmenden sind über ungeschriebene Umgangs- und Verhaltensformen in der Schweiz informiert und können so Missverständnisse und offene Fragen klären.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Information und Austausch über «schweizerische Eigenheiten» – ungeschriebene Umgangs- und Verhaltensformen – Alltag, Nachbarschaft, Gäste, Freizeit, etc.
Institution Referent/in	FABIA Luzern, SAH Zentralschweiz Bildungsteam FABIA und SAH Zentralschweiz
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – Montag bis Freitag am Abend – ganzer Tag am Samstag
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 20 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Weitere Informationen und Buchung	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>

Das Schulsystem des Kantons Luzern

Ziel	Die Teilnehmenden sind informiert über das Schulsystem des Kantons Luzern. Sie kennen die verschiedenen Förderangebote und die Beurteilungskonzepte der Volksschule.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Gliederung der Volksschule – Organisation der Schule – Eintritt in die Volksschule – Strukturen im Schulalltag – ganzheitliches Beurteilen und Fördern – Übertritte – Tagesstrukturen – Integrative Förderung – weitere Förderangebote – Sonderschule
Institution Referent/in	FABIA Luzern Bildungsteam FABIA
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Dienstag, Mittwoch, Donnerstag zu Bürozeiten – Donnerstag am Abend – Freitag am Vormittag – Samstag nach Absprache
Dauer	1.5 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 15 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Weitere Informationen und Buchung	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>



WOHNEN / LEBENSRAUM



SCHULE

Lernort Familie – wie Kinder besser lernen

Ziel	Die Teilnehmenden werden informiert, wie sie ihre Kinder in schulischen Belangen begleiten und den Familienalltag lernfördernd gestalten können. Sie erhalten fachlich fundierte Informationen und tauschen sich untereinander aus.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Wie können Eltern ihr Kind auf den Schuleintritt vorbereiten oder bei den Hausaufgaben helfen? – Wie lernen Kinder am besten? – Was hemmt die Motivation, was fördert sie? – Wie können Kinder lernen, mit Stress umzugehen und wie können Eltern sie dabei unterstützen? <p>Eltern werden angeregt, ihren Familienalltag als unterstützenden Begegnungs- und Lernort zu gestalten.</p>
Institution	elternbildung.ch
Referent/in	Fachperson
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – Montag bis Freitag am Abend – ganzer Tag am Samstag
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 15 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Weitere Informationen und Buchung	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>



SCHULE

Was kann ich tun, um den Berufseinstieg in der Schweiz zu schaffen?

Ziel	Die Teilnehmer erhalten Informationen, wie ein nichtschweizerisches Diplom in der Schweiz anerkannt wird oder eine Ausbildung begonnen werden kann. Sie werden informiert, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um «fit zu sein» für den Arbeitsmarkt.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Anerkennung nichtschweizerischer Diplome – sich ausbilden in der Schweiz – in der Schweiz arbeiten
Institution	BIZ Beratungs- und Informationszentrum für Bildung und Beruf, www.beruf.lu.ch/biz
Referent/-in	Fachperson Berufs- und Laufbahnberatung
Tag / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag ganztags – Montag bis Freitag am Abend
Dauer	1.5 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	BIZ Beratungs- und Informationszentrum für Bildung und Beruf, Obergrundstrasse 51, 6002 Luzern oder auf Wunsch Veranstaltungsort der Buchenden
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 30 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos.
Weitere Informationen und Buchung	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>



BERUF / ARBEIT / WEITERBILDUNG

Wie können Eltern ihre Kinder bei der Berufswahl unterstützen?

Ziel	Die Teilnehmenden werden über das schweizerische Berufsbildungssystem und über die Vorgehensweise und die Unterstützungsmöglichkeiten für eine erfolgreiche Berufswahl informiert.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Schweizerisches Berufsbildungssystem – Berufswahlfahrplan – Möglichkeiten zur Unterstützung
Institution	BIZ Beratungs- und Informationszentrum für Bildung und Beruf, www.beruf.lu.ch/biz
Referent/in	Fachperson Berufs- und Laufbahnberatung
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Samstag ganztags – Montag bis Freitag am Abend
Dauer	1.5 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	BIZ Beratungs- und Informationszentrum für Bildung und Beruf, Obergrundstrasse 51, 6002 Luzern oder auf Wunsch Veranstaltungsort der Buchenden
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 30 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Weitere Informationen und Buchung	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>

Eltern sein von Kindern bis 6 Jahren

Ziel	Die Teilnehmenden setzen sich damit auseinander, was Kinder erziehen und Eltern sein bedeuten kann. Sie besprechen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Herkunftsland und der Schweiz. Eltern setzen sich damit auseinander, den Mix von «Heimischem» und «Neuem» sinnvoll zu gestalten.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Mädchen oder Junge sein, hier und dort – Eltern sein, hier und dort – Muttersprache, Deutsch als Zweitsprache – «Kinderstube» hier und dort
Institution Referent/in	Jugend- und Familienberatungsstelle der jeweiligen Region Fachperson Familienberatung
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – nach Absprache am Abend
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert. Auf Anfrage auch im Zentrum Kinder Jugend Familie, Kasernenplatz 3, 6000 Luzern, möglich.
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 15 Personen (nach Absprache grössere Gruppen möglich)
Kosten	Für Buchende kostenlos
Bemerkungen	Angebot gilt für Veranstaltungen mit Teilnehmenden aus den Gemeinden Buchrain, Dierikon, Ebikon, Emmen, Emmenbrücke, Gisikon, Greppen, Hitzkirch, Hochdorf, Honau, Horw, Kriens, Luzern, Malters, Meggen, Perlen, Rain, Root, Rothenburg, Schwarzenberg, Sursee, Udligenswil, Vitznau, Weggis, Aesch, Altwis, Ballwil, Beromünster, Büron, Buttisholz, Eich, Ermensee, Eschenbach, Entlebuch, Geuensee, Grosswangen, Hildisrieden, Hohenrain, Inwil, Knutwil, Mauensee, Nottwil, Oberkirch, Schenkon, Sempach, Schlierbach, Schongau, Rickenbach, Ruswil, Römerswil, Triengen, Wolhusen. Weitere Gemeinden auf Anfrage.
Weitere Informationen und Buchung	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern, Tribschenstrasse 78, 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>



Eltern sein von Primarschulkindern

Ziel	Die Teilnehmenden erhalten Orientierung, was Kinder erziehen und Eltern sein bedeuten kann. Sie besprechen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen ihrem Herkunftsland und der Schweiz. Eltern setzen sich damit auseinander, den Mix von «Heimischem» und «Neuem» sinnvoll zu gestalten.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Mädchen oder Junge sein, hier und dort – Eltern sein, hier und dort – Muttersprache, Deutsch als Zweitsprache – Zusammenspiel Schule – Elternhaus – Freizeitgestaltung
Institution Referent/in	Jugend- und Familienberatungsstelle der jeweiligen Region Fachperson Familienberatung
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – nach Absprache am Abend
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert. Auf Anfrage auch im Zentrum Kinder Jugend Familie, Kasernenplatz 3, 6000 Luzern, möglich.
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 15 Personen (nach Absprache grössere Gruppen möglich)
Kosten	Für Buchende kostenlos
Bemerkungen	Angebot gilt für Veranstaltungen mit Teilnehmenden aus den Gemeinden Buchrain, Dierikon, Ebikon, Emmen, Emmenbrücke, Gisikon, Greppen, Hitzkirch, Hochdorf, Honau, Horw, Kriens, Luzern, Malter, Meggen, Perlen, Rain, Root, Rothenburg, Schwarzenberg, Sursee, Udligenswil, Vitznau, Weggis, Aesch, Altwis, Ballwil, Beromünster, Büron, Buttisholz, Eich, Ermensee, Eschenbach, Entlebuch, Geuensee, Grosswangen, Hildisrieden, Hohenrain, Inwil, Knutwil, Mauensee, Nottwil, Oberkirch, Schenkon, Sempach, Schlierbach, Schongau, Rickenbach, Ruswil, Römerswil, Triengen, Wolhusen. Weitere Gemeinden auf Anfrage.
Weitere Informationen und Buchung	FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern, Tribschenstrasse 78, 6005 Luzern Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch

Digitale Medien im Erziehungsalltag

Ziel	Die Teilnehmenden kennen die wichtigsten Aspekte der digitalen Welt, insbesondere <ul style="list-style-type: none"> – Faszination, Verbreitung und Konsum bei Kindern und Jugendlichen – Unterschied zwischen Aktivitäten in der realen Welt oder über Bildschirmmedien – Chancen und Risiken digitaler Medien – Medienerziehung: wichtige Aspekte für den Familien- und Erziehungsalltag
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Auseinandersetzung mit dem eigenen Aufwachsen und der Situation der Kinder heute – digitale Medien und deren Nutzung – Chancen und Risiken der digitalen Medien – wichtige Aspekte für einen sinnvollen Umgang mit den digitalen Medien – Tipps und Regeln für den Erziehungsalltag – weiterführende Unterstützungsangebote
Institution Referent/in	Akzent Prävention- und Suchttherapie, Luzern, www.akzent-luzern.ch Fachperson Akzent
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – Montag bis Freitag am Abend – Samstag ganztags Andere Zeiten in Absprache mit den Referierenden.
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 20 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Bemerkungen	Um die Veranstaltung zu planen ist ein Vorgespräch mit der Organisation und der Referentin erwünscht.
Weitere Informationen und Buchung	FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern, Tribschenstrasse 78, 6005 Luzern Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch



Ausgang, Party, Alkohol & Co bei Jugendlichen

Ziel	Die Teilnehmenden wissen, was sie mit ihren Jugendlichen besprechen müssen, wenn es um die Themen Ausgang, Party und Alkohol geht. Sie fühlen sich gestärkt <ul style="list-style-type: none"> – in ihrer Haltung und im eigenen Verhalten – im Kontakt und in der Kommunikation mit den Jugendlichen – beim Grenzen setzen und Freiräume gewähren – durch Hilfestellungen zum angemessenen, altersgerechten Konsum
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Konsum-Motive – Fakten zu Nutzung und Wirkung von Alkohol, Tabak und Cannabis – Vereinbarungen bei Ausgang und Partys – Konsumrisiken und Schutz vor Abhängigkeit im Jugendalter – Signale und Interventionen bei gefährdeten und betrunkenen Jugendlichen – Erziehungstipps und weiterführende Hilfsangebote
Institution Referent/in	Akzent Prävention und Suchttherapie, Luzern, www.akzent-luzern.ch Fachperson Akzent
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – Montag bis Freitag am Abend – Samstag ganztags Andere Zeiten in Absprache mit den Referierenden.
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 20 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Bemerkungen	Um die Veranstaltung zu planen ist ein Vorgespräch mit der Organisation und der Referentin erwünscht.
Weitere Informationen und Buchung	FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern, Tribtschenstrasse 78, 6005 Luzern Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch

Altersvorsorge – AHV und Ergänzungsleistungen

Ziel	Die Teilnehmenden sind über die Altersvorsorge der Alters- und Hinterbliebenenversicherung (AHV) sowie über Ergänzungsleistungen informiert. Sie kennen die Konsequenzen einer allfälligen Rückkehr ins Herkunftsland.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Altersvorsorge – 3-Säulen-Modell – Alters- und Hinterbliebenenversicherung – Ergänzungsleistungen – Rückkehr ins Herkunftsland – Konsequenzen und Rahmenbedingungen
Institution Referent/in	Pro Senectute Luzern, www.lu-prosenectute.ch Fachperson Pro Senectute
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – Montag bis Freitag am Abend – ganzer Tag am Samstag
Dauer	1 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 20 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Bemerkungen	www.ahv-iv.info
Weitere Informationen und Buchung	FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch



Älter werden – Angebote für Seniorinnen und Senioren

Ziel	Die Teilnehmenden kennen die wichtigsten Unterstützungsangebote für Seniorinnen und Senioren.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Information und Beratung rund ums Alter – Wohnangebote für Seniorinnen und Senioren im Kanton Luzern – Spitex – pflegerische und hauswirtschaftliche Dienstleistungen zu Hause – Gesund bleiben – Angebote zur Gesundheitsförderung – Freizeit- und Bildungsangebote
Institution Referent/in	Pro Senectute Luzern, www.lu-prosenectute.ch Fachperson Pro Senectute
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – Montag bis Freitag am Abend – ganzer Tag am Samstag
Dauer	1 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 20 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Weitere Informationen und Buchung	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>

Gesundheit im Alter

Ziel	Die Teilnehmenden wissen, wie sie im Alter ihre Gesundheit fördern und erhalten können.
Inhalt	<p>Mögliche Inhalte, je nach Wunsch kombinierbar:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bewegung – Sturzprävention – Schlaf im Alter – Psychische, geistige Gesundheit – Umgang mit Schmerzen – Anspannung / Entspannung – Einfluss von Einsamkeit, der Wohnsituation und der finanziellen Lage auf die Gesundheit
Institution Referent/in	Pro Senectute Luzern, www.lu-prosenectute.ch Fachperson Pro Senectute
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – Montag bis Freitag am Abend – ganzer Tag am Samstag
Dauer	1 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 20 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Weitere Informationen und Buchung	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>

Demokratische Grundrechte

Ziel	Die Teilnehmenden lernen den demokratischen Rechtsstaat der Schweiz kennen. Sie setzen sich in Theorie und Praxis mit den Grundlagen von Demokratie, Menschenrechten, Freiheit, politischer Teilhabe sowie sozial und wirtschaftlicher Teilnahme auseinander. Ziel ist, die Befähigung und das Verständnis der Teilnehmenden als Menschen im Schweizer Rechtsstaat zu fördern und zu stärken.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Was sind Menschenrechte? – Was ist eine Demokratie? – Was heisst politische Partizipation? – Was bedeuten die Prinzipien Freiheit, Chancengerechtigkeit, Mitbestimmung, Mitentscheidung und Teilhabe an Ressourcen in Theorie und im praktischen Alltag? – Was kann ich als Teil der Gesellschaft bewirken?
Institution	Zentrum für Menschenrechtsbildung, PH Luzern, und Verein Menschenrechte & Migration
Referent/in	Fachperson Menschenrechtsbildung
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – Montag bis Freitag am Abend – Samstag nach Absprache
Dauer	1.5 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert oder auf Wunsch von den Anbietenden.
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 15 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Bemerkungen	Um die Veranstaltung zu planen ist ein Vorgespräch mit der Organisation und dem Referenten erwünscht.
Weitere Informationen und Buchung	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern, Tribtschenstrasse 78, 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>

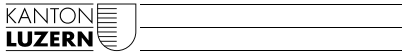
Auskommen mit dem Einkommen

Ziel	Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit verschiedenen Aspekten der persönlichen Finanzen, so dass die Handhabung im Alltag gelingen kann. Ebenfalls diskutiert werden die Rahmenbedingungen in der Schweiz und die Unterschiede zum Herkunftsland.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Klarheit über das eigene Budget gewinnen – Optimierungspotenzial erkennen – Kontrollinstrumente implementieren
Institution Referent/in	Frauenzentrale Luzern, www.frauenzentraleluzern.ch Fachperson Budgetberatung
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – Montag bis Freitag am Abend – ganzer Tag am Samstag
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch und Englisch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 12 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Bemerkungen	www.lu.schulden.ch
Weitere Informationen und Buchungen	<p>FABIA Fachstelle für die Beratung und Integration von Ausländerinnen und Ausländern Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>





i



Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Soziales und Gesellschaft



Fachstelle für die Beratung und Integration
von Ausländerinnen und Ausländern

Tribtschenstrasse 78, 6005 Luzern