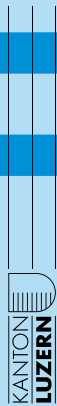


LUZERN



info-Kompass 2020

Informationsveranstaltungen
für Migrantinnen und Migranten
einfach organisieren





Inhalt

Was ist der info-Kompass?	4
---------------------------	---



AUFENTHALT

Meine Familie kommt in die Schweiz	6
Aufenthaltsbewilligungen	7
Neu im Kanton Luzern	8



GESUNDHEIT / WOHLBEFINDEN

Gesundheitssystem	9
Krankenversicherung	10
Gut, gesund und günstig essen	11
Mama, du bist uns wichtig!	12
Unser Kind ist krank	13



WOHNEN / LEBENSRAUM

Wohnen im Mietverhältnis	14
Miteinander in der Schweiz	15



SCHULE

Das Schulsystem des Kantons Luzern	16
Bereit für das Leben – Primarschulkinder beim Aufwachsen begleiten	17



BERUF / ARBEIT / WEITERBILDUNG

Was kann ich tun, um den Berufseinstieg in der Schweiz zu schaffen?	18
Wie können Eltern ihre Kinder bei der Berufswahl unterstützen?	19



FAMILIE / PARTNERSCHAFT

Eltern sein von Kindern bis 6 Jahren	20
Eltern sein von Primarschulkindern	21
Was hilft Eltern von Vorschulkindern?	
Umgang mit Herausforderungen und Stresssituationen	22
Digitale Medien im Erziehungsalltag	23
Ausgang, Party, Alkohol & Co bei Jugendlichen	24



ALTER

Altersvorsorge – AHV und Ergänzungsleistungen	25
Älter werden – Angebote für Seniorinnen und Senioren	26
Gesundheit im Alter	27



STAAT / POLITIK

Demokratische Grundrechte	28
---------------------------	----



FINANZEN / KONSUM

Auskommen mit dem Einkommen	29
-----------------------------	----



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 Modulkordinatorin 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 können.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Rechtliche Grundlagen nach dem neuen Ausländer- und Integrationsgesetz (AIG). – Wer kann für wen ein Gesuch stellen, welche Bedingungen müssen erfüllt sein: Unterschiede nach Staatsangehörigkeit – Zuständigkeiten und Ablauf Gesuchstellung: Vorbereitung, notwendige Dokumente, Formulare, Ansprechstellen etc. – Anforderungen Familienangehörige nach der Einreise und erste Schritte im Integrationsprozess
Institution	FABIA Luzern
Referent/in	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 nach dem neuen Ausländer- und Integrationsgesetz (AIG). 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) und damit verbundene Rechte und Pflichten – Bedingungen für Erteilung/Verlängerung/Wechsel – Zuständigkeiten und Ablauf von Gesuchstellungen
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 Informa- tionen und Buchungen	<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>



Neu im Kanton 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 – 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	FABIA Luzern
Referent/in	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	8 bis 20 Personen
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

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	Institut für Hausarztmedizin und Community Care Luzern
Referent/in	Arzt für Allgemeine Innere Medizin
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag am Abend – Samstag ganztags
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 Krankenkassensystem der Schweiz.

Inhalt Informationen für Versicherte:

- Funktion Krankenkasse, Grundversicherung (KVG) und Zusatzversicherung (VVG)
- Franchise/ Selbstbehalte/ Arztrückforderungen
- Krankenkassenwechsel

Institution Caritas Luzern
Referent/in Sozialarbeiterin

Tage / Zeit – Montag, Mittwoch und Donnerstag zu Bürozeiten
 – Freitag und Samstag auf Anfrage

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 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



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 auf Anfrage
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"> – Montag bis Mittwoch und Freitag 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	<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>



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

Ziel	Die Teilnehmenden lernen, ernsthafte 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 Tribschenstrasse 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

- 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

- 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 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



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

- 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 FABIA Luzern
Referent/in Bildungsteam FABIA

Tage / Zeit

- Dienstag, Mittwoch, Donnerstag zu Bürozeiten
- Dienstag am Abend
- 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 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



SCHULE

Bereit für das Leben – Primarschulkinder beim Aufwachsen begleiten

Ziel	Kinder werden gestärkt, wenn sie in einer anregenden, stressfreien Umgebung mit verlässlichen Erwachsenen aufwachsen. Die Teilnehmenden setzen sich damit auseinander, was Kinder brauchen, um die Anforderungen in unserer leistungsorientierten Gesellschaft zu bewältigen. Sie werden für die Zusammenarbeit mit der Schule ermutigt.
Inhalt	Eltern werden angeregt, ihren Familienalltag als unterstützenden Erfahrungsort zu gestalten. <ul style="list-style-type: none"> – Rückblick auf eigene Kinder- und Jugendzeit – „Starkmacher“ wie anregende Umgebung, Selbstvertrauen, Selbstwert, sinnvoller Umgang mit Schwierigkeiten – Stress: Auslöser, Anzeichen, sinnvoller Umgang – Auswirkungen auf Familienleben und Freizeitgestaltung – Rolle der Eltern in der Zusammenarbeit mit der Schule Das Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern im Primarschulalter.
Institution Referent/in	Akzent Prävention und Suchttherapie Luzern Fachperson Akzent
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – 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 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>



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

Ziel	Die Teilnehmenden werden informiert, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, um «fit zu sein» für den Arbeitsmarkt. Sie erhalten Informationen, wie ein nichtschweizerisches Diplom anerkannt werden oder eine Berufsausbildung begonnen werden kann.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">– in der Schweiz arbeiten– Anerkennung nichtschweizerischer Diplome– sich ausbilden in der Schweiz
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 Donnerstag ganztags– Montag bis Donnerstag abends– Samstag auf Anfrage
Dauer	1,5 - 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	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

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 Donnerstag ganztags – Montag bis Donnerstag abends – Samstag auf Anfrage
Dauer	1 - 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.
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 Vertragsgemeinden von CONTACT Luzern / JUFA Ebikon / SoBZ Region Sursee, Hochdorf / SoBZ Region Entlebuch, Wolhusen, Ruswil / SoBZ Region Willisau-Wiggertal (siehe www.no-zoff.ch). Weitere Gemeinden auf Anfrage.
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>



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.
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 Vertragsgemeinden von CONTACT Luzern / JUFA Ebikon / SoBZ Region Sursee, Hochdorf / SoBZ Region Entlebuch, Wolhusen, Ruswil. Weitere Gemeinden auf Anfrage (siehe www.no-zoff.ch).
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>

Was hilft Eltern von Vorschulkindern? Umgang mit Herausforderungen und Stresssituationen

Ziel	Eltern von Kindern zwischen ein und fünf Jahren setzen sich mit ihrem erzieherischen Alltag auseinander. Sie erhalten Inputs zum Entwicklungsstand kleiner Kinder und Ideen um auch in Stresssituationen ruhiger und besonnener reagieren und handeln zu können.
Inhalt	Sie erfahren hilfreiche Strategien, verstehen die Bedürfnisse Ihrer Kinder, setzen sich mit Ihren Wertevorstellungen auseinander und kennen Ihre Rolle als Eltern.
Institution Referent/in	Kinder Jugend und Familie Stadt Luzern Fachperson Jugend- und Familienberatung oder Mütter-Väterberatung Stadt Luzern
Tage / Zeit	– Montag bis Freitag zu Bürozeiten und am Abend – Samstag auf Anfrage
Dauer	1.5 bis 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 20 Personen (nach Absprache grössere Gruppen möglich)
Kosten	Für Buchende gratis
Bemerkungen	Angebot gilt für Veranstaltungen mit Teilnehmenden aus den Gemeinden Adligenswil, Bezirk Küssnacht, Emmen/Emmenbrücke, Greppen, Horw, Kriens, Malters, Meggen, Meierskappel, Rain, Rothenburg, Schwarzenberg, Stadt Luzern, Udligenswil, Vitznau, Weggis
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 infokatalog@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch



Digitale Medien im Erziehungsalltag

Ziel	Digitale Medien und deren Möglichkeiten faszinieren Kinder und Jugendliche. Die Teilnehmenden werden sensibilisiert für die Chancen und Risiken sowie für eine sinnvolle Nutzung. Sie setzen sich auseinander mit ihrer Rolle im Familienalltag und in der Medienerziehung.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Auseinandersetzung mit dem eigenen Aufwachsen und der Situation heute – Chancen und Risiken der digitalen Medien – Wichtige Aspekte einer sinnvollen Nutzung – Anregungen und Tipps für den Erziehungs- und Familienalltag – 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
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	<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>



Ausgang, Party, Alkohol & Co bei Jugendlichen

Ziel	Die Teilnehmenden wissen, was sie mit ihren Jugendlichen besprechen müssen, wenn es um die Themen Ausgang Party, Alkohol und Co geht. Sie erhalten Orientierung, um nötige Grenzen zu setzen und wichtige Freiräume zu gewähren. Sie setzen sich auseinander mit Ihrer Haltung und Ihrer Elternrolle im Erziehungsalltag.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Fakten zu Alkohol, Tabak und Cannabis – Konsum-Motive, Risiken und Schutz vor Abhängigkeit im Jugendalter – Signale und Interventionen bei übermässigem Konsum – Anregungen und Tipps für den Erziehungs- und Familienalltag sowie wichtige Vereinbarungen für Ausgang und Partys – 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
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	<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>

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	<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>

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	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



Gesundheit im Alter

Ziel	Die Teilnehmenden wissen, wie sie im Alter ihre Gesundheit fördern und erhalten können.
Inhalt	Mögliche Inhalte, je nach Wunsch kombinierbar: <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
Weitere Informationen und Buchungen	<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>







i

KANTON
LUZERN



Gesundheits- und Sozialdepartement

Dienststelle Soziales und Gesellschaft



Fachstelle für die Beratung und Integration
von Ausländerinnen und Ausländern

Tribtschenstrasse 78, 6005 Luzern