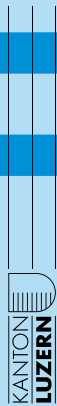


**LUZERN**



# info-Kompass ab 2021

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
Unsere Gesundheit stärken!	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

---

<b>NEU:</b> Wie bewerbe ich mich erfolgreich auf eine Arbeitsstelle?	18
<b>NEU:</b> Meine Rechte am Arbeitsplatz	19
Wie kann ich meine Berufserfahrung und Diplome in der Schweiz nutzen?	20
Wie können Eltern ihre Kinder bei der Berufswahl unterstützen?	21

**FAMILIE / PARTNERSCHAFT**

Eltern sein von Kindern bis 6 Jahren	22
Eltern sein von Primarschulkindern	23
Was hilft Eltern von Vorschulkindern?	
Umgang mit Herausforderungen und Stresssituationen	24
Digitale Medien im Erziehungsalltag	25
Ausgang, Party, Alkohol & Co bei Jugendlichen	26

**ALTER**

Altersvorsorge – AHV und Ergänzungsleistungen	27
Älter werden – Angebote für Seniorinnen und Senioren	28
Gesundheit im Alter	29

**STAAT / POLITIK**

Demokratische Grundrechte	30
---------------------------	----

**FINANZEN / KONSUM**

Auskommen mit dem Einkommen	31
<b>NEU:</b> Den Papierkram im Griff – wichtige Dokumente kennen und aufbewahren	32



## 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 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 Projektverantwortliche von 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 vor Ort 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 die Referierenden zur Verfügung stellen. 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 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 Werbung, Raummiete und weitere Infrastrukturkosten gedeckt.

### **Für Gemeinden, Firmen und professionell Veranstaltende:**

Es wird keine Entschädigung ausbezahlt.

Die Referierenden werden direkt durch die Dienststelle Soziales und Gesellschaft des Kantons Luzern (DISG) entschädigt. Ebenso die Dolmetschenden und interkulturell Vermittelnden.

## Haben Sie Fragen, Anliegen oder Rückmeldungen?

Der info-Kompass ist ein Projekt der Dienststelle Soziales und Gesellschaft des Kantons Luzern (DISG) in Zusammenarbeit mit FABIA Kompetenzzentrum Migration.

Wir sind an Ihren Fragen, Anliegen und Rückmeldungen interessiert. Melden Sie sich bei FABIA:

FABIA  
Kompetenzzentrum Migration  
Tribtschenstrasse 78  
6005 Luzern

Tel: 041 360 07 22  
E-Mail: [info-kompass@fabialuzern.ch](mailto:info-kompass@fabialuzern.ch)  
[www.fabialuzern.ch/info-kompass](http://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"> <li>– Rechtliche Grundlagen nach dem neuen Ausländer- und Integrationsgesetz (AIG).</li> <li>– Wer kann für wen ein Gesuch stellen, welche Bedingungen müssen erfüllt sein: Unterschiede nach Staatsangehörigkeit</li> <li>– Zuständigkeiten und Ablauf Gesuchstellung: Vorbereitung, notwendige Dokumente, Formulare, Ansprechstellen etc.</li> <li>– Anforderungen Familienangehörige nach der Einreise und erste Schritte im Integrationsprozess</li> </ul>
Institution	FABIA Luzern
Referent/in	Beratungsteam FABIA
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Freitag zu Bürozeiten</li> <li>– Montag bis Freitag am Abend</li> <li>– Ganzer Tag am Samstag</li> </ul>
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 Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>



## Aufenthaltsbewilligungen

<b>Ziel</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rechtliche Grundlagen</li> <li>– Verschiedene Bewilligungsarten (L, B, C, F; Angehörige EU/ EFTA-Staat oder Drittstaat) und damit verbundene Rechte und Pflichten</li> <li>– Bedingungen für Erteilung/Verlängerung/Wechsel</li> <li>– Zuständigkeiten und Ablauf von Gesuchstellungen</li> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	FABIA Luzern Beratungsteam FABIA
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Freitag zu Bürozeiten</li> <li>– Montag bis Freitag am Abend</li> <li>– Ganzer Tag am Samstag</li> </ul>
<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Wird von den Buchenden organisiert
<b>Sprachen</b>	Deutsch (auf Anfrage auch in anderen Sprachen) – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 15 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Weitere Informa- tionen und Buchungen</b>	<p>FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></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"> <li>– Zahlen und Fakten</li> <li>– Besonderheiten der Schweiz (u.a. Föderalismus, direkte Demokratie, Vielsprachigkeit)</li> <li>– Grundlagen des Zusammenlebens</li> <li>– Verschiedene Informationskanäle und Informationsmaterialien</li> <li>– Auskunft- und Beratungsstellen kennen</li> <li>– Deutsch lernen/Integration: Erwartungen, Möglichkeiten, Angebote</li> <li>– Beantwortung von aktuellen Fragen der Teilnehmenden</li> </ul>
Institution	FABIA Luzern
Referent/in	Beratungsteam FABIA
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Freitag zu Bürozeiten</li> <li>– Montag bis Freitag am Abend</li> <li>– Samstag nach Absprache</li> </ul>
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 Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>



## Gesundheitssystem

<b>Ziel</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Was machen Hausärztinnen und Hausärzte und wo sind ihre Grenzen?</li> <li>– Wann besuche ich die Drogerie oder die Apotheke, wann den Hausarzt und wann die Fachärztin?</li> <li>– Wann besuche ich eine Poliklinik, wann den Notfall, wann das Spital?</li> <li>– Wie kann ich meinen Arzt oder meine Ärztin wechseln?</li> <li>– Warum muss ich zwischen Unfall und Krankheit unterscheiden?</li> <li>– Was muss ich bezüglich meiner Krankenkasse beachten? Was zahlt die Krankenkasse?</li> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	Institut für Hausarztmedizin und Community Care Luzern Arzt für Allgemeine Innere Medizin
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Freitag am Abend</li> <li>– Samstag ganztags</li> </ul>
<b>Dauer</b>	1.5 bis 2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Wird von den Buchenden organisiert
<b>Sprachen</b>	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 20 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Weitere Informationen und Anmeldung</b>	<p>FABIA Kompetenzzentrum Migration 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  
Kompetenzzentrum Migration  
Tribtschenstrasse 78  
6005 Luzern

Tel: 041 360 07 22  
E-Mail: [info-kompass@fabialuzern.ch](mailto:info-kompass@fabialuzern.ch)  
[www.fabialuzern.ch](http://www.fabialuzern.ch)



## Gut, gesund und günstig essen

<b>Ziel</b>	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.
<b>Inhalt</b>	Folgende Themen stehen zur Auswahl: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zuckerkonsum</li> <li>– Bedeutung von Gemüse und Früchten</li> <li>– Lebensmittelpyramide</li> <li>– ausgewogene «Znüni»</li> <li>– praktische Budget-Tipps</li> <li>– Tipps für die Umsetzung</li> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	Dienststelle Gesundheit und Sport, Gesundheitsförderung diplomierte Ernährungsberaterin HF/FH
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag, Dienstag und Freitag ganztags</li> <li>– Montag, Dienstag und Donnerstag am Abend</li> <li>– Mittwoch am Vormittag</li> <li>– Donnerstag am Nachmittag</li> <li>– Samstag auf Anfrage</li> </ul>
<b>Dauer</b>	1.5 bis 2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Wird von den Buchenden organisiert
<b>Sprachen</b>	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 20 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Bemerkungen</b>	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.
<b>Weitere Informationen und Anmeldung</b>	FABIA Kompetenzzentrum Migration 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 Teilnehmenden 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"><li>– Wie zeigt sich psychische Gesundheit?</li><li>– Erkennen von wichtigen Zeichen der Überforderung als Mutter</li><li>– Auseinandersetzen mit konkreten Möglichkeiten, die der Seele gut tun</li><li>– Beratungsangebote kennen</li></ul>
Institution	Dienststelle Gesundheit und Sport, Gesundheitsförderung elbe, Fachstelle für Lebensfragen
Referent/in	Fachperson elbe
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"><li>– Montag bis Freitag ganztags</li><li>– Abends nach Absprache</li></ul>
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 Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern  Tel: 041 360 07 22 E-Mail: <a href="mailto:infokatalog@fabialuzern.ch">infokatalog@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a>

## Unsere Gesundheit stärken!

<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden lernen Methoden und Tipps kennen, wie sie das Immunsystem von Kindern und Erwachsenen durch gesunde Lebensweise und Naturheilmittel stärken können. Sie erfahren, welche Notfälle ärztliche Behandlung erfordern.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Welche natürlichen Mittel und Anwendungen können das Immunsystem stärken?</li> <li>– Einfache Erkältungen wie Schnupfen, Halsweh, Husten, mit natürlichen Heilmitteln behandeln (Tee, Wickel, Diät, pflanzliche Heilmittel)</li> <li>– Welche Notfälle erfordern den Besuch beim Arzt?</li> <li>– Einige Rezepte und Anwendungen werden am Kurs demonstriert und ausprobiert.</li> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	Schweizerisches Rotes Kreuz, Kanton Luzern Naturheilpraktikerin
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Freitag ganztags</li> <li>– Montag bis Freitag am Abend</li> <li>– Samstag ganztags</li> </ul>
<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Wird von den Buchenden organisiert
<b>Sprachen</b>	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 20 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Weitere Informationen und Anmeldung</b>	<p>FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: <a href="mailto:infokatalog@fabialuzern.ch">infokatalog@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>

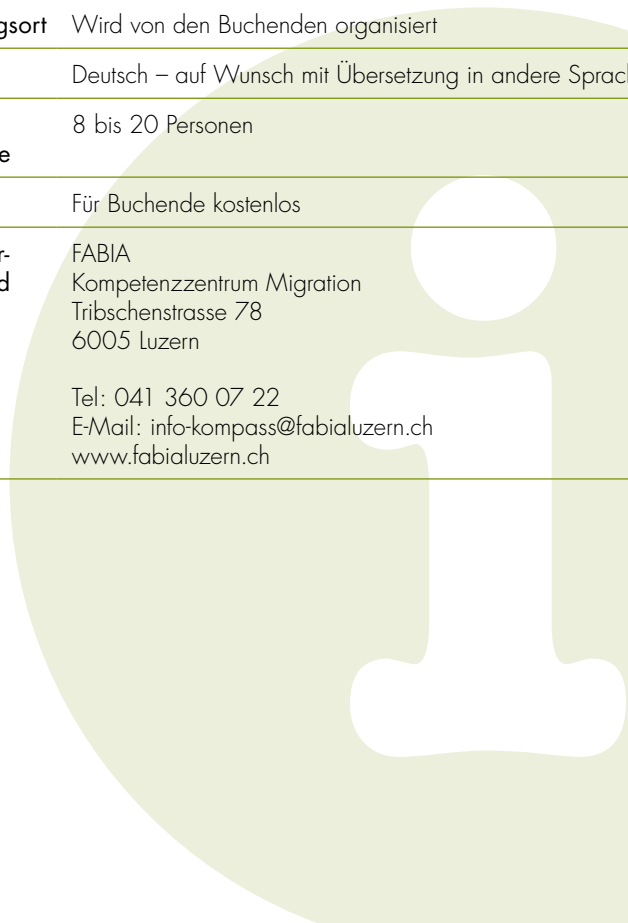
## Wohnen im Mietverhältnis

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"><li>– Mietzins und Nebenkosten</li><li>– Kündigung: Fristen, Termine, Formvorschriften, vorzeitige Kündigung</li><li>– Tipps für die Wohnungssuche</li><li>– Mietkaution</li><li>– Wohnungsübergabe inkl. Mängelliste</li><li>– Zusammenleben im Haus (Hausordnung)</li></ul>
Institution Referent/in	Mieterinnen- und Mieterverband Luzern, <a href="http://www.mieterverband.ch/luzern">www.mieterverband.ch/luzern</a> Fachperson Mieterinnen- und Mieterverband
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"><li>– Montag bis Samstag zu Bürozeiten</li><li>– Montag bis Samstag am Abend</li></ul>
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 Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern  Tel: 041 360 07 22 E-Mail: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a>



## Miteinander in der Schweiz – Bräuche und Gepflogenheiten im Alltag

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

<b>Ziel</b>	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.
<b>Inhalt</b>	Eltern werden angeregt, ihren Familienalltag als unterstützenden Erfahrungsort zu gestalten. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rückblick auf eigene Kinder- und Jugendzeit</li> <li>– «Starkmacher» wie anregende Umgebung, Selbstvertrauen, Selbstwert, sinnvoller Umgang mit Schwierigkeiten</li> <li>– Stress: Auslöser, Anzeichen, sinnvoller Umgang</li> <li>– Auswirkungen auf Familienleben und Freizeitgestaltung</li> <li>– Rolle der Eltern in der Zusammenarbeit mit der Schule</li> </ul> Das Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern im Primarschulalter.
<b>Institution Referent/in</b>	Akzent Prävention und Suchttherapie Luzern Fachperson Akzent
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Freitag zu Bürozeiten</li> <li>– Montag bis Freitag am Abend</li> <li>– Samstag ganztags</li> </ul>
<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Wird von den Buchenden organisiert
<b>Sprachen</b>	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 15 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Weitere Informationen und Buchung</b>	FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribschenstrasse 78 6005 Luzern  Tel: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch



## Wie bewerbe ich mich erfolgreich auf eine Arbeitsstelle?

**Ziel** Die Teilnehmenden kennen die Abläufe vom Lesen des Stellen-Inserats, Erstellen des Lebenslaufes bis zum Vorstellungsgespräch. Sie kennen die Voraussetzungen und das Vorgehen bei einer Bewerbung und den Umgang bei telefonischen oder persönlichen Kontakten mit potenziellen Arbeitgebern.

**Inhalt**

- Stellensuche in der Schweiz: Netzwerk, Inserate, Spontanbewerbungen.
- Was enthält ein vollständiges Bewerbungsdossier?
- Wie bereite ich mich auf Vorstellungsgespräche vor?

**Institution Referent/-in** WAS Wirtschaft Arbeit Soziales  
RAV Pilatus Regionales Arbeitsvermittlungszentrum

**Tage / Zeit**

- Montag bis Donnerstag ganztags
- Montag bis Donnerstag am Abend

**Dauer** 1,5 bis 2 Stunden

**Veranstaltungsort**

**Sprachen** Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen

**Anzahl Teilnehmende** 8 bis 15 Personen

**Kosten** Für Buchende kostenlos.

**Weitere Informationen und Buchung** FABIA  
Kompetenzzentrum Migration  
Tribtschenstrasse 78  
6005 Luzern  
  
Tel: 041 360 07 22  
E-Mail: [info-kompass@fabialuzern.ch](mailto:info-kompass@fabialuzern.ch)  
[www.fabialuzern.ch](http://www.fabialuzern.ch)



## Meine Rechte am Arbeitsplatz

Ziel	Die Teilnehmenden kennen ihre grundlegenden Rechte am Arbeitsplatz und wissen, wo Sie bei arbeitsrechtlichen Fragen Unterstützung erhalten.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagen OR/Arbeitsrecht</li> <li>- Arbeitsvertrag</li> <li>- Arbeitszeit(-erfassung)</li> <li>- Lohn</li> <li>- Probezeit/Kündigung</li> <li>- Gesamtarbeitsverträge</li> <li>- Temporärarbeit</li> </ul>
Institution Referent/-in	Luzerner Gewerkschaftsbund, bei Bedarf Branchengewerkschaften
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Montag bis Freitag zu Bürozeiten</li> <li>- Montag bis Freitag am Abend</li> <li>- Samstag auf Anfrage</li> </ul>
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 Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>



## Wie kann ich meine Berufserfahrung und Diplome in der Schweiz nutzen?

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"><li>– in der Schweiz arbeiten</li><li>– Anerkennung nichtschweizerischer Diplome</li><li>– sich ausbilden in der Schweiz</li></ul>
Institution	BIZ Beratungs- und Informationszentrum für Bildung und Beruf, <a href="http://www.beruf.lu.ch/biz">www.beruf.lu.ch/biz</a>
Referent/-in	Fachperson Berufs- und Laufbahnberatung
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"><li>– Montag bis Donnerstag ganztags</li><li>– Montag bis Donnerstag abends</li><li>– Samstag auf Anfrage</li></ul>
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	FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern  Tel: 041 360 07 22 E-Mail: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a>



## Wie können Eltern ihre Kinder bei der Berufswahl unterstützen?

<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden werden über das schweizerische Berufsbildungssystem und über die Vorgehensweise und die Unterstützungsmöglichkeiten für eine erfolgreiche Berufswahl informiert.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Schweizerisches Berufsbildungssystem</li> <li>– Berufswahlfahrplan</li> <li>– Möglichkeiten zur Unterstützung</li> </ul>
<b>Institution</b>	BIZ Beratungs- und Informationszentrum für Bildung und Beruf, <a href="http://www.beruf.lu.ch/biz">www.beruf.lu.ch/biz</a>
<b>Referent/in</b>	Fachperson Berufs- und Laufbahnberatung
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Donnerstag ganztags</li> <li>– Montag bis Donnerstag abends</li> <li>– Samstag auf Anfrage</li> </ul>
<b>Dauer</b>	1 bis 2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	BIZ Beratungs- und Informationszentrum für Bildung und Beruf, Obergrundstrasse 51, 6002 Luzern oder auf Wunsch Veranstaltungsort der Buchenden
<b>Sprachen</b>	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 30 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Weitere Informationen und Buchung</b>	<p>FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>



## Eltern sein von Kindern bis 6 Jahren

<b>Ziel</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mädchen oder Junge sein, hier und dort</li> <li>– Eltern sein, hier und dort</li> <li>– Muttersprache, Deutsch als Zweitsprache</li> <li>– «Kinderstube» hier und dort</li> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	Jugend- und Familienberatungsstelle der jeweiligen Region Fachperson Familienberatung
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Freitag zu Bürozeiten</li> <li>– nach Absprache am Abend</li> </ul>
<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Wird von den Buchenden organisiert.
<b>Sprachen</b>	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 15 Personen (nach Absprache grössere Gruppen möglich)
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Bemerkungen</b>	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 <a href="http://www.no-zoff.ch">www.no-zoff.ch</a> ). Weitere Gemeinden auf Anfrage.
<b>Weitere Informationen und Buchung</b>	<p>FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>

## Eltern sein von Primarschulkindern

<b>Ziel</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mädchen oder Junge sein, hier und dort</li> <li>– Eltern sein, hier und dort</li> <li>– Muttersprache, Deutsch als Zweitsprache</li> <li>– Zusammenspiel Schule – Elternhaus</li> <li>– Freizeitgestaltung</li> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	Jugend- und Familienberatungsstelle der jeweiligen Region Fachperson Familienberatung
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Freitag zu Bürozeiten</li> <li>– nach Absprache am Abend</li> </ul>
<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Wird von den Buchenden organisiert.
<b>Sprachen</b>	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 15 Personen (nach Absprache grössere Gruppen möglich)
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Bemerkungen</b>	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 <a href="http://www.no-zoff.ch">www.no-zoff.ch</a> ).
<b>Weitere Informationen und Buchung</b>	<p>FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>



## Was hilft Eltern von Vorschulkindern? Umgang mit Herausforderungen und Stresssituationen

<b>Ziel</b>	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.
<b>Inhalt</b>	Sie erfahren hilfreiche Strategien, verstehen die Bedürfnisse Ihrer Kinder, setzen sich mit Ihren Wertevorstellungen auseinander und kennen Ihre Rolle als Eltern.
<b>Institution Referent/in</b>	Kinder Jugend und Familie Stadt Luzern Fachperson Jugend- und Familienberatung oder Mütter-Väterberatung Stadt Luzern
<b>Tage / Zeit</b>	– Montag bis Freitag zu Bürozeiten und am Abend – Samstag auf Anfrage
<b>Dauer</b>	1.5 bis 2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Wird von den Buchenden organisiert. Auf Anfrage auch im Zentrum Kinder Jugend Familie, Kasernenplatz 3, 6000 Luzern, möglich.
<b>Sprachen</b>	Deutsch - auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 20 Personen (nach Absprache grössere Gruppen möglich)
<b>Kosten</b>	Für Buchende gratis
<b>Bemerkungen</b>	Angebot gilt für Veranstaltungen mit Teilnehmenden aus den Gemeinden Adligenswil, Bezirk Küsnacht, Emmen/Emmenbrücke, Greppen, Horw, Kriens, Malters, Meggen, Meierskappel, Rain, Rothenburg, Schwarzenberg, Stadt Luzern, Udligenswil, Vitznau, Weggis
<b>Weitere Informationen und Buchung</b>	FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern  Tel: 041 360 07 22 E-Mail <a href="mailto:infokatalog@fabialuzern.ch">infokatalog@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a>



## Digitale Medien im Erziehungsalltag

<b>Ziel</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Auseinandersetzung mit dem eigenen Aufwachsen und der Situation heute</li> <li>– Chancen und Risiken der digitalen Medien</li> <li>– Wichtige Aspekte einer sinnvollen Nutzung</li> <li>– Anregungen und Tipps für den Erziehungs- und Familienalltag</li> <li>– Weiterführende Unterstützungsangebote</li> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	Akzent Prävention- und Suchttherapie, Luzern, <a href="http://www.akzent-luzern.ch">www.akzent-luzern.ch</a> Fachperson Akzent
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Freitag zu Bürozeiten</li> <li>– Montag bis Freitag am Abend</li> <li>– Samstag ganztags</li> </ul>
<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Wird von den Buchenden organisiert
<b>Sprachen</b>	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 20 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Bemerkungen</b>	Um die Veranstaltung zu planen, ist ein Vorgespräch mit der Organisation und der Referentin erwünscht.
<b>Weitere Informationen und Buchung</b>	<p>FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>



## Ausgang, Party, Alkohol & Co bei Jugendlichen

<b>Ziel</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fakten zu Alkohol, Tabak und Cannabis</li> <li>– Konsum-Motive, Risiken und Schutz vor Abhängigkeit im Jugendalter</li> <li>– Signale und Interventionen bei übermässigem Konsum</li> <li>– Anregungen und Tipps für den Erziehungs- und Familienalltag sowie wichtige Vereinbarungen für Ausgang und Partys</li> <li>– Weiterführende Unterstützungsangebote</li> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	Akzent Prävention und Suchttherapie, Luzern, <a href="http://www.akzent-luzern.ch">www.akzent-luzern.ch</a> Fachperson Akzent
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Freitag zu Bürozeiten</li> <li>– Montag bis Freitag am Abend</li> <li>– Samstag ganztags</li> </ul>
<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Wird von den Buchenden organisiert
<b>Sprachen</b>	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 20 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Bemerkungen</b>	Um die Veranstaltung zu planen, ist ein Vorgespräch mit der Organisation und der Referentin erwünscht.
<b>Weitere Informationen und Buchung</b>	<p>FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>

## Altersvorsorge – AHV und Ergänzungsleistungen

<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden sind über die Altersvorsorge der Alters- und Hinterbliebenenversicherung (AHV) sowie über Ergänzungsleistungen informiert. Sie kennen die Konsequenzen einer allfälligen Rückkehr ins Herkunftsland.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Altersvorsorge – 3-Säulen-Modell</li> <li>– Alters- und Hinterbliebenenversicherung</li> <li>– Ergänzungsleistungen</li> <li>– Rückkehr ins Herkunftsland – Konsequenzen und Rahmenbedingungen</li> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	Pro Senectute Luzern, <a href="http://www.lu.prosenectute.ch">www.lu.prosenectute.ch</a> Fachperson Pro Senectute
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Freitag zu Bürozeiten</li> <li>– Montag bis Freitag am Abend</li> <li>– ganzer Tag am Samstag</li> </ul>
<b>Dauer</b>	1 bis 2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Wird von den Buchenden organisiert
<b>Sprachen</b>	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 20 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Bemerkungen</b>	<a href="http://www.ahv-iv.info">www.ahv-iv.info</a>
<b>Weitere Informationen und Buchung</b>	<p>FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></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"><li>– Information und Beratung rund ums Alter</li><li>– Wohnangebote für Seniorinnen und Senioren im Kanton Luzern</li><li>– Spitex – pflegerische und hauswirtschaftliche Dienstleistungen zu Hause</li><li>– Gesund bleiben – Angebote zur Gesundheitsförderung</li><li>– Freizeit- und Bildungsangebote</li></ul>
Institution Referent/in	Pro Senectute Luzern, <a href="http://www.lu.prosenectute.ch">www.lu.prosenectute.ch</a> Fachperson Pro Senectute
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"><li>– Montag bis Freitag zu Bürozeiten</li><li>– Montag bis Freitag am Abend</li><li>– ganzer Tag am Samstag</li></ul>
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 Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern  Tel: 041 360 07 22 E-Mail: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a>



## Gesundheit im Alter

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



## Demokratische Grundrechte

<b>Ziel</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Was sind Menschenrechte?</li> <li>– Was ist eine Demokratie?</li> <li>– Was heisst politische Partizipation?</li> <li>– Was bedeuten die Prinzipien Freiheit, Chancengerechtigkeit, Mitbestimmung, Mitentscheidung und Teilhabe an Ressourcen in Theorie und im praktischen Alltag?</li> <li>– Was kann ich als Teil der Gesellschaft bewirken?</li> </ul>
<b>Institution</b>	Zentrum für Menschenrechtsbildung, PH Luzern, und Verein Menschenrechte & Migration
<b>Referent/in</b>	Fachperson Menschenrechtsbildung
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Freitag zu Bürozeiten</li> <li>– Montag bis Freitag am Abend</li> <li>– Samstag nach Absprache</li> </ul>
<b>Dauer</b>	1.5 bis 2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Wird von den Buchenden organisiert oder auf Wunsch von den Anbietenden.
<b>Sprachen</b>	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 15 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Bemerkungen</b>	Um die Veranstaltung zu planen ist ein Vorgespräch mit der Organisation und dem Referenten erwünscht.
<b>Weitere Informationen und Buchung</b>	<p>FABIA            Kompetenzzentrum Migration            Tribschenstrasse 78            6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22            E-Mail: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a>  <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>



## Auskommen mit dem Einkommen

<b>Ziel</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Klarheit über das eigene Budget gewinnen</li> <li>– Optimierungspotenzial erkennen</li> <li>– Kontrollinstrumente kennenlernen und anwenden</li> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	Frauenzentrale Luzern, <a href="http://www.frauenzentraleluzern.ch">www.frauenzentraleluzern.ch</a> Fachperson Budgetberatung
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Freitag zu Bürozeiten</li> <li>– Montag bis Freitag am Abend</li> <li>– ganzer Tag am Samstag</li> </ul>
<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Wird von den Buchenden organisiert
<b>Sprachen</b>	Deutsch und Englisch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 12 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Weitere Informationen und Buchungen</b>	<p>FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>

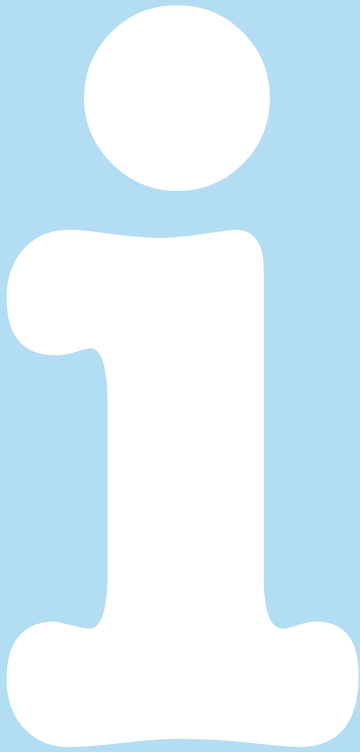
## Den Papierkram im Griff – wichtige Dokumente kennen und aufbewahren

<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden kennen die Wichtigkeit von Dokumenten in Bezug auf das Leben in der Schweiz und ihren Aufenthalt. Sie lernen ein Ablagesystem kennen, um jederzeit den Überblick über persönliche Dokumente, Unterlagen und Finanzen zu haben.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Wichtigkeit der Dokumente für bestimmte Lebensereignisse kennen</li> <li>– Einzelne Dokumente verstehen</li> <li>– Wichtige Fachbegriffe kennen</li> <li>– Informationen und Tipps für die Grundstruktur eines persönlichen Ablagesystems erhalten</li> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	FABIA Luzern Beratungsteam FABIA
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dienstag bis Donnerstag zu Bürozeiten</li> <li>– Samstag nach Absprache</li> </ul>
<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Wird von den Buchenden organisiert
<b>Sprachen</b>	Deutsch (auf Anfrage auch in anderen Sprachen) – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 12 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Bemerkungen</b>	Dieses Modul ist bedarfsorientiert aufgebaut und richtet sich an die Bedürfnisse der Teilnehmenden.
<b>Weitere Infor- mationen und Buchung</b>	<p>FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern</p> <p>Tel: 041 360 07 22 E-Mail: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>












KANTON  
**LUZERN**   
Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Soziales und Gesellschaft**

**fab**  **a** Kompetenzzentrum  
Migration