

# info-Kompass 2016

Informationsveranstaltungen  
für Migrantinnen und Migranten  
einfach organisieren



mit vier  
neuen  
Modulen







# Inhalt

Was ist der info-Kompass? 4

## GESUNDHEIT / WOHLBEFINDEN

---



**NEU:** Gesundheitssystem / Notfälle – Wer hilft? 6

Krankenkassen-System 7

**NEU:** Gut, gesund und günstig essen 8



## WOHNEN / LEBENSRAUM

---

Wohnen im Mietverhältnis 9

Wie ticken Schweizerinnen und Schweizer? 10



## SCHULE

---

Das Schulsystem des Kantons Luzern 11

Lernort Familie – wie Kinder besser lernen 12



## BERUF / ARBEIT / WEITERBILDUNG

---

Arbeitsvertrag – Lohnabrechnung – Zwischen- und Arbeitszeugnis 13

Wie können Eltern ihre Kinder in der Berufswahl unterstützen? 14

## FAMILIE / PARTNERSCHAFT

---



Meine Familie kommt in die Schweiz 15

Info-Rundgang Gebärsaal Kantonsspital Luzern 16

**NEU:** Schwangerschaft und Geburt 17

Eltern sein von Kindern bis 6 Jahren 18

Eltern sein von Primarschulkindern 19

Digitale Medien im Erziehungsalltag 20

Ausgang, Party, Alkohol 21

## ALTER

---



Altersvorsorge – AHV und Ergänzungsleistungen 22

Älter werden – Angebote für Seniorinnen und Senioren 23

Gesundheit im Alter 24



## STAAT / POLITIK

---

Aufenthaltsbewilligungen 25



## FINANZEN / KONSUM

---

**NEU:** Umgang mit Geld und Schulden 26



## 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](mailto:info-kompass@fabialuzern.ch)

[www.fabialuzern.ch/info-kompass](http://www.fabialuzern.ch/info-kompass)





## Gesundheitssystem / Notfälle – Wer hilft?

<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, was die Spezialisten?</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 einen Arzt wechseln, wenn ich nicht zufrieden bin?</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>	<p>Dr. med. Reto Eberhard Rast                  Fortbildungsverantwortlicher des Instituts für Hausarztmedizin in Luzern (IHAM&amp;CC)                  Arzt für Allgemeine Innere Medizin in der Maihofpraxis, 6004 Luzern</p>
<b>Tage / Zeit</b>	– Montag bis Freitag am Abend
<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                  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>

## Krankenkassen-System

<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden sind vertraut mit dem Krankenversicherungssystem der Schweiz.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Beitritt zur Grundversicherung nach KVG (Krankenversicherungsgesetz)</li> <li>– Abschluss von Zusatzversicherungen nach VVG (Versicherungsvertragsgesetz)</li> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	Ombudsstelle Krankenversicherung Ombudsfrau oder Mitarbeitende
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Freitag am Nachmittag</li> <li>– Montag bis Freitag am Abend</li> </ul>
<b>Dauer</b>	1.5 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Wird von den Buchenden organisiert
<b>Sprachen</b>	Infos können auf Deutsch, Französisch, Italienisch (eventuell auch auf Englisch) angeboten werden – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	10 bis 20 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Bemerkungen</b>	Die Veranstaltung muss in der Stadt Luzern stattfinden und kann höchstens 5 mal pro Jahr gebucht werden.
<b>Weitere Informationen und Anmeldung</b>	<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

<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>– Mehrwert von Gemüse und Früchten</li> <li>– Lebensmittelpyramide</li> <li>– ausgewogene Znüni</li> <li>– praktische Budget-Tipps</li> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	Dienststelle Gesundheit und Sport, Gesundheitsförderung dipl. Ernährungsberater/in HF/FH, interkulturelle Vermittelnde
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zu Bürozeiten</li> <li>– Montag bis Freitag am Abend</li> <li>– ganzer Tag am Samstag</li> </ul>
<b>Dauer</b>	1 – 2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Wird von den Buchenden organisiert
<b>Sprachen</b>	Deutsch, Arabisch, Albanisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Farsi, Französisch, Kurdisch-Sorani, Kurdisch-Kurmanci, Portugiesisch, Tamilisch, Tigrinya, Türkisch
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 20 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Bemerkungen</b>	Es wird empfohlen, sich auf ein Thema pro Anlass zu beschränken. Das Modul ist so konzipiert, dass es im Rahmen einer bestehenden Veranstaltung integriert werden kann.
<b>Weitere Informationen und Anmeldung</b>	<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: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a>  <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>



## Wohnen im Mietverhältnis

<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden kennen die Rechte und Pflichten beim Abschluss eines Mietvertrages.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mietzins und Nebenkosten</li> <li>– Kündigung: Fristen, Termine, Formvorschriften, vorzeitige Kündigung</li> <li>– Mietkaution</li> <li>– Wohnungsübergabe inkl. Mängelliste</li> <li>– Zusammenleben im Haus (Hausordnung)</li> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	Mieterinnen- und Mieterverband Luzern, <a href="http://www.mieterverband.ch/luzern">www.mieterverband.ch/luzern</a> Fachperson Mieterinnen- und Mieterverband
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Samstag zu Bürozeiten</li> <li>– Montag bis Samstag 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>	Mindestens 8 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Weitere Informationen und Buchung</b>	<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: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a>  <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>



## Wie ticken Schweizerinnen und Schweizer?

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"> <li>– Informationen und Austausch über schweizerische Eigenheiten</li> <li>– Umgangs- und Verhaltensformen</li> <li>– Ungeschriebene Gesetze</li> <li>– Alltag, Nachbarschaft, Gäste, Freizeit, etc.</li> </ul>
Institution Referent/in	FABIA Luzern, SAH Zentralschweiz Bildungsteam FABIA und SAH Zentralschweiz
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, Englisch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	Mindestens 8 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

<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden sind informiert über das Schulsystem des Kantons Luzern. Sie kennen die verschiedenen Förderangebote und die Beurteilungskonzepte der Volksschule.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gliederung der Volksschule</li> <li>– Organisation der Schule</li> <li>– Eintritt in die Volksschule</li> <li>– Strukturen im Schulalltag</li> <li>– ganzheitliches Beurteilen und Fördern</li> <li>– Übertritte</li> <li>– Tagesstrukturen</li> <li>– Integrative Förderung</li> <li>– weitere Förderangebote</li> <li>– Sonderschule</li> </ul>
<b>Institution</b>	FABIA Luzern
<b>Referent/in</b>	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>	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 15 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Weitere Informationen und Buchung</b>	<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>



## 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"> <li>– Wie können Eltern ihr Kind auf den Schuleintritt vorbereiten oder bei den Hausaufgaben helfen?</li> <li>– Wie lernen Kinder am besten?</li> <li>– Was hemmt die Motivation, was fördert sie?</li> <li>– Wie können Kinder lernen, mit Stress umzugehen und wie können Eltern sie dabei unterstützen?</li> </ul> <p>Eltern werden angeregt, ihren Familienalltag als unterstützenden Begegnungs- und Lernort zu gestalten.</p>
Institution Referent/in	FABIA in Zusammenarbeit mit elternbildung.ch Bildungsteam 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 Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 15 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Weitere Infor- mationen 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

## Arbeitsvertrag – Lohnabrechnung – Zwischen- und Arbeitszeugnis

<b>Ziel</b>	<p>Die Teilnehmenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wissen, was in einem Arbeitsvertrag geregelt ist.</li> <li>– wissen, wie eine Lohnabrechnung aufgebaut ist und was sie beinhaltet.</li> <li>– kennen die gesetzlichen Grundlagen einer Arbeitsbestätigung, eines Zwischen- und Arbeitszeugnisses.</li> <li>– wissen, was in ein vollständiges Zwischen- und Arbeitszeugnis gehört.</li> <li>– verstehen die wichtigsten Aussagen ihrer Zwischen- und Arbeitszeugnisse.</li> </ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Arbeitsrechtliche Grundlagen</li> <li>– Arbeitsvertrag (Muster)</li> <li>– Lohnabrechnung (Muster)</li> <li>– Gesetzliche Grundlagen des Arbeitszeugnisses</li> <li>– Bausteine des Zwischen- bzw. Arbeitszeugnisses</li> <li>– Gutes oder schlechtes Zwischen- bzw. Arbeitszeugnis</li> </ul>
<b>Institution</b>	SAH Zentralschweiz, Bereich Arbeit und Bildung, www.sah-zentralschweiz.ch
<b>Referent/in</b>	SAH-Kursleitung
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag zu Bürozeiten</li> <li>– Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag am Abend</li> </ul>
<b>Dauer</b>	1 bis 2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Bildungszentrum SAH ZS, Birkenstrasse 12, 6003 Luzern
<b>Sprachen</b>	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 10 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Weitere Informationen und Buchung</b>	<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>



## Wie können Eltern ihre Kinder in 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"> <li>– Schweizerisches Berufsbildungssystem</li> <li>– Berufswahlfahrplan</li> <li>– Möglichkeiten zur Unterstützung</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
Tag / 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	1.5 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	BIZ Beratungs- und Informationszentrum für Bildung und Beruf, Obergrundstrasse 51, 6002 Luzern oder Lokal 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                      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>



## Meine Familie kommt in die Schweiz

Ziel	Die Teilnehmenden sind informiert über den korrekten Ablauf beim Familiennachzug. Vorbereitungen und Voraussetzungen sind geklärt. Sie kennen verschiedene Integrationsangebote.
Inhalt	Familiennachzug: – Rechte und Pflichten – Zusammenleben in der Familie – Integrationsangebote
Institution Referent/in	FABIA Luzern Beratungsteam FABIA
Tage / Zeit	– Montag bis Freitag zu Bürozeiten – Montag bis Freitag am Abend – ganzer Tag am Samstag
Dauer	1.5 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch, Albanisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Englisch, Portugiesisch, Spanisch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 15 Personen
Honorar	Für Buchende kostenlos
Weitere Infor- mationen 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



## Info-Rundgang Gebärsaal Kantonsspital Luzern

**Ziel** Die Teilnehmenden kennen das Angebot und die Räumlichkeiten der Frauenklinik im Kantonsspital Luzern und sind über den Ablauf bei der Geburt informiert.

**Inhalt**

- Informationen zur Geburt und deren Verlauf
- Notfallsituationen
- Ankunft nachts im Spital
- Rundgang in der Gebärabteilung
- Wochenbett Aufenthalt

**Institution Referent/in** Pflegefachfrau oder Hebamme – Frauenklinik Kantonsspital Luzern, [www.luks.ch/neue\\_frauenklinik](http://www.luks.ch/neue_frauenklinik)  
Caritas Luzern – Interkulturelle Vermittler/innen oder interkulturelle Übersetzer/innen, [www.caritas-luzern.ch](http://www.caritas-luzern.ch)

**Tage / Zeit** – Montag bis Freitag zu Bürozeiten

**Dauer** 1 Stunde

**Veranstaltungsort** Frauenklinik Kantonsspital Luzern

**Sprachen** Deutsch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Englisch, Farsi, Französisch, Portugiesisch, Somali, Sorani, Spanisch, Tamilisch, Tibetisch, Tigrinya – 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](mailto:info-kompass@fabialuzern.ch)  
[www.fabialuzern.ch](http://www.fabialuzern.ch)





## Schwangerschaft und Geburt

<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden haben eine Übersicht zum Verlauf der Schwangerschaft und Geburt. Die Frauen kennen Angebote zur Geburtsvorbereitung.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Verlauf der Schwangerschaft (Arzt-Kontrollen, Hebamme, Gebären, Wochenbett, Anlaufstellen)</li> <li>– Vaterschaftsanerkennung und Familienname.</li> <li>– FGM (weibliche Genitalverstümmelung)</li> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	Caritas Luzern Interkulturelle Vermittler/innen
<b>Tage / Zeit</b>	Nach Absprache
<b>Dauer</b>	3 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Caritas Luzern
<b>Sprachen</b>	Arabisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Französisch, Portugiesisch, Tigrinya
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	5 bis 10 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Weitere Informationen und Anmeldung</b>	<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: <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

Ziel	Die Teilnehmenden setzen sich damit auseinander, was Kinder erziehen und Eltern sein bedeuten kann. Sie besprechen Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen ihrem Herkunftsort und der Schweiz. Eltern setzen sich damit auseinander, den Mix von Heimischem und Neuem sinnvoll zu gestalten.
Inhalt	<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>
Institution Referent/in	CONTACT Jugend- und Familienberatung, Luzern, <a href="http://www.contactluzern.ch">www.contactluzern.ch</a> Beraterin oder Berater Familienberatung
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Freitag zu Bürozeiten</li> <li>– Montag bis Donnerstag am Abend</li> </ul>
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Zentrum Kinder Jugend Familie, Kasernenplatz 3, 6000 Luzern oder auf Wunsch Veranstaltungsort bei einer Organisation
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen (1 Sprache pro Veranstaltung)
Anzahl Teilnehmende	8 bis 15 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Bemerkungen	Angebot gilt für Veranstaltungen mit Teilnehmenden aus den Gemeinden Gisikon, Greppen, Horw, Kriens, Luzern, Malters, Root, Schwarzenberg, Udligenswil, Weggis. 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: <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 Herkunftsort 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> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	CONTACT Jugend- und Familienberatung, Luzern, <a href="http://www.contactluzern.ch">www.contactluzern.ch</a> Beraterin oder Berater Familienberatung
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Freitag zu Bürozeiten</li> <li>– Montag bis Donnerstag am Abend</li> </ul>
<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Veranstaltungsort</b>	Zentrum Kinder Jugend Familie, Kasernenplatz 3, 6000 Luzern oder auf Wunsch Veranstaltungsort bei einer Organisation
<b>Sprachen</b>	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen (1 Sprache pro Veranstaltung)
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	8 bis 15 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Bemerkungen</b>	Angebot gilt für Veranstaltungen mit Teilnehmenden aus den Gemeinden Gisikon, Greppen, Horw, Kriens, Luzern, Malters, Root, Schwarzenberg, Udligenswil, Weggis. Weitere Gemeinden auf Anfrage.
<b>Weitere Informationen und Buchung</b>	<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: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a>  <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>



## Digitale Medien im Erziehungsalltag

Ziel	Die Teilnehmenden kennen die wichtigsten Aspekte der digitalen Welt, insbesondere <ul style="list-style-type: none"><li>– Faszination, Verbreitung und Konsum bei Kindern und Jugendlichen</li><li>– Chancen und Risiken digitaler Medien, vor allem bei sozialen Netzwerken</li><li>– die Rolle der Eltern bei der Medienerziehung</li></ul>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"><li>– eigene Nutzung und Haltung reflektieren</li><li>– Nutzungsgewohnheiten im Kinder- und Jugendalter</li><li>– Digitale Medien und das Gehirn</li><li>– Risiken und Herausforderungen</li><li>– Präventionsaspekte und Tipps für den Erziehungs- und Familienalltag</li><li>– Weiterführende Hilfsangebote</li></ul>
Institution Referent/in	Akzent Prävention- und Suchttherapie, Luzern, <a href="http://www.akzent-luzern.ch">www.akzent-luzern.ch</a> Fachperson Akzent
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"><li>– zu Bürozeiten</li><li>– Montag bis Freitag am Abend</li><li>– ganzer Tag am Samstag</li><li>– andere Zeiten 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 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: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a>

## Ausgang, Party, Alkohol

<b>Ziel</b>	<p>Die Teilnehmenden wissen, was sie mit ihren Jugendlichen besprechen müssen, wenn es um die Themen Ausgang, Party und Alkohol geht. Sie fühlen sich gestärkt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– in ihrer Haltung und im eigenem Verhalten</li> <li>– im Kontakt und in der Kommunikation mit den Jugendlichen</li> <li>– beim Grenzen setzen und Freiräume gewähren</li> <li>– durch Hilfestellungen zum angemessenen, altersgerechten Konsum</li> </ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Konsum-Motive</li> <li>– Fakten zu Nutzung und Wirkung von Alkohol, Tabak und Cannabis</li> <li>– Vereinbarungen bei Ausgang und Partys</li> <li>– Konsumrisiken und Schutz vor Abhängigkeit im Jugendalter</li> <li>– Signale und Interventionen bei gefährdeten und betrunkenen Jugendlichen</li> <li>– Erziehungstipps und weiterführende Hilfsangebote</li> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	<p>Akzent Prävention und Suchttherapie, Luzern, <a href="http://www.akzent-luzern.ch">www.akzent-luzern.ch</a>                  Fachperson Akzent</p>
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zu Bürozeiten</li> <li>– Montag bis Freitag am Abend</li> <li>– ganzer Tag am Samstag</li> <li>– andere Zeiten in Absprache mit den Referierenden</li> </ul>
<b>Dauer</b>	<p>2 Stunden</p>
<b>Veranstaltungsort</b>	<p>Wird von den Buchenden organisiert</p>
<b>Sprachen</b>	<p>Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen</p>
<b>Anzahl Teilnehmende</b>	<p>8 bis 20 Personen</p>
<b>Kosten</b>	<p>Für Buchende kostenlos</p>
<b>Weitere Informationen und Buchung</b>	<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: <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

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"> <li>– Altersvorsorge – 3-Säulen-Modell</li> <li>– Alters- und Hinterbliebenenversicherung</li> <li>– Ergänzungsleistungen</li> <li>– Rückkehr ins Herkunftsland – Konsequenzen und Rahmenbedingungen</li> </ul>
Institution Referent/in	Pro Senectute Luzern, <a href="http://www.lu.pro-senectute.ch">www.lu.pro-senectute.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	Mindestens 8 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Bemerkungen	<a href="http://www.ahv-iv.info">www.ahv-iv.info</a>
Weitere Infor- mationen 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: <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

<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden kennen die wichtigsten Unterstützungsangebote für Seniorinnen und Senioren.
<b>Inhalt</b>	<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>
<b>Institution Referent/in</b>	Pro Senectute Luzern, <a href="http://www.lu.pro-senectute.ch">www.lu.pro-senectute.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>	Mindestens 8 Personen
<b>Kosten</b>	Für Buchende kostenlos
<b>Weitere Informationen und Buchung</b>	<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: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>



## 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"> <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>
Institution Referent/in	Pro Senectute Luzern, <a href="http://www.lu.pro-senectute.ch">www.lu.pro-senectute.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	Mindestens 8 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: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a>  <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>





## Aufenthaltsbewilligungen

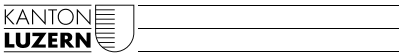
<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden sind über die verschiedenen Aufenthaltsbewilligungen informiert.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Die verschiedenen Aufenthaltsbewilligungen, EU / EFTA / Drittstaaten</li> <li>– Unterschiede und Voraussetzungen der Bewilligungsarten</li> <li>– Rechte und Pflichten aufgrund der jeweiligen Bewilligung</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, Albanisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Englisch, Portugiesisch, Spanisch – 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 Buchungen</b>	<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: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a> <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>

## Umgang mit Geld und Schulden

<b>Ziel</b>	Die Teilnehmenden erhalten Wissen zu Möglichkeiten und Grenzen in Geld- und Konsumfragen. Sie kennen Stolpersteine und Schuldenfallen und erhalten Wissen zu Lösungsmöglichkeiten bei Ausständen und Schuldenproblemen.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Finanzielle Möglichkeiten und Grenzen: Einnahmen- und Ausgabenplanung</li> <li>– Entscheidungen und Ereignisse: Stolpersteine</li> <li>– Lösungsmöglichkeiten bei Ausständen und Schuldenproblemen</li> </ul>
<b>Institution Referent/in</b>	Fachstelle für Schuldenfragen Luzern Fachperson der Fachstelle
<b>Tage / Zeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Montag bis Donnerstag zu Bürozeiten</li> <li>– Montag bis Donnerstag über Mittag</li> <li>– Montag bis Donnerstag am Abend</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 gratis
<b>Bemerkungen</b>	<a href="http://www.lu.schulden.ch">www.lu.schulden.ch</a>
<b>Weitere Informationen und Buchungen</b>	<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: <a href="mailto:info-kompass@fabialuzern.ch">info-kompass@fabialuzern.ch</a>  <a href="http://www.fabialuzern.ch">www.fabialuzern.ch</a></p>







Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Soziales und Gesellschaft**  
**Fachstelle Gesellschaftsfragen**



Fachstelle für die Beratung und Integration  
von Ausländerinnen und Ausländern

Tribtschenstrasse 78, 6005 Luzern