

info-Kompass ab 2024

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

Gesund essen für mich und meine Familie 11

Mama, du bist uns wichtig! Was macht mich stark,
um eine gesunde Mutter zu sein? 12

WOHNEN/LEBENSRAUM

Wohnen im Mietverhältnis 13

Miteinander in der Schweiz – Bräuche und Gepflogenheiten im Alltag 14

SCHULE

Das Schulsystem des Kantons Luzern 15

Eltern, Kind & Schule – Gemeinsam stark für die Zukunft 16

BERUF/ARBEIT/WEITERBILDUNG

Wie bewerbe ich mich erfolgreich auf eine Arbeitsstelle? 17

Meine Rechte am Arbeitsplatz 18

Wie kann ich meine Berufserfahrung und Diplome in der Schweiz nutzen? 19

Wie können Eltern ihre Kinder bei der Berufswahl unterstützen? 20



FAMILIE/PARTNERSCHAFT

Eltern sein von Kindern bis 6 Jahren. Wie gelingt Erziehung?	21
Eltern sein von Kindern ab 6 Jahren, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 25 Jahren	22
Digitale Medien im Erziehungsalltag	23
Ausgang, Party, Alkohol & Co bei Jugendlichen	24
Liebe, Beziehung, Sexualität und Heirat in der vielfältigen Schweiz	25



ALTER

Altersvorsorge – AHV und Ergänzungsleistungen	26
Älter werden – Angebote für Seniorinnen und Senioren	27
Gesundheit im Alter	28



STAAT/POLITIK

Demokratische Grundrechte	29
---------------------------	----



FINANZEN/KONSUM

Auskommen mit dem Einkommen	30
Den Papierkram im Griff – wichtige Dokumente kennen und aufbewahren	31



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 Veranstalter*innen 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
Telefon: 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 Referent*in	FABIA Luzern Beratungsteam FABIA
Tage / Zeit	– Montag, Donnerstag, Freitag während Bürozeiten und abends 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 15 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Weitere Informa- tionen und Buchungen	FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch

Aufenthaltsbewilligungen

Ziel	Die Teilnehmenden kennen die verschiedenen Bewilligungsarten und die damit verbundenen Rechte und Pflichten nach dem 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	– Montag, Donnerstag, Freitag während Bürozeiten und abends 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 15 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Weitere Informationen und Buchungen	FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch





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 – Auskunfts- und Beratungsstellen kennen – 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 Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 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 und wo sind ihre Grenzen? – 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 meinen Arzt oder meine Ärztin wechseln? – Warum muss ich zwischen Unfall und Krankheit unterscheiden? – Was muss ich bezüglich meiner Krankenkasse beachten? Was zahlt die Krankenkasse?
Institution Referent*in	Zentrum für Hausarztmedizin und Community Care Luzern 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 Infor- mationen und Anmeldung	FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch

Krankenversicherung

Ziel	Die Teilnehmenden sind vertraut mit dem Krankenkassensystem der Schweiz.
Inhalt	Informationen für Versicherte: <ul style="list-style-type: none"> – Funktion Krankenkasse, Grundversicherung (KVG) und Zusatzversicherung (VVG) – Franchise / Selbstbehalte / Arztrückforderungen – Krankenkassenwechsel
Institution Referent*in	Caritas Luzern Sozialarbeiterin
Tage / Zeit	– Montag bis Freitag zu Bürozeiten – Abende 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 Infor- mationen und Anmeldung	FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch

Gesund essen für mich und meine Familie

Ziel	Die Teilnehmenden erfahren, was wichtig ist für ihre Gesundheit und welchen Einfluss das Essen auf ihr Wohlbefinden hat. Durch die Inputs werden Eltern motiviert, einen Blick auf die Ernährung im Familienalltag zu werfen und diese zu optimieren.
Inhalt	Folgende Themen stehen zur Auswahl: <ul style="list-style-type: none"> – Was kann ich tun, um mich gesund und fit zu fühlen? – Warum sind Vitamine und Mineralien wichtig für meinen Körper? – Wie sieht ein ausgewogenes Menü aus? – Wieviel Zucker und welche Fette braucht mein Körper? – Wie mache ich ein gesundes «Znüni» für meine Kinder? – Wie kaufe ich günstig ein?
Institution Referent*in	Dienststelle Gesundheit und Sport, Gesundheitsförderung, diplomierte Ernährungsberaterin HF/FH
Tage / Zeit	– Montag – Donnerstag ganztags und am Abend – 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 besteht die Möglichkeit, 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 Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 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?



GESUNDHEIT / WOHLBEFINDEN

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"> – 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 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 Kompetenzzentrum Migration Tribschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: infokatalog@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>

Wohnen im Mietverhältnis

Ziel	Die Teilnehmenden kennen die Rechte und Pflichten beim Abschluss eines Mietvertrages und erhalten Informationen zur Wohnungssuche in der Schweiz.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Mietzins und Nebenkosten – Kündigung: Fristen, Termine, Formvorschriften, vorzeitige Kündigung – Tipps für die Wohnungssuche – Mietkaution – Wohnungsübergabe inkl. Mängelliste – Zusammenleben im Haus (Hausordnung)
Institution Referent*in	Mieterinnen- und Mieterverband Luzern, www.mieterverband.ch/luzern Fachperson Mieterinnen- und Mieterverband
Tage / Zeit	– Montag bis Freitag 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 Infor- mationen und Buchung	FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 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 Bildungsteam FABIA
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none">– Montag bis Freitag zu Bürozeiten– Abende auf Anfrage
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 Infor- mationen und Buchung	FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch



Das Schulsystem des Kantons Luzern

Ziel	Die Teilnehmenden sind informiert über das Schulsystem des Kantons Luzern. Sie kennen die verschiedenen Förderangebote und die Beurteilungskonzepte der Volksschule.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Gliederung der Volksschule – Organisation der Schule – Eintritt in die Volksschule – Strukturen im Schulalltag – ganzheitliches Beurteilen und Fördern – Übertritte – Tagesstrukturen – Integrative Förderung – weitere Förderangebote – Sonderschule
Institution Referent*in	FABIA Luzern Bildungsteam FABIA
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – Abende 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 Infor- mationen und Buchung	<p>FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>



Eltern, Kind & Schule – Gemeinsam stark für die Zukunft

Ziel Kinder brauchen verlässliche Erwachsene in ihrer Lebenswelt, um sich gesund und selbstbewusst entwickeln zu können. Für Eltern und Lehrpersonen stehen das Wohl des Kindes, die schulische Förderung und die Stärkung von Lebenskompetenzen im Vordergrund. Grundlage dafür ist eine aktive und wertschätzende Zusammenarbeit zwischen Schule und Elternhaus. Die Teilnehmenden werden auf ihre unterschiedlichen Rollen und Erwartungen sensibilisiert und lernen, wie sie ihr Kind im Schulkontext in der Schweiz unterstützen können.

Inhalt

- Die Eltern erhalten Einblick in die wichtigsten Angebote der Schule und ihren Auftrag.
- Der Erfahrungsaustausch unter den Eltern wird angeregt.
- Rückblick auf die eigene Schulzeit im Herkunftsland und Transfer in den heutigen, dynamischen Schulalltag und die Anforderungen der Schule in der Schweiz.
- Auseinandersetzung mit der Rolle als Eltern in der Zusammenarbeit mit der Schule
- Gemeinsam werden Möglichkeiten und Erfolgsfaktoren für eine starke und selbstbewusste Zukunft ihrer Kinder hervorgehoben

Das Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern von der 1. bis 9. Klasse.

Institution Akzent Prävention und Suchttherapie Luzern
Referent*in Fachperson Akzent

Tage / Zeit – Montag bis Freitag zu Bürozeiten oder 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 FABIA
 Kompetenzzentrum Migration
 Tribschenstrasse 78
 6005 Luzern
 Telefon: 041 360 07 22
 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch
 www.fabialuzern.ch



SCHULE

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	<ul style="list-style-type: none"> – 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 Regionale Arbeitsvermittlungszentren (RAV) Kanton Luzern
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Donnerstag ganztags – Montag bis Donnerstag am Abend
Dauer	1,5 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	Wird von den Buchenden organisiert
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 15 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos.
Weitere Informationen und Buchung	FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch 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">– Grundlagen OR/Arbeitsrecht– Arbeitsvertrag– Arbeitszeit(-erfassung)– Lohn– Probezeit/Kündigung– Gesamtarbeitsverträge– Temporärarbeit
Institution Referent*in	Luzerner Gewerkschaftsbund, bei Bedarf Branchengewerkschaften
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none">– Montag bis Freitag zu Bürozeiten– Montag bis Freitag am Abend– 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 Infor- mationen und Buchung	FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch



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"> – 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
Dauer	1,5 bis 2 Stunden
Veranstaltungsort	BIZ Beratungs- und Informationszentrum für Bildung und Beruf, Obergrundstrasse 51, 6002 Luzern oder auf Wunsch Veranstaltungsort der Buchenden
Sprachen	Deutsch – auf Wunsch mit Übersetzung in andere Sprachen
Anzahl Teilnehmende	8 bis 30 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos.
Weitere Informationen und Buchung	<p>FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>



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
Dauer	1 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 Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch



Eltern sein von Kindern bis 6 Jahren. Wie gelingt Erziehung?

Ziel	Kinder im Vorschulalter sind sehr direkt in ihren Gefühlsausdrücken. Das ist für Eltern manchmal schwierig. Die Teilnehmende erhalten Orientierung im Umgang mit starken Gefühlen bei Kleinkindern (z. B. Aggressionen und Weinen) und erfahren, wie wichtig Strukturen und Rituale in der frühen Kindheit sind. Sie lernen, welche Entwicklungsschritte Kinder bewältigen müssen und wie sie dabei unterstützt werden können. Das Gespräch über Erziehungsthemen im Herkunftsland und hier in der Schweiz regt zur Reflexion an.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Umgang mit starken Gefühlen – Rituale und Strukturen im Alltag – Entwicklungsaufgaben von Kleinkindern – Förderung von Beziehungsaufbau und Selbstbestimmung – Stärkung der gemeinsamen Elternrolle
Institution Referent*in	Jugend- und Familienberatungsstelle der jeweiligen Region Fachperson Familienberatung
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – Montag bis Freitag am Abend – Samstag auf Anfrage
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 / Zenso 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	FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch



Eltern sein von Kindern ab 6 Jahren, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 25 Jahren

Ziel	Jede Entwicklungsphase von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bringt eigene Herausforderungen mit sich. Die Teilnehmenden erhalten Informationen zu den verschiedenen Phasen und individuelle Orientierungshilfe. Das Gespräch über Erziehungsthemen im Herkunftsland und hier in der Schweiz regt zur Reflexion an. Der Fokus des Moduls kann je nach Bedarf auf einzelne Entwicklungsphasen (Primarschule, Oberstufe, Ausbildung, Erwachsenwerden) gesetzt werden.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Orientierung über die Entwicklungs- und Ablösungsphasen – Beziehungsaufbau und Selbstbestimmung – Gelingendes Zusammenleben und Kommunikation – Rahmenbedingungen und Grenzen – Bewältigung von Krisen – Meistern von alltäglichen Erziehungssituationen
Institution Referent*in	Jugend- und Familienberatungsstelle der jeweiligen Region Fachperson Familienberatung
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag bis Freitag zu Bürozeiten – Montag bis Freitag am Abend – Samstag auf Anfrage
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 / Zenso Region Sursee, Hochdorf / SoBZ Region Entlebuch, Wolhusen, Ruswil. Weitere Gemeinden auf Anfrage (siehe www.no-zoff.ch).
Weitere Informationen und Buchung	<p>FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>

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	FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch



Ausgang, Party, Alkohol & Co bei Jugendlichen

Ziel	Die Teilnehmenden wissen, was sie mit ihren Jugendlichen besprechen müssen, wenn es um die Themen Ausgang, Party, 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	FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch



Liebe, Beziehung, Sexualität und Heirat in der vielfältigen Schweiz

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> – Die Teilnehmenden kennen ihre Rechte in Bezug auf Partnerschaft, Sexualität und Heirat. – Die Teilnehmenden reflektieren verschiedene Modelle zu Familienleben. – Die Teilnehmenden lernen Möglichkeiten kennen, bei Spannungen zwischen unterschiedlichen Generationen im Migrationskontext Lösungsansätze zu finden. – Die Teilnehmenden wissen, wo sie Unterstützung erhalten. <p>Es besteht die Möglichkeit, sich auf wenige Themen / Ziele pro Anlass zu beschränken.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – (Menschen-) Rechte im Zusammenhang mit Selbstbestimmung rund um Partner*innenwahl, Heirat, Sexualität und Lebensstil diskutieren – Unterschiede und Übergänge zwischen Selbst- und Fremdbestimmung diskutieren und gemeinsam darüber nachdenken – Beziehungsgestaltung, sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität
Institution Referent*in	<p>elbe – Fachstelle für Lebensfragen Fachstelle Zwangsheirat – Kompetenzzentrum des Bundes</p>
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Montag, Dienstag, Mittwochvormittags und Donnerstag – Bürozeiten bis spätestens 17 Uhr, spätere Zeiten auf Anfrage
Dauer	2 Stunden
Veranstaltungsort	Kanton Luzern
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 Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 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 Infor- mationen und Buchung	<p>FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 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 Infor- mationen und Buchung	<p>FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch</p>



Gesundheit im Alter

Ziel	Die Teilnehmenden wissen, wie sie im Alter ihre Gesundheit fördern und erhalten können.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Mögliche Inhalte, je nach Wunsch kombinierbar: – 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 Infor- mationen und Buchung	<p>FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 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 Migration & Menschenrechte
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 Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 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 kennenlernen und anwenden
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 Donnerstag am Abend
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 Informa- tionen und Buchungen	FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch

Den Papierkram im Griff – wichtige Dokumente kennen und aufbewahren

Ziel	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.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> – Die Wichtigkeit der Dokumente für bestimmte Lebensereignisse kennen – Einzelne Dokumente verstehen – Wichtige Fachbegriffe kennen – Informationen und Tipps für die Grundstruktur eines persönlichen Ablagesystems erhalten
Institution Referent*in	FABIA Luzern Beratungsteam FABIA
Tage / Zeit	<ul style="list-style-type: none"> – Dienstag bis Donnerstag zu Bürozeiten – 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 12 Personen
Kosten	Für Buchende kostenlos
Bemerkungen	Dieses Modul ist bedarfsorientiert aufgebaut und richtet sich an die Bedürfnisse der Teilnehmenden.
Weitere Infor- mationen und Buchung	FABIA Kompetenzzentrum Migration Tribtschenstrasse 78 6005 Luzern Telefon: 041 360 07 22 E-Mail: info-kompass@fabialuzern.ch www.fabialuzern.ch



**KANTON
LUZERN**

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

fab'a

Kompetenzzentrum
Migration