

# Luzern integriert

Übersicht zu den Integrationsangeboten und Treffpunkten in der Stadt Luzern

**Januar 2023**

**[www.integration.stadtluzern.ch](http://www.integration.stadtluzern.ch)**

# Inhalt



**Kennenlernen in Luzern**



**Kulinarisches & Mittags- und Abendtische**



**Deutsch-Konversation**



**Freizeit & Integration**



**Mentoring, Patenschaften & Einzelbetreuung**



**Gemischtes**



**Beratungs- und Anlaufstellen**



## Kennenlernen in Luzern

Wo kann ich mich mit anderen austauschen?

Wo lerne ich neue Leute kennen?

### Information Coffee Morning

<b>Was?</b>	Café-Treff zum Austauschen, Kennenlernen und Informieren	
<b>Für wen?</b>	Zugezogene aus aller Welt	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>Lili Center</b> Alpenquai 40a	<i>Café-Treff: jeden Mittwoch 09:00-12:00 Uhr</i> <i>Q: Tribtschen-Langensand</i>
<b>Kontakt</b>	Charlie Hartmann <a href="mailto:info@lilicentre.ch">info@lilicentre.ch</a> Tel: 0795839241 <a href="http://www.lilicentre.ch">www.lilicentre.ch</a>	
<b>Teilnahme</b>	Ohne Anmeldung	

### Monday Morning Stammtisch

<b>Was?</b>	Deutsch üben und sprechen	
<b>Für wen?</b>	Zugezogene aus aller Welt	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>Lili Center</b> Alpenquai 40a	<i>Jeden Montag</i> <i>09:00 - 11:00 Uhr</i> <i>Q: Tribtschen-Langensand</i>
<b>Kontakt</b>	Lili Centre <a href="mailto:events@lilicentre.ch">events@lilicentre.ch</a> Tel: 041 500 80 55	
<b>Teilnahme</b>	Ohne Anmeldung	

### Parents & Tots

<b>Was?</b>	Eltern - Kind Treff	
<b>Für wen?</b>	Eltern und Kleinkinder	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>Lili Center</b> Alpenquai 40a	<i>Jeden Freitag 09:30-12:00 Uhr</i> <i>Q: Tribtschen-Langensand</i>
<b>Kontakt</b>	Charlie Hartmann <a href="mailto:info@lilicentre.ch">info@lilicentre.ch</a> Tel: 0795839241	
<b>Teilnahme</b>	Kostenlose Teilnahme für alle	

### Frauencafé Fluhmühle-Lindenstrasse

<b>Was?</b>	Treffpunkt zum Austauschen und Kennenlernen	
<b>Für wen?</b>	Für Frauen und Kinder	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>Lindenstrasse 15</b>	<i>Donnerstag 15.00-17.00 Uhr</i> <i>Q: Udeloboden</i>
<b>Kontakt</b>	Selina Kaess <a href="mailto:selina.kaess@stadt Luzern.ch">selina.kaess@stadt Luzern.ch</a> Tel: 079 852 01 64	
<b>Teilnahme</b>	Ohne Anmeldung	

## HelloWelcome

<b>Was?</b>	Miteinander leben und voneinander lernen.	
<b>Für wen?</b>	Geflüchtete, Sans Papiers, Migrant*innen, sowie Schweizer*innen	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>Bundesstrasse 13</b>	<i>Mo – Do: 14:00-18:00 Uhr Samstag: 13:00-15:00 Uhr Q: Hirschmatt-Neustadt</i>
<b>Kontakt</b>	Barbara Müller <a href="mailto:b.mueller@hellowelcome.ch">b.mueller@hellowelcome.ch</a> Tel: 041 210 57 37 <a href="mailto:welcome@hellowelcome.ch">welcome@hellowelcome.ch</a>	
<b>Teilnahme</b>	Ohne Anmeldung	

## MaiHof-Treff

<b>Was?</b>	Deutsch sprechen, Tee trinken, Kontakte knüpfen	
<b>Für wen?</b>	Für Frauen und Männer die miteinander ins Gespräch kommen möchten. Spielecke für Kinder vorhanden.	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>Der MaiHof ZML</b> Weggismattstrasse 9	<i>Jeden Dienstag 09.30-11.00 Uhr Q: Maihof</i>
<b>Kontakt</b>	Silke Busch <a href="mailto:s.busch@z-m-l.ch">s.busch@z-m-l.ch</a> Tel: 078 920 46 49 Brigitte Hofmann-Käch <a href="mailto:b.hofmann@z-m-l.ch">b.hofmann@z-m-l.ch</a> Tel: 041 229 93 20	
<b>Teilnahme</b>	Ohne Anmeldung	

## Café International

<b>Was?</b>	Treffpunkt zum Austauschen und Kennenlernen.	
<b>Für wen?</b>	Menschen aus aller Welt, egal welchen Status, sowie Schweizerinnen und Schweizer	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>Sentitreff</b> Baselstrasse 21	<i>Freitags 14:00 – 17:00 Uhr Q: Wächter am Gütsch</i>
<b>Kontakt</b>	Maria Alba Gautschi <a href="mailto:magaut-schi@sentitreff.ch">magaut-schi@sentitreff.ch</a> lyad Al Issa <a href="mailto:ialissa@sentitreff.ch">ialissa@sentitreff.ch</a> Tel: 078 902 81 68	
<b>Teilnahme</b>	Ohne Anmeldung	

## Kulturgruppe Reussbühl

<b>Was?</b>	Treffpunkt zum Austauschen und Kennenlernen, sowie Lesegruppe & Nähatelier	
<b>Für wen?</b>	Für Frauen und Kinder Mit Kinderbetreuung	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>Pfarrei St. Philipp</b> Obermättlistr. 1, Reussbühl	<b>Aufgabenhilfe</b> <i>Dienstags</i> <i>14:00-15:30 Uhr</i> <b>Lesegruppe</b> <i>Donnerstags</i> <i>09:00 – 10:00 Uhr</i> <b>Nähatelier</b> <i>Donnerstags</i> <i>09:00 – 11:00 Uhr</i> <i>Q: Reussbühl</i>
<b>Kontakt</b>	Janine Jost <a href="mailto:diakonie.neri@kathluzern.ch">diakonie.neri@kathluzern.ch</a> Tel: 041 269 01 20  Programm: <a href="https://www.pfarrei-reussbuehl.ch/angebote">https://www.pfarrei-reussbuehl.ch/angebote</a>	
<b>Teilnahme</b>	Ohne Anmeldung	

## Frauenpalaver

<b>Was?</b>	Transkulturelle Abendveranstaltung von Frauen für Frauen zu frauen- und gesellschaftsspezifischen Themen	
<b>Für wen?</b>	Frauen mit und ohne Migrationshintergrund	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>Sentitreff</b> Baselstrasse 21	Verschiedene Daten: <a href="https://www.kathluzern.ch/mein-engagement/frauenpalaver">https://www.kathluzern.ch/mein-engagement/frauenpalaver</a>  <b>Thema:</b> transkulturelle Abendveranstaltung von und für Frauen aus verschiedenen Herkunftsländern <i>Q: Wächter am Gütsch</i>
<b>Kontakt</b>	Eylem Demirci <a href="mailto:eylem.demirci@kathluzern.ch">eylem.demirci@kathluzern.ch</a> Tel: 041 229 99 75 Natel: 076 547 11 75	
<b>Teilnahme</b>	Keine Anmeldung nötig.	



## Kulinarisches & Mittags- und Abendtische

Wo bekomme ich Unterstützung fürs Mittagessen? Wo kann ich mit Menschen aus aller Welt gemeinsam essen?

Eine vollständige Übersicht über alle Mittagstische in der Stadt Luzern finden Sie unter: [www.kathluzern.ch/mittagstische](http://www.kathluzern.ch/mittagstische)

### Gemeinsam Znacht Luzern

<b>Was?</b>	Vermittelt Abendessen bei Luzerner*innen zu Hause	
<b>Für wen?</b>	Für geflüchtete Menschen	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Bei Gastgeber*innen Zuhause	<i>Individuell vereinbar</i>
<b>Kontakt</b>	→ <a href="mailto:lu-zern@gemeinsamznacht.ch">lu-zern@gemeinsamznacht.ch</a> → <a href="https://www.facebook.com/gemeinsamznachtluzern/">www.facebook.com/gemeinsamznachtluzern/</a>	
<b>Teilnahme</b>	Anmeldung unter: Als Gastgeber*in: → <a href="http://www.gemeinsamznacht.ch/gastgeber/index.php">http://www.gemeinsamznacht.ch/gastgeber/index.php</a>  Als Gast: → <a href="http://www.gemeinsamznacht.ch/gast/index.php">http://www.gemeinsamznacht.ch/gast/index.php</a>	

### Abendtisch Reussbühl

<b>Was?</b>	Abendessen. Essen aus aller Welt.	
<b>Für wen?</b>	Für alle	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>Christliches Zentrum Zollhaus, Zollhausstrasse 5</b>	<i>4x/Jahr Nächste Termine: ab 19:00 Uhr 25.01.23 / 29.03.23 (nächste Termine: <a href="https://qv-reussbuehl.ch/integration/abendtisch/">https://qv-reussbuehl.ch/integration/abendtisch/</a>) Q: Reussbühl</i>
<b>Kontakt</b>	<a href="mailto:info@qv-reussbuehl.ch">info@qv-reussbuehl.ch</a> Maya Tonella: 079 297 68 33	
<b>Teilnahme</b>	Mit Anmeldung. Fr. 14.00 Erwachsene, Fr. 5.00 Kinder, exkl. Getränke	

### Abendtisch im MaiHof

<b>Was?</b>	Abendessen	
<b>Für wen?</b>	Für alle	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>Der MaiHof ZML, Weggismattstrasse 9</b>	<i>ca. jeden 2. Monat Mittwoch, Donnerstag oder Samstag Q: Maihof</i>
<b>Kontakt</b>	→ <a href="mailto:abendtisch@z-m-l.ch">abendtisch@z-m-l.ch</a> → <a href="https://www.z-m-l.ch/">https://www.z-m-l.ch/</a> Tel: 076 298 88 04	
<b>Teilnahme</b>	Mit Anmeldung, Erwachsene 10.-, Solibeitrag 20.-, Kinder gratis Freiwilligen-Einsatz nach Ab-sprache	



## Deutsch-Konversation

Wo kann ich Deutsch üben?

### Deutschkurs im Bachstei Spielgruppe Papagei

<b>Was?</b>	Spielgruppe parallel zum Deutschkurs an zwei von drei Halbtagen	
<b>Für wen?</b>	<b>Deutschkurs:</b> Erwachsene <b>Spielgruppe:</b> Kinder ab zirka 3 Jahren	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>Bachstei St. Paul</b> Moosmattstrasse 10	<b>Deutschkurs</b> Dienstag & Freitag: 09:00-11:30 Uhr <b>Spielgruppe</b> Dienstag, Donnerstag & Freitag: 08:30-11:30 Uhr Q: Obergrund
<b>Kontakt</b>	<b>Deutschkurs:</b> Lisa Beffa <a href="mailto:lisa.beffa@kathluzern.ch">lisa.beffa@kathluzern.ch</a> Tel. 041 361 00 91 Tel: 079 245 31 09  <b>Spielgruppe:</b> Friederike Wiskott <a href="mailto:friederike.wiskott@bluewin.ch">friederike.wiskott@bluewin.ch</a> Tel: 079 275 66 53	
<b>Teilnahme</b>	<b>Anmeldung</b> Kostenpflichtiger Semestereintritt	

## Grüezi Mitenand

<b>Was?</b>	Treffpunkt für Frauen: Deutsch üben und sich austauschen.	
<b>Für wen?</b>	Migrantinnen und ihre Kinder (bis 6 Jahre) Kinderbetreuung mit Früher Förderung	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>Beim Schulhaus Fluhmühle</b> Stollberggrain 9a	<i>Mittwoch 14:00-16:00 Uhr</i> Q: <i>Fluhmühle</i>
<b>Kontakt</b>	Marlis Baumgartner <a href="mailto:info@gruezimitenand.ch">info@gruezimitenand.ch</a> Tel: 076 520 73 14	
<b>Teilnahme</b>	Kostenlos, ohne Anmeldung	

## Türen öffnen

<b>Was?</b>	Einführung in die deutsche Sprache und Schweizer Kultur.	
<b>Für wen?</b>	Migrantinnen mit keinen oder wenig Deutsch-Kenntnissen und deren Kinder (bis 6 Jahre) Kinderbetreuung mit Früher Förderung	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>Sentitreff</b> Baselstrasse 21	<i>Dienstag 14:15-16:15 Uhr</i> Q: <i>Wächter am Gütsch</i>
<b>Kontakt</b>	Delia Strassmann (Leitung) Tel: 076 548 80 53, <a href="mailto:dstrassmann@sentitreff.ch">dstrassmann@sentitreff.ch</a> Nazar Tazik (Kinderfrühförderung) <a href="mailto:ntazik@sentitreff.ch">ntazik@sentitreff.ch</a> Maria Alba Gautschi (Moderation) <a href="mailto:magauntschi@sentitreff.ch">magauntschi@sentitreff.ch</a>	
<b>Teilnahme</b>	Ohne Anmeldung Kostenlos	

## LernAtelier

<b>Was?</b>	Begleitetes Selbststudium unter Anleitung	
<b>Für wen?</b>	Geflüchtete, Sans Papiers, Migrant*innen, sowie Schweizer*innen	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>HelloWelcome</b> Bundesstrasse 13	<i>Mo, Mi, Fr: 09:00-12:00 Uhr</i> <i>Q: Hirschmatt-Neustadt</i>
<b>Kontakt</b>	<a href="mailto:info@lernatelierluzern.ch">info@lernatelierluzern.ch</a>	
<b>Teilnahme</b>	Ohne Anmeldung	

## Sprachkaffee

<b>Was?</b>	Let's have a coffee. Let's break the distance	
<b>Für wen?</b>	Schweizer*innen & Zugezogene	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>Bistro, Neubad</b> Bireggstrasse 36	<i>Donnerstags 18:00 – 20:00 Uhr</i> <i>Q: Hirschmatt-Neustadt</i>
<b>Kontakt</b>	Education for Integration <a href="mailto:info@educationforintegration.ch">info@educationforintegration.ch</a>	
<b>Teilnahme</b>	Ohne Anmeldung	

## Frauentreff Littau Dorf

<b>Was?</b>	Deutschkonversation mit Kinderbetreuung	
<b>Für wen?</b>	Migrantinnen und deren Kinder	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>Schulhaus Littau Dorf</b> Ritterstrasse 1	<i>Montag 14:00-16:00 Uhr</i> <i>Q: Littau Dorf</i>
<b>Kontakt</b>	Katinka Gomez Tel: 079 304 55 15 <a href="mailto:katinka.gomez@gmx.ch">katinka.gomez@gmx.ch</a>	
<b>Teilnahme</b>	Ohne Anmeldung, kostenlos	





## Freizeit & Integration

Wo kann ich Freizeit und Integration miteinander verbinden?  
Wie kann ich helfen, ein Freizeitangebot für Zugezogene zu gestalten?

### Chor der Nationen

<b>Was?</b>	Singen	
<b>Für wen?</b>	Offen für alle	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Lukaskirche Lukassaal Morgartenstrasse 16	Mittwoch 19:00-21:00 Uhr
<b>Kontakt</b>	Edith Koch <a href="mailto:edith.koch@chordernationen.ch">edith.koch@chordernationen.ch</a>	
<b>Teilnahme</b>	<a href="https://www.chordernationen.ch/ueber-uns/mitsingen">https://www.chordernationen.ch/ueber-uns/mitsingen</a>	

### Pfasyll – Pfadi für Flüchtlingskinder

<b>Was?</b>	<a href="http://www.pfasyll.ch">www.pfasyll.ch</a>	
<b>Für wen?</b>	Kinder aus dem Asyl-zentrum	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Grosshof Kriens	Jeden 2. Sonntag-Nachmittag 14:00-17:00 Uhr
<b>Kontakt</b>	Pfadi Luzern <a href="mailto:Pfasyll@gmx.ch">Pfasyll@gmx.ch</a>	
<b>Teilnahme</b>	Ohne Anmeldung	

## Freiwilligeneinsatz im Asylbereich (Swiss International Volunteer Organisation)

<b>Was?</b>	Organisieren von verschiedenen Aktivitäten für Asylsuchende	
<b>Für wen?</b>	Asylzentren oder Gruppen auf Gemeindeebene, die im Asylwesen und Flüchtlingsbereich in Luzern tätig sind.	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Kanton Luzern, Küssnacht am Rigi & Kanton Schwyz	<i>Individuelle Einsätze je nach Bedarf und Angebot</i>
<b>Kontakt</b>	Evelin Bermudez <a href="mailto:evelin.bermudez@bluewin.ch">evelin.bermudez@bluewin.ch</a> Tel: 079 734 91 54	
<b>Teilnahme</b>	Anmeldung über das Asylzentrum oder andere Institutionen	

## Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit Kanton Luzern

<b>Was?</b>	Freiwillige Einsätze im Asylbereich	
<b>Für wen?</b>	Alle, die sich gerne im Asylbereich für Menschen einsetzen	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Dienststelle Asyl- und Flüchtlingswesen, Kanton Luzern, Brünigstrasse 25	<i>Regelmässige Einsätze, Zeitpunkt und Ort individuell</i>
<b>Kontakt</b>	Dienststelle Asyl- und Flüchtlingswesen Abteilung Integrations-Massnahmen Tel: 041 228 39 89 → <a href="mailto:freiwillige.daf@lu.ch">freiwillige.daf@lu.ch</a> → <a href="https://daf.lu.ch/ueber-uns/Abteilungen/integrationsmassnahmen/Freiwilligenarbeit">https://daf.lu.ch/ueber-uns/Abteilungen/integrationsmassnahmen/Freiwilligenarbeit</a>	
<b>Teilnahme</b>	Terminvereinbarung per Telefon oder Email	

## Interkulturelle Bibliothek

<b>Was?</b>	Buchausleihe	
<b>Für wen?</b>	Für alle	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	ECAP Zentralschweiz Sternmattstrasse 12b	<i>Mittwoch 16.30 – 18.30 Uhr</i> <i>Samstag 9.30 – 12.30 Uhr</i>
<b>Kontakt</b>	→ <a href="http://www.ecap.ch/Zentralschweiz">www.ecap.ch/Zentralschweiz</a> → <a href="mailto:interbiblio@ecap.ch">interbiblio@ecap.ch</a> → <a href="mailto:info@ecap.ch">info@ecap.ch</a>	
<b>Teilnahme</b>	Ausleihbedingungen: Die Clubkarte (Fr. 5.- pro Jahr) berechtigt zur regelmässigen Ausleihe. Ausleihdauer: 4 Wochen.	

## Quartierverein Reussbühl

<b>Was?</b>	Spaziergänge rund um Luzern	
<b>Für wen?</b>	Für alle, Neuzuzüger*innen, Migrant*innen, Ukrainer*innen	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<i>Siehe Termine &amp; Standorte via Webseite</i>	<i>Jeweils am SA-Nachmittag, Termine via Webseite (siehe Teilnahme)</i>
<b>Kontakt</b>	via Webseite <a href="https://qv-reussbuehl.ch/2022/11/20/spaziergaenge-rund-um-luzern/">https://qv-reussbuehl.ch/2022/11/20/spaziergaenge-rund-um-luzern/</a> → Übersicht einzelne Spaziergänge	
<b>Teilnahme</b>	Anmeldung erforderlich, via Webseite	

## Frauen\*Raum

<b>Was?</b>	Begegnungsort	
<b>Für wen?</b>	Für Frauen, intersex, non-binäre, agender und trans Personen, egal welcher Herkunft und welchen Alters Kinder sind herzlich willkommen	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Etage 1, Moosstrasse 8	<i>Nächste Termine: via Webseite von 14.00 – 17.00 Uhr</i>
<b>Kontakt</b>	→ <a href="http://kunigo.ch/frauenraum">kunigo.ch/frauenraum</a> → <a href="mailto:frauenraum@kunigo.ch">frauenraum@kunigo.ch</a> Tel: 078 707 94 50	
<b>Teilnahme</b>	Anmeldung erwünscht. Du kannst gerne auch spontan vorbeikommen oder dich bei Fragen vorher bei uns melden.	



## Mentoring, Patenschaften & Einzelbetreuung

Wo bekomme ich individuelle Unterstützung, wenn ich am gesellschaftlichen Leben teilhaben möchte?

### In Deutsch unterwegs

<b>Was?</b>	Eine fremdsprachige Person trifft sich regelmässig mit einer freiwilligen Person um Deutsch zu sprechen
<b>Für wen?</b>	Richtet sich an Migrant*innen im Kanton Luzern, die bereits einen Deutschkurs besuchen und über wenig Mittel verfügen
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Unterschiedlich und individuell vereinbart
<b>Kontakt</b>	Caritas Luzern Stefanie Gisler <a href="mailto:indeutschunterwegs@caritas-luzern.ch">indeutschunterwegs@caritas-luzern.ch</a> Tel: 041 368 51 31
<b>Teilnahme</b>	Anmeldung: kostenlos, via Sprachkurse oder <a href="http://www.caritas-luzern.ch/indeutschunterwegs">www.caritas-luzern.ch/indeutschunterwegs</a> möglich <i>Freiwilligen-Einsatz nach Absprache</i>

### «Mit mir»

<b>Was?</b>	Einsatz als Patin / Pate: Zeit verbringen, Freizeitaktivitäten (Mit Kindern)
<b>Für wen?</b>	Armutsbetroffene Kinder (unter anderem Flüchtlingsfamilien)
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Unterschiedlich und individuell vereinbart <i>1-2 x im Monat</i>
<b>Kontakt</b>	Caritas Luzern Nicole Scherer <a href="mailto:mit-mir@caritas-luzern.ch">mit-mir@caritas-luzern.ch</a> Tel: 041 368 53 80
<b>Teilnahme</b>	Anmeldung: kostenlos, via <a href="http://www.caritas-luzern.ch/mit-mir">www.caritas-luzern.ch/mit-mir</a> oder via Sozialamt / andere Institutionen Freiwilligen-Einsatz: Auf telefonische. Anmeldung erfolgt eine Einladung zum Infoabend

### «Copilot»

<b>Was?</b>	Freiwillige Mentor/innen unterstützen Eltern beim Start ihrer Kinder in den Kindergarten oder in die Schule.
<b>Für wen?</b>	Eltern wohnhaft in der Stadt Luzern mit schulpflichtigen Kindern der Stadt Luzern im Alter von 3-8 Jahren.
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Unterschiedlich und individuell vereinbart <i>ca. 2 x im Monat für die Einsatzdauer von 2 Jahren</i>
<b>Kontakt</b>	Caritas Luzern Sara Meier <a href="mailto:copilot@caritas-luzern.ch">copilot@caritas-luzern.ch</a> Tel: 041 368 52 85
<b>Teilnahme</b>	Anmeldung kostenlos, via <a href="http://www.caritas-luzern.ch/copilot">www.caritas-luzern.ch/copilot</a> oder 041 368 52 85 Freiwilligen-Einsatz nach Absprache

○ □ **Gemischtes**  
△ ◇

Nachhilfeunterricht, Aktiv-werden und anderes.

## Solikarte

<b>Was?</b>	Anstatt Cumuluskarte! Migros-Gutscheine werden verteilt. In Luzern werden dadurch das Asylnetz und MondoJ finanziell unterstützt.	
<b>Für wen?</b>	Gemeinnützige Organisationen/ Gruppen, die im Asyl- und Flüchtlingsbereich in Ihrer Region tätig sind.	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Ganzen Schweiz	<i>Bei jedem Einkauf bei der Migros werden Cumulus-Punkte gespendet.</i>
<b>Kontakt</b>	Weitere Informationen zur Solikarte unter: <a href="http://www.solikarte.ch">www.solikarte.ch</a>	
<b>Teilnahme</b>	Solikarte direkt bestellen: <a href="http://solikarte.ch/de/bestellen/">http://solikarte.ch/de/bestellen/</a>	

## RäZel – Rävolutionäres Zentrum

<b>Was?</b>	Gemischtes Angebot (Kaffee, Austausch, Deutschtreff, FCL ohne CIS Männer)	
<b>Für wen?</b>	alle	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Horwerstr. 14, Lu (Ecke Freigleis-Horwerstr.)	<i>Diverse Termine und Zeiten Q: Hirschmatt-Neustadt</i>
<b>Kontakt</b>	→ <a href="mailto:raezel@immerda.ch">raezel@immerda.ch</a> → <a href="http://raezel.noblogs.org/">raezel.noblogs.org/</a>	
<b>Teilnahme</b>	Ohne Anmeldung Mitgestaltung erwünscht	

## Kunigo – Computerkurse

<b>Was?</b>	Computerkurse in einfachem Deutsch	
<b>Für wen?</b>	Kurse speziell für Geflüchtete und Migrant*innen mit Deutschkenntnissen <b>ab A2-Niveau</b> Diverse Kurs-Stufen mit versch. Vorkenntnissen möglich (siehe Webseite in Kontaktspalte) Die Kurse fokussieren hauptsächlich das Thema Stellensuche und (Online-)Bewerbungen.	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	KUNIGO, Bundeshaus, Bundesstrasse 13	<i>Diverse Termine und Zeiten Q: Hirschmatt-Neustadt</i>
<b>Kontakt</b>	KUNIGO Bianca Hunkeler → <a href="mailto:bianca.hunkeler@kunigo.ch">bianca.hunkeler@kunigo.ch</a> → <a href="mailto:mail@kunigo.ch">mail@kunigo.ch</a> → <a href="http://kunigo.ch/computerkurse/">kunigo.ch/computerkurse/</a>	
<b>Teilnahme</b>	Mit Anmeldung Bildungsgutscheine des Kantons Luzern gültig via: <a href="http://www.besser-jetzt.ch/luzern">http://www.besser-jetzt.ch/luzern</a>	

## Offenes Malen

<b>Was?</b>	Offenes Malen	
<b>Für wen?</b>	Für Mütter, Väter und Kinder aus aller Welt	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	<b>Pfarrrei St. Anton</b> <b>Pfarrreihaus</b> Langensandstr. 5	<i>Mittwochs 15.00 – 17.00 Uhr Q: Tribtschen-Langensand</i>
<b>Kontakt</b>	Jasmin Rolli Tel: 041 229 91 20 <a href="mailto:jasmin.rolli@kathluzern.ch">jasmin.rolli@kathluzern.ch</a>	
<b>Teilnahme</b>	Mit Anmeldung Kostenlos / freiwilliger Beitrag für Materialkosten	

## Mamamundo: Geburtsvorbereitungskurse für Migrantinnen

<b>Was?</b>	Geburtsvorbereitungskurse für Migrantinnen	
<b>Für wen?</b>	Schwangere und sozial benachteiligte Frauen mit Migrationshintergrund mit Verständigungs- und Zugangsschwierigkeiten	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Luzerner Kantonsspital Frauenklinik, Untergeschoss, Gymnastikraum 41	<i>Diverse Termine und Zeiten</i> → siehe unter Teilnahme/Anmeldung
<b>Kontakt</b>	Caritas Luzern: → Isabelle Häfliger: T: 041 368 52 89, <a href="mailto:i.haefliiger@caritas-luzern.ch">i.haefliiger@caritas-luzern.ch</a> → <a href="https://www.caritas-luzern.ch/was-wir-tun/bildungsangebote/mamamundo-geburtsvorbereitungskurse-fuer-migrantinnen">https://www.caritas-luzern.ch/was-wir-tun/bildungsangebote/mamamundo-geburtsvorbereitungskurse-fuer-migrantinnen</a>  Luzerner Kantonsspital – Kursinformationen: → <a href="mailto:information.fkl@luks.ch">information.fkl@luks.ch</a> → <a href="https://www.luks.ch/veranstaltungen/geburtsvorbereitung-fuer-schwangere-migrantinnen-mamamundo-8">https://www.luks.ch/veranstaltungen/geburtsvorbereitung-fuer-schwangere-migrantinnen-mamamundo-8</a>	
<b>Teilnahme</b>	Kurskosten mind. CHF 190.00 (Krankenkassenanerkant, siehe Infos & Anmeldung auf Webseiten)  Anmeldung unter: <a href="https://www.luks.ch/veranstaltungen?title=Mamamundo">https://www.luks.ch/veranstaltungen?title=Mamamundo</a>	



## Beratungs- und Anlaufstellen

An wen kann ich mich wenden, wenn ich auf Grund meiner Lebenslage weitere Betreuung und Unterstützung brauche?

### FABIA Kompetenzzentrum Migration

<b>Was?</b>	FABIA Kompetenzzentrum Migration	
<b>Für wen?</b>	Alle Ausländerinnen und Ausländer	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Tribschenstr. 78 6005 Luzern	<i>Montag &amp; Freitag</i> 09:00 – 12:00 Uhr <i>Dienstag</i> 09:00 – 12:00 Uhr 14:00 – 17:30 Uhr <i>Mittwoch &amp; Donnerstag</i> 09:00 – 12:00 Uhr 14:00-17:00 Uhr
<b>Kontakt</b>	Tel: 041 360 07 22 <a href="mailto:info@fabialuzern.ch">info@fabialuzern.ch</a>	
<b>Teilnahme</b>	Termine nach Vereinbarung	

### Solinetz Luzern

<b>Was?</b>	Solinetz Luzern	
<b>Für wen?</b>	Alle Ausländerinnen und Ausländer / Asylsuchende und Geflüchtete	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Bundesstrasse 13 6003 Luzern	Kurzberatungen auf Deutsch jeden Freitag, 16.00 – 17.30 Uhr
<b>Kontakt</b>	→ <a href="mailto:info@solinetzluzern.ch">info@solinetzluzern.ch</a> → <a href="mailto:anlaufstelle@solinetzluzern.ch">anlaufstelle@solinetzluzern.ch</a> → <a href="http://solinetzluzern.ch">solinetzluzern.ch</a>	
<b>Teilnahme</b>	Termine nach Vereinbarung	

## Sozialdienst für Asylsuchende und Geflüchtete Kanton Luzern

<b>Was?</b>	Sozialdienst für Asylsuchende und Geflüchtete Kanton Luzern	
<b>Für wen?</b>	Asylsuchende, Geflüchtete und Vorläufig Aufgenommene	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Dienststelle Asyl- und Flüchtlingswesen, Brünigstrasse 25	<i>Bürozeiten</i> Q: <i>Tribschen-Langensand</i>
<b>Kontakt</b>	Dienststelle Asyl- und Flüchtlingswesen Abteilung Sozialdienst Brünigstrasse 25 6005 Luzern Tel: 041 469 41 41 <a href="https://daf.lu.ch/ueber_uns/Abteilungen/sozialdienst">https://daf.lu.ch/ueber_uns/Abteilungen/sozialdienst</a>	
<b>Teilnahme</b>	Terminvereinbarung per Tel. oder vor Ort	

## Beratung für Sans-Papiers

<b>Was?</b>	Beratung für Sans-Papiers	
<b>Für wen?</b>	Sans-Papiers	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Langensandstrasse 1	<i>Di &amp; Do: 14:00-16:00 Uhr oder telefonisch Mo-Fr: 9:00-12:00 Uhr</i> Q: <i>Tribschen-Langensand</i>
<b>Kontakt</b>	<a href="mailto:luzern@sans-papiers.ch">luzern@sans-papiers.ch</a> Tel: 041 240 24 10	
<b>Teilnahme</b>	Beratung: Eine Voranmeldung ist nicht nötig Terminvereinbarung per Tel. oder vor Ort möglich	

## Mütter- und Väterberatung Region Luzern

<b>Was?</b>	Beratung für Mütter und Väter	
<b>Für wen?</b>	Für Eltern mit ihren Kindern, bis 5 Jahre	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Kasernenplatz 3	<i>Telefonisch erreichbar: Montag bis Freitag 08:00- 12:00, 13:30-17:00 Uhr Q: Kleinstadt</i>
<b>Kontakt</b>	Stadt Luzern <a href="mailto:mvb@stadtluzern.ch">m vb@stadtluzern.ch</a> Tel: 041 208 73 33	
<b>Teilnahme</b>	Termin nach Vereinbarung vor Ort oder telefonisch	

## Hausbesuchsprogramm Frühe Förderung

<b>Was?</b>	Früh Förderung bei Hausbesuchen	
<b>Für wen?</b>	Für Kinder 0 – 3 Jahre	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Kasernenplatz 3	<i>Telefonisch erreichbar: Montag bis Freitag 08:00- 11:00 Uhr Q: Kleinstadt</i>
<b>Kontakt</b>	Stadt Luzern <a href="mailto:info@contactluzern.ch">info@contactluzern.ch</a> Tel: 041 208 72 90	
<b>Teilnahme</b>	Termin nach Vereinbarung	

## Elbe Fachstelle für Lebensfragen

<b>Was?</b>	<a href="http://www.elbeluzern.ch">www.elbeluzern.ch</a>	
<b>Für wen?</b>	Einzelpersonen, Paare, Familien, Schwangere	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Hertensteinstrasse 28	<i>Telefonisch erreichbar: Mo-Do: 10:00-12:00 Uhr Freitag: 11:00-12:00 Uhr <b>Offene Sprechstunde:</b> 1. Dienstag im Monat 18.00-19.00 Uhr Q: Altstadt</i>
<b>Kontakt</b>	Kontaktformular: <a href="http://www.elbeluzern.ch">www.elbeluzern.ch</a> Tel: 041 210 10 87	
<b>Teilnahme</b>	Termin nach Vereinbarung	

## Contact Familien- und Jugendberatung

<b>Was?</b>	Beratung für Familien und Jugendliche	
<b>Für wen?</b>	Familien und Jugendliche	
<b>Wo &amp; Wann?</b>	Kasernenplatz 3	<i>Telefonisch erreichbar: Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 08:15 – 10:00 Uhr; Mittwoch von 14:00 – 15:00 Uhr Q: Kleinstadt</i>
<b>Kontakt</b>	Stadt Luzern <a href="mailto:info@contactluzern.ch">info@contactluzern.ch</a> Tel: 041 208 72 90	
<b>Teilnahme</b>	Termin nach Vereinbarung	

- Änderungen und Ergänzungen der Liste bitte an [integration@stadtluzern.ch](mailto:integration@stadtluzern.ch)
- Die aktualisierte Fassung finden Sie auf [www.integration.stadtluzern.ch](http://www.integration.stadtluzern.ch)
- Die Liste aller D-Angebote und Migrations-Organisationen finden Sie unter [www.fabialuzern.ch/deutschkurse](http://www.fabialuzern.ch/deutschkurse) und [www.fabialuzern.ch/vernetzung](http://www.fabialuzern.ch/vernetzung)
- Freizeit-Angebote für Kinder und Jugendliche sind unter [www.quartierarbeit.stadtluzern.ch](http://www.quartierarbeit.stadtluzern.ch) oder [www.freizeit-luzern.ch](http://www.freizeit-luzern.ch) abrufbar.
- Weitere Angeboten der Stadt Luzern finden Sie unter [www.willkommen.stadtluzern.ch](http://www.willkommen.stadtluzern.ch)