

DÜBENDORF FÜR FAMILIEN

DEUTSCH / ITALIANO





Vorwort

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner

Wir freuen uns, Ihnen die Broschüre für Familien überreichen zu dürfen. Darin finden Sie viele Informationen zu bestehenden Angeboten in Dübendorf aus den Bereichen Freizeitgestaltung, Beratung, Betreuung und Bildung. Das Heft enthält auch Adressen von Informations- und Fachstellen, an die Sie sich bei Bedarf wenden können. Im letzten Kapitel wurden speziell auf neuzugezogene Personen aus dem Ausland ausgerichtete Angebote aufgeführt.

Die Broschüre richtet sich vorwiegend an Familien mit Kindern und Jugendlichen, jedoch finden auch alle anderen Personen darin praktische Tipps und Anregungen zum Leben in unserer Stadt.

Die Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, und die darin enthaltenen Informationen können sich fortlaufend ändern. Sie dient vielmehr als Orientierungshilfe bei Fragen im Alltag und trägt dazu bei, Begegnungen zu fördern und den gesellschaftlichen Zusammenhalt in unserer Stadt zu stärken.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Durchblättern und Kennenlernen der vielen Angebote in Dübendorf!

Freundliche Grüsse

André Ingold
Stadtpräsident

Gina Sessa
Leiterin Familien | Integration





Premessa

Cari residenti

La presente brochure è stata elaborata con particolare riguardo alle famiglie con bambini e giovani, ma ci ralleghiamo se può essere utile anche ad altre persone in ricerca di informazioni generali sulla vita quotidiana.

Essa vi propone tanti suggerimenti per il tempo libero. Sfogliandola rimarrete sorpresi dalla vasta gamma di offerte culturali, educative e creative che esistono nella nostra città. Troverete anche indirizzi di consultori e centri di competenza a cui rivolgersi in caso di necessità. Nell'ultimo capitolo abbiamo riassunto le proposte rivolte alle persone da poco arrivate dall'estero e ai residenti di lingua straniera. Questo vademecum oltre a voler essere una guida pratica, mira a facilitare e promuovere gli incontri tra i nostri abitanti.

Vi auguriamo una buona lettura nello scoprire le tante proposte presenti a Dübendorf!

Un cordiale saluto

André Ingold
Sindaco

Gina Sessa
Responsabile dipartimento famiglie e integrazione

Inhaltsverzeichnis

Begegnung und Freizeit Incontri e tempo libero	8
Kontakt- und Anlaufstelle für Familien Sportello informazioni per famiglie	8
Familienzentrum Centro famiglie.....	9
Elterngruppe Gruppo genitori.....	10
Ludothek Ludoteca	11
Bibliothek Biblioteca.....	12
Kinder- und Jugendarbeit Dübendorf (KJAD) Animazione per bambini e giovani....	14
Freiwilligenarbeit Volontariato	18
Vereine Associazioni.....	18
Sport und Aktivitäten Sport e attività	19
Musik Musica	26
Kreatives Atelier creativi.....	28
Kulturelle Angebote Proposte culturali.....	29
Aktivitäten in den Schulferien Attività durante le vacanze scolastiche	31
Angebote der Landeskirchen Iniziative delle chiese.....	38
Beratung für Eltern und Kinder Consulenza a genitori e figli	44
Kinder- und Jugendhilfezentrum (kjz) Centro di consulenza per genitori.....	44
Schulpsychologischer Dienst Psicologia scolastica.....	46
Schulsozialarbeit Operatori socio-scolastici.....	47
Berufs- und Informationszentrum (biz) Ufficio di orientamento professionale.....	48
Beratung in schwierigen Situationen Consulenza in situazioni difficili	49
Die dargebotene Hand Telefono Amico	49
Soforthilfe für Kinder und Jugendliche Aiuto immediato a bambini e giovani.....	50
Soforthilfe für Eltern Aiuto immediato ai genitori	53
Weitere Beratungsstellen Altri servizi di consulenza	54
Medizinische Versorgung Assistenza medica	59
Notfallnummern Numeri di emergenza.....	59
Telefonische Beratung Kinderspital Consulenza telefonica dell' ospedale pediatrico ..	60
Notfälle Pädiatrie Emergenza pediatrica	61
Kinderärzte Pediatri.....	62
Schulzahnklinik Servizio odontoiatrico scolastico	63
Spitäler Ospedali.....	64
Notfallpsychiatrie Emergenza psichiatrica	65

Indice

Kinderbetreuung Assistenza dei bambini	66
Kinderkrippen Asili nido	66
Tageseltern Genitori diurni	67
Horte und Mittagstische Doposcuola e mense	68
Babysitter Babysitter	69
Betreuung von Kindern mit Behinderungen Bambini diversamente abili	71
Frühe Förderung Formazione precoce	72
Die ersten vier Lebensjahre I primi quattro anni di vita	72
Spielgruppen Gruppi gioco	73
Bildung und Ausbildung Educazione e formazione	74
Schulsystem Kanton Zürich Sistema educativo cantonale	74
Kindergarten und Primarschule Asilo e scuola primaria	75
Sekundarschule Scuola secondaria	75
Gymnasium Liceo	76
Berufslehre Apprendistato	76
Hochschulen Scuole universitarie	77
Musikschule Scuola di musica	78
Weiterbildung Formazione continua	78
Elternbildung Formazione genitoriale	79
Günstige Gegenstände Comprare a poco prezzo	80
Flohmärkte Mercatini dell'usato	80
Brockenstuben Antiquariato e oggetti di seconda mano	81
Familien mit niedrigem Einkommen Famiglie con entrate modeste	82
Angebote für Migranten Proposte per stranieri	88
Integrationsstelle Incaricata all'integrazione	88
Deutschkurse Corsi di tedesco	90
Weitere Angebote für Fremdsprachige Proposte per persone di lingua straniera	94
Schreibdienst Servizio Scrittura	95
Brückenbauer-Netzwerk Mediatrici e mediatori culturali	95
Fachstellen für Migranten Informazioni per migranti	97



Begegnung und Freizeit

Incontri e tempo libero

Kontakt- und Anlaufstelle für Familien

In der Kontakt- und Anlaufstelle für Familien finden Sie aktuelle Flyer und Informationen zu sämtlichen Angeboten für Familien mit Kindern und Jugendlichen.

Unsere Mitarbeiterinnen beantworten gerne Ihre Fragen oder verweisen Sie an die entsprechende Fachstelle.

Sportello informazioni per famiglie

Lo sportello informazioni si trova nel centro per famiglie (Familienzentrum) ed è aperto ogni mattina dal martedì al venerdì, tranne vacanze scolastiche. Nell'atrio ingresso troverete depliant informativi e volantini su eventi, corsi e progetti dedicati a bambini, ragazzi e famiglie. Le nostre collaboratrici risponderanno volentieri alle vostre domande oppure vi indicheranno consultori e centri di competenza appropriati dove rivolgersi per un appuntamento.

Kontakt- und Anlaufstelle für Familien, Wallisellenstrasse 5a, Dübendorf
044 801 60 63 oder 044 801 60 64, bildungslandschaft@duebendorf.ch
Dienstag bis Freitag, 08.30 – 11.30 Uhr (ausser in den Schulferien)



Familienzentrum

Das Familienzentrum ist ein Treffpunkt für Mütter, Väter mit ihren Kindern im Vorschulalter. Das Angebot umfasst Mütter- und Väterberatung, Chrabbelgruppen, Spielgruppen, Vater-Kind-Treffs, Bastelnachmittage und vieles mehr. Am Freitagmorgen verwandelt sich der Familienraum in ein offenes Café. Der Aufenthaltsraum mit Küche und Spielraum kann am Mittwochnachmittag und am Wochenende für Privatanlässe gemietet werden. Während der Schulferien ist das Zentrum geschlossen.

Centro famiglie

Il centro è un luogo d'incontro per genitori con i loro bambini. Nel centro, il cui dispone di vari spazi ben attrezzati, vengono proposte diverse attività come gruppi di gioco o atelier creativi. Di martedì e giovedì viene svolta una consulenza per genitori di bambini piccoli. Il venerdì mattina la sala solitamente si trasforma in un'accogliente caffetteria. La sala con angolo cucina e sala giochi può essere affittata di mercoledì pomeriggio, sabato e domenica per feste private. Durante le vacanze scolastiche il centro rimane chiuso.

Familienzentrum Dübendorf, Wallisellenstrasse 5a, Dübendorf
044 801 60 63 oder 044 801 60 64, familienzentrum@duebendorf.ch
www.duebendorf.ch / Verwaltung / Themen A-Z / Familienzentrum

Öffnungszeiten Büro:

Dienstag bis Freitag, 08.30 – 11.30 Uhr (ausser in den Schulferien)

Elterngruppe

Der Verein Elterngruppe fördert den Kontakt unter den Familien in Dübendorf und bietet vielseitige Freizeitbeschäftigungen wie Feste, Kinderturnen, Kleiderbörse, Eltern-Kind-Treffs, Bastelnachmittage, ein Begegnungs-Café am Freitagmorgen und vieles mehr an. Die regelmässigen Angebote finden im Familienzentrum statt. Auf der Website finden Sie alle Angebote, Daten und Informationen.

Gruppo genitori

Il gruppo genitori di Dübendorf è un'associazione che sostiene e promuove il contatto tra le famiglie. Esso organizza attività nel tempo libero come pomeriggi in palestra o all'aperto, incontri genitori-bambini, pomeriggi di bricolage, caffetteria, mercatini di giocattoli e abbigliamento usati e tanti altri progetti. La maggior parte di queste attività vengono svolte nel centro per famiglie (Familienzentrum). Per ulteriori informazioni si prega di consultare il sito web.

www.elterngruppe.ch

Freitagskafi und Café International

Am Freitagmorgen von 09.00 bis 11.00 Uhr betreibt die Elterngruppe ein Café im Familienzentrum mit warmen Getränken, Gipfeli und viel Spielspass für die Kleinen.

Jeden vierten Freitag im Monat wird das offene Kafi zum Café International mit kleinem Brunchbuffet. Auch einige Brückenbauerinnen (interkulturelle Vermittlerinnen) besuchen das Café und geben gerne Auskunft. Die Daten des Café International finden Sie auf der Website der Elterngruppe.

Caffè del venerdì e Café International

Il venerdì dalle ore 9.00 alle 11.00 i genitori e i loro bambini si incontrano nella sala del centro per famiglie per stare insieme ad altri, chiacchierare e bere un caffè. I bimbi trovano spazio e giocattoli a loro disposizione.

L'ultimo venerdì del mese la caffetteria offre un piccolo brunch e diventa ancora più internazionale grazie alla partecipazione di alcune mediatrici interculturali pronte a rispondere a domande e dare informazioni. Per le date consultare il sito.



Ludothek

Die Ludothek verfügt über eine grosse Auswahl an Spielsachen zur Ausleihe. Das Angebot umfasst Lern-, Gesellschafts-, Outdoor- sowie Bewegungsspiele und vieles mehr.

Ludoteca

La ludoteca mette a disposizione una vasta gamma di giochi e giocattoli divertenti e istruttivi. Si possono prendere in prestito giochi da tavola, giochi da esterno, tricicli, monopattini e tante altre cose.

Verein Ludothek, Bettlistrasse 22, Dübendorf
044 821 05 20, info@ludo-duebendorf.ch, www.ludo-duebendorf.ch

Bibliothek

Biblioteca

Bibliothek

In der Stadtbibliothek können Romane, Sachbücher, Hörbücher, Filme und Zeitschriften für die ganze Familie ausgeliehen werden. Die Bibliothek organisiert regelmässig verschiedene Anlässe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Die Termine finden Sie auf der Website.

Biblioteca

Nella biblioteca di Dübendorf troverete libri di ogni genere così come audiolibri, film e riviste attuali per tutta la famiglia. Inoltre la biblioteca organizza regolarmente vari eventi per grandi e piccoli. Le date sono pubblicate sul sito internet.

Stadtbibliothek, Bettlistrasse 22, Dübendorf
044 801 83 53, stadtbibliothek@duebendorf.ch, www.stadtbibliothek-duebendorf.ch

Fingerspiele und Kinderverse «Buchstart»

Eine Veranstaltung zur frühen Sprachförderung und zur ersten Begegnung von Kleinkindern mit Büchern. Für Eltern mit ihren Kindern zwischen 9 und 24 Monaten. Freitag, 10.30 Uhr, ca. 20 Minuten.

Filastrocche e canzoni «Nati per leggere»

Bambini tra i 9 e i 24 mesi con un genitore ascoltano filastrocche e canzoncine divertendosi insieme. Ogni venerdì, ore 10.30 per circa 20 minuti.



Versli für Zwergli

Sprache und Bücher entdecken macht Spass! Einmal im Monat mit Geschichten, Versen und Liedern passend zur aktuellen Jahreszeit. Für Kinder von 2 bis 3 Jahren mit einer Begleitperson. Am ersten Dienstag im Monat, 10.30 Uhr, ca. 30 Minuten.

Canzoni, rime e storie

Tramite canzoncine, rime e storie che riprendono un tema, un'usanza o una festa della stagione attuale, i bambini dai 2 ai 3 anni scoprono la lingua e l'avventuroso mondo dei libri. Ogni primo martedì del mese, alle ore 10.30 per circa 30 minuti.

Geschichtenzeit

Kinder ab ca. 4 Jahren und ihre Eltern oder Begleitpersonen nehmen auf dem roten Sofa Platz und hören und bestaunen lustige, spannende und fantasievolle Bilderbuchgeschichten. Donnerstag, 16.30 Uhr, ca. 30 Minuten. In den Sommerferien findet das Angebot in der Badi Oberdorf statt.

L'ora dei racconti

Bimbi dai 4 anni in poi si accomodano sul divano rosso della biblioteca e ascoltano racconti o sfogliano libri illustrati insieme a un loro genitore. Giovedì, ore 16.30, per circa 30 minuti.

Bücherfreunde – Bücherfreude

Geschichten und die Freude an Büchern mit allen Sinnen erleben! Lesereihe an sechs Nachmittagen für Familien mit Kindern zwischen 3 und 5 Jahren. Eine Animation dauert jeweils eine Stunde. Anmeldung im Voraus in der Bibliothek. Daten und Flyer auf der Website.

Libri e amici

Scoprire storie divertenti con tutti i sensi e rendersi conto che leggere diverte davvero tantissimo! Per famiglie con bambini dai 3 ai 5 anni. Il corso è offerto sei volte di pomeriggio per un'ora e bisogna iscriversi in anticipo direttamente in biblioteca. Per le date attuali consultare il sito.

Kinder- und Jugendarbeit

Animazione bambini e giovani

Kinder- und Jugendarbeit Dübendorf KJAD

Die städtische Kinder- und Jugendarbeit Dübendorf KJAD unterstützt Kinder und Jugendliche in ihrer Freizeitgestaltung. In den Angeboten, Aktionen und Projekten werden Kinder und Jugendliche dabei gefördert, ihre Anliegen und Ideen zu verwirklichen und ihre Fähigkeiten zu entfalten. Die Angebote sind in der Regel kostenlos, eine Anmeldung ist nur bei Ausflügen notwendig. Aktuelle Projekte, Termine und Öffnungszeiten sind auf der Website einsehbar.

KJAD – Animazione socioculturale per bambini e giovani

La KJAD «Kinder- und Jugendarbeit Dübendorf» è un'istituzione comunale che promuove la partecipazione attiva dei bambini e dei ragazzi in età scolare e dei giovani adulti ad attività durante il tempo libero. Gli animatori socio-culturali sostengono i ragazzi nella realizzazione dei loro progetti e offrono diverse possibilità di attività. Quasi tutti gli eventi e progetti della KJAD sono gratuiti e senza obbligo di iscrizione, tranne che per gite ed escursioni. Sul sito troverete informazioni, proposte e progetti attuali.

Galaxy

Das Kinder- und Jugendhaus Galaxy ist während der Arbeitszeiten des Teams für Kinder und Jugendliche offen, es stehen verschiedene Räume zur Verfügung. Die Aufenthaltsräume und die Disko können von Familien aus Dübendorf für Kindergeburtstage und andere Feste kostenlos genutzt werden.

Centro giovanile Galaxy

Il centro giovanile Galaxy mette a disposizione diversi spazi ed è aperto ai bambini e ai ragazzi dal martedì al venerdì durante l'orario lavorativo degli educatori. Nel centro vengono realizzati vari eventi. Il centro può anche essere affittato da famiglie residenti a Dübendorf per feste dei loro figli.

Kinder- und Jugendhaus Galaxy, Storchengasse 14, Dübendorf
044 801 83 55, www.kjad.ch



Kinderprogramm

Programma per bambini

Girls-Treff und Boys Only

Der Girls-Treff für Mädchen in der 4. bis 6. Klasse und das Boys Only für Knaben in der 4. bis 6. Klasse bieten ein abwechslungsreiches, spannendes Programm, welches von den Kindern mitgestaltet wird. Das genaue Programm und die Öffnungszeiten sind auf der Website publiziert. Jeweils am Mittwoch, alternierend von 14.00 bis 17.00 Uhr oder von 17.30 bis 20.00 Uhr.

Girls Treff e Boys Only

Il Girls Treff si rivolge alle allieve della quarta, quinta e sesta classe, mentre il Boys Only è dedicato ai loro coetanei maschi. Insieme agli educatori le ragazze e i ragazzi decidono il programma settimanale per chiacchierare, ballare, cucinare oppure intraprendere escursioni insieme. Il programma e gli orari sono pubblicati sul sito. Di mercoledì, dalle ore 14.00 alle 17.00 oppure dalle 17.30 alle 20.00 (orari alterni).

Spielbus

Der Spielbus ist auf den Schulhausplätzen der Primarschulen oder in den Quartieren zu finden und bietet den Kindern diverse Spielmöglichkeiten und Spielanimation. Die Tour-Daten werden auf der Website publiziert.

Ludobus

In primavera e in autunno il ludobus porta giochi e animazione nei quartieri e sui cortili delle scuole primarie. Per le date del tour consultare il sito.

www.kjad.ch

Kinderrat

Kinder im Primarschulalter, die Lust haben, für Gleichaltrige Feste, Projektstage und andere Anlässe zu organisieren, können an die Sitzungen des Kinderrates kommen und bei Projekten mitmachen. Die Kinder können auch zusammen mit Gleichaltrigen über ihre Bedürfnisse und Anliegen diskutieren. Es besteht keine Pflicht zur Teilnahme an allen Sitzungen und Projekten.

Consiglio comunale dei bambini

Tutte le allieve e gli allievi della scuola primaria che desiderano realizzare feste e attività per i loro coetanei e discutere insieme su argomenti che li riguardano possono partecipare alle riunioni e ai progetti del consiglio dei bambini. Non c'è l'obbligo di partecipare a tutte le riunioni o a tutti i progetti.

Programm für Jugendliche

Programma per i giovani

Treff Galaxy

Im Treff Galaxy steht Jugendlichen ein Aufenthaltsraum mit Töggelikasten und Billardtisch, ein gut ausgestatteter Discoraum, eine Küche, eine Bar und ein grosszügiger Garten mit Feuerstelle zur Verfügung. Die Jugendarbeitenden begleiten und unterstützen die Jugendlichen während der Öffnungszeiten und an speziellen Anlässen. Jeweils am Freitag von 18.00 bis 22.00 Uhr geöffnet.

Treff Galaxy

La sala di biliardo e calcetto barilla fa parte del programma standard. Il centro dispone inoltre di un bar, una cucina, un giardino con griglia e una discoteca ben equipaggiata. Durante gli orari di apertura i ragazzi sono accompagnati dagli educatori. Aperto il venerdì, dalle ore 18.00 alle 22.00.



Mobile Jugendarbeit

Die Jugendarbeitenden suchen Jugendliche in ihren Lebensräumen auf. Das Angebot besteht aus Aktionen und einem offenen Programm im öffentlichen Raum. Die KJAD sensibilisiert die Öffentlichkeit auf die Bedürfnisse der Jugendlichen und nimmt dabei eine vermittelnde Funktion ein. Zudem dient die Mobile Jugendarbeit der Kontakt- und Beziehungsarbeit.

Educativa di strada

L'educativa di strada prevede interventi a favore di adolescenti e giovani svolti dagli educatori direttamente nei luoghi di vita e di aggregazione spontanea dei ragazzi. In tal modo gli educatori rimangono in dialogo con i giovani, ascoltano le loro preoccupazioni, bisogni e interessi attuali e danno consigli. Inoltre viene svolto un lavoro di sensibilizzazione dell'opinione pubblica.

Jugendrat

Jugendliche, die sich für die Bedürfnisse von jungen Menschen einsetzen und Anlässe für Gleichaltrige organisieren möchten, können im Jugendrat mitmachen. Jugendliche, die Lust haben etwas auf die Beine zu stellen, sind an den Sitzungen willkommen. Es besteht keine Pflicht zur Teilnahme an allen Sitzungen und Projekten.

Consiglio comunale dei giovani

Il consiglio dei giovani promuove la partecipazione dei giovani nella società e organizza feste e eventi. Ragazzi e giovani con voglia di mettere in piedi progetti per i loro coetanei sono benvenuti alle riunioni e invitati a partecipare ai diversi progetti. Non c'è l'obbligo di partecipare a tutte le riunioni.

Für alle anderen Projekte und Angebote der KJAD bitte die Website besuchen.

Consultate il sito web per scoprire le proposte e i progetti attuali della KJAD.

www.kjad.ch

Freiwilligenarbeit

Volontariato

Freiwilligenarbeit

Möchten Sie sich freiwillig für andere Menschen in der Stadt Dübendorf engagieren? Besuchen Sie die angegebenen Websites oder schreiben Sie eine E-Mail.

Volontariato

Persone interessate a un'attività di volontariato possono consultare i due siti indicati o scrivere una mail.

bildungslandschaft@duebendorf.ch, www.duebendorf.ch / Freizeit / Freiwilligenbörse
www.benevol-jobs.ch

Vereine

Associazioni

Vereine

Vereine sind die unverzichtbare Basis für das sportliche, kulturelle und gesellschaftliche Leben in der Stadt Dübendorf. Sie tragen zur Lebensqualität und zur Identifizierung der Einwohnerinnen und Einwohner mit ihrer Stadt bei. Über 150 Vereine leisten einen Beitrag zu einer aktiven und lebendigen Stadt. Eine Liste der Vereine finden Sie auf der Website der Stadt Dübendorf.

Le associazioni

Le associazioni contribuiscono in forma fondamentale al bene comune della nostra città. A Dübendorf esistono oltre 150 club e associazioni che incoraggiano i cittadini a rimanere protagonisti attivi della vita pubblica e comunale. L'elenco delle associazioni presenti si trova sul sito indicato.

www.duebendorf.ch / Freizeit / Vereine



Sport und Aktivitäten

Sport e attività

Sportvereine

In Dübendorf gibt es viele Vereine. Die nachfolgende Auswahl von Sportvereinen mit Angeboten für Kinder und Jugendliche dient der Veranschaulichung der grossen Vielfalt. Eine vollständige Vereinsliste findet man auf der Website der Stadt Dübendorf unter www.duebendorf.ch / Freizeit / Vereine.

Club sportivi

A Dübendorf ci sono tante associazioni e tanti club sportivi per bambini, giovani e adulti. Abbiamo elencato solo alcune associazioni per mostrare l'ampia gamma. La lista completa è pubblicata sul sito www.duebendorf.ch / Freizeit / Vereine.

Leichtathletik <i>Atletica leggera</i>	www.lcd.ch
Boxclub <i>Pugilato</i>	www.profightgym.ch
Curling <i>Curling</i>	www.ccd.ch
Kavallerieverein <i>Equitazione</i>	www.kvduebendorf.ch
Eiskunstlauf <i>Pattinaggio artistico</i>	www.dec.skating.ch
Fussballclub Glattal <i>Calcio</i>	www.fcglattal.ch
Fussballclub Dübendorf <i>Calcio</i>	www.fcduebendorf.ch
Turnverein <i>Ginnastica</i>	www.tv-duebendorf.ch
Schach <i>Scacchi</i>	www.schachclub-duebendorf.ch
Eishockey <i>Hockey su ghiaccio</i>	www.ehcd.ch
Judo <i>Judo</i>	www.jjcd.ch
Synchronschwimmen <i>Nuoto sincronizzato</i>	www.scduebendorf.ch
Tischtennis <i>Tennis da tavola, Ping pong</i>	www.ttcduebendorf-volketswil.ch
Tennis <i>Tennis</i>	www.tcwd.ch
Unihockey <i>Floorball</i>	www.jumpduebendorf.ch

Kunsteisbahn «Im Chreis»

In der Wintersaison besuchen Tausende Kinder, Jugendliche und Erwachsene die Kunsteisbahn und begegnen dort Freunden und Bekannten. Die Eishallen sind die Trainingsbasis für die Dübendorfer Eishockey-, Eiskunstlauf- und Curling-Vereine. Auf der Eisfläche im Freien finden viele Anlässe für Gross und Klein statt. Öffnungszeiten und Angebote sind im Internet ersichtlich.

Pista di pattinaggio

Nel periodo invernale migliaia di adulti, giovani, bambini e scolaresche possono usufruire della pista di pattinaggio su ghiaccio esterna. Le piste all'interno sono base di allenamento per i club di hockey su ghiaccio, di pattinaggio artistico e di curling. Sulla pista esterna si realizzano vari eventi dedicati a grandi e piccoli. Per orari, informazioni e date degli eventi consultare il sito.

Kunsteisbahn Im Chreis, Hermikonstrasse 68, Dübendorf
044 820 00 44, kunsteisbahn@sfd-ag.ch, www.sfd-ag.ch

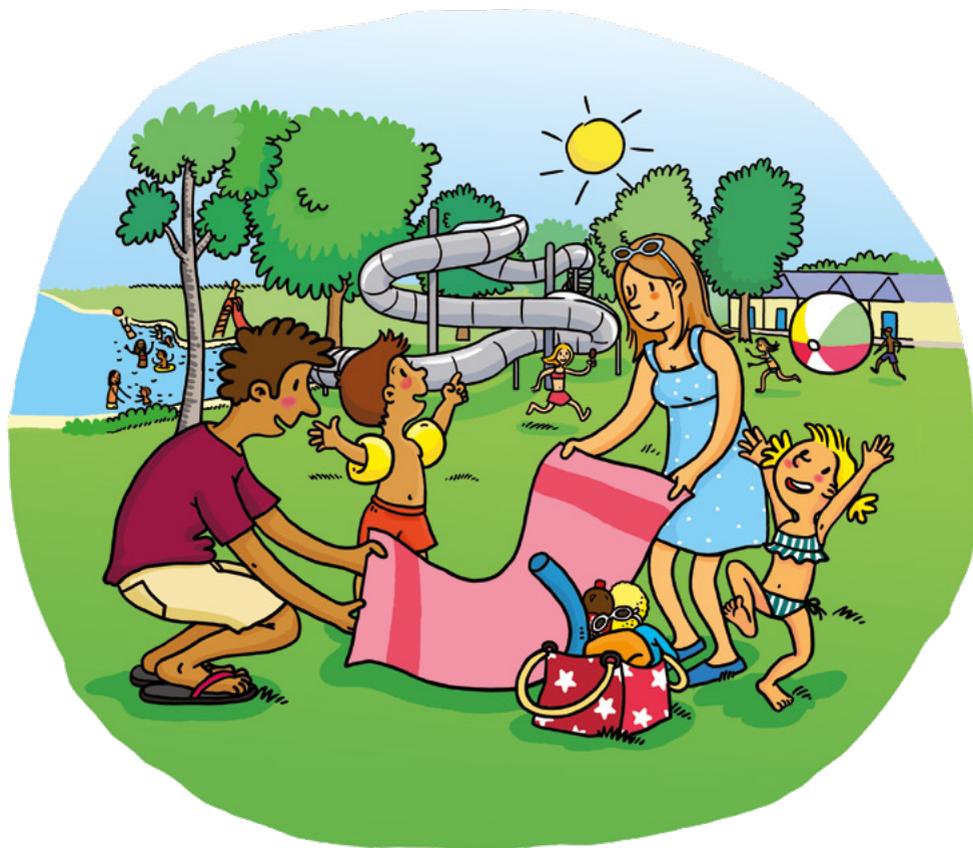
Freibad im Sommer

Das grosse und moderne Freibad Oberdorf mit verschiedenen Schwimmbecken, Sprungturmanlage, Beachvolleyplätzen, Grillstellen und vielem mehr ist von Mai bis Oktober ein Anziehungspunkt für die Bevölkerung aus Dübendorf und der umliegenden Region. Der Betrieb gehört zur Sport- und Freizeitanlagen Dübendorf AG. Öffnungszeiten und Angebote sind auf der Website einsehbar.

Piscina all'aperto

La piscina comunale è aperta da maggio ad ottobre e mette a disposizione diverse vasche, da quella bassa per bambini piccoli a quella più grande lunga 50 metri. Offre inoltre scivoli, piattaforme per tuffi, campi da gioco, un'area attrezzata per grigliate, ristorante selfservice ecc. Durante i mesi estivi attira migliaia di persone ed è un punto d'incontro e di divertimento per persone di ogni età. Gli orari di apertura, i prezzi e altre informazioni sono pubblicate sul sito.

Freibad Oberdorf, Oberdorfstrasse 23, Dübendorf
044 821 65 00, freibad@sfd-ag.ch, www.sfd-ag.ch



Sport- und Freizeitanlagen Dübendorf AG

Neben der Kunsteisbahn und dem Freibad betreibt die Sport- und Freizeitanlagen Dübendorf AG eine Minigolfanlage, Tennisplätze und Fussballplätze sowie die dazugehörenden Gastronomiebetriebe. Die SFD AG unterhält ausserdem einen frei zugänglichen schönen Spielplatz neben der Kunsteishalle. Informationen zu allen Anlagen finden Sie auf der Website.

Impianti sportivi SFD AG

Oltre alla piscina all'aperto e le piste di pattinaggio su ghiaccio la SFD AG dispone anche di un percorso di minigolf, di campi da tennis e da calcio e mette a disposizione un parco giochi accessibile a tutti vicino alla pista di ghiaccio. La SFD AG gestisce anche i ristoranti e chioschi presso gli impianti. Per informazioni sugli impianti consultare il sito.

www.sfd-ag.ch

Hallenbäder

Das Hallenbad für den Schwimmunterricht der Schülerinnen und Schüler verfügt über ein 25-Meter-Schwimmbecken und befindet sich in der Schulanlage Stägenbuck. Es gibt auch Öffnungszeiten für die Bevölkerung. In Wallisellen bietet das Water World in kurzer Gehdistanz vom Bahnhof ein 50-Meter-Schwimmbecken, Sprunganlagen, Kinderbecken, Rutschbahnen und einen Wellnessbereich. Zudem werden Schwimmkurse für Babys, Kinder und Erwachsene angeboten.

Piscine coperte

La piscina scolastica «Stägenbuck» con vasca da 25 metri è principalmente riservata alle scuole, ma offre anche orari di apertura al pubblico. Nel Water World Wallisellen troverete una vasca da 50 metri, un centro benessere e una zona divertimento per bambini. La struttura è situata a pochi passi dalla stazione del treno di Wallisellen e offre inoltre corsi di nuoto per bebè, bambini e adulti.

Hallenbad Stägenbuck, Lägernstrasse 15, Dübendorf
044 823 10 53, www.schule-duebendorf.ch / Hallenbad

Water World Wallisellen, Alte Winterthurerstrasse 62, 8304 Wallisellen
044 832 63 32, info@sportanlagen-wallisellen.ch, www.sportanlagen-wallisellen.ch



Eltern-Kind-Turnen

Die abwechslungsreichen geleiteten Lektionen wecken und fördern die Freude an der Bewegung. Kleine Kinder und Eltern spielen, turnen und bewegen sich zusammen. Für Kinder ab 3 Jahren bis Kindergartenentrtritt mit einem Elternteil.

Ginnastica genitore-bambino

Bambini dai 3 ai 5 anni frequentano insieme a un loro genitore una lezione di ginnastica. Lo scopo di questa attività ludica è di promuovere il benessere fisico facendo amicizie.

Turnhalle Schulhaus Dorf, Schulhausstrasse 5, Dübendorf
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr
Karin Fischer, 076 390 52 27, rkpfd.fischer@bluewin.ch

Kinderturnen

Das Kinderturnen soll früh die Freude am Sport und am Vereinsleben vermitteln. Kinder werden ab dem 1. Kindergarten aufgenommen und wechseln später in die Mädchen- oder Jugendriege. Bei diesen Trainingseinheiten steht der Spassfaktor mit Spielen im Vordergrund, aber auch Geräteturnen, Koordinationsspiele, Leichtathletik, Bodenturnen und Gymnastik kommen nicht zu kurz.

Ginnastica per bambini

Il club di ginnastica offre ai bambini a partire dall'asilo (Kindergarten) un allenamento polisportivo. I bambini si divertono facendo giochi di coordinazione e tanti esercizi di ginnastica. Più tardi essi possono entrare nel club dei giovani.

kinderturnen.duebi@hotmail.com, www.tv-duebendorf.ch

Öffentliche Spielplätze

Die Stadt Dübendorf unterhält einige schöne und mit vielen Geräten ausgestattete Spielplätze in den verschiedenen Ortsteilen.

Aree gioco pubbliche

La città di Dübendorf mette a disposizione diverse aree da gioco con sabbie, scivoli, altalene, torri e giochi a molla che stimolano la voglia di muoversi.

www.duebendorf.ch / Verwaltung / Themen A-Z / Städtische Spielplätze

Jugendverbände

Jugendverbände sind von Jugendlichen in Zusammenarbeit mit Erwachsenen geführte Organisationen, die sich für eine vielfältige Freizeit von Kindern und Jugendlichen engagieren. Jeweils an den Samstagnachmittagen werden Freizeitbeschäftigungen unternommen und in den Ferien Freizeitlager organisiert. Die Pfadis treffen sich jeden Samstag zu einem echten, kleinen Abenteuer. Der Cevi bietet jeden zweiten Samstag drei Stunden lang spannende Aktivitäten für Mädchen und Knaben ab Kindergartenalter an. Kontakte und Programme der drei Verbände in Dübendorf finden Sie auf den Websites.

Associazioni giovanili

Le associazioni giovanili sono un movimento educativo mondiale di giovani per giovani, aperto a ragazze e ragazzi di ogni cultura e religione. Le esploratrici e gli esploratori s'incontrano solitamente il sabato pomeriggio. Le associazioni organizzano varie colonie durante le vacanze scolastiche. A Dübendorf sono presenti tre associazioni di guide e scout. Gli scout del Pfadi St. Jakob e del Pfadi Gryfensee si riuniscono ogni sabato pomeriggio per una vera e propria avventura all'aperto. Un sabato su due il Cevi offre ai bambini (a partire dall'entrata in asilo) e ai ragazzi un programma divertente e sempre diverso che dura tre ore. Per avere informazioni più dettagliate consultare i siti.

Pfadi Gryfensee, www.gryfensee.ch

Pfadi St. Jakob, www.stjakob.org

Cevi Dübendorf, www.cevi-duebendorf.ch



Familiengärten

Der Verein für Familiengärten Dübendorf verfügt über acht Gartenareale mit über 200 Gartenparzellen. Interessenten finden auf der Website weiterführende Informationen und Anmeldeöglichkeiten.

Orti per famiglie

L'associazione «Familiengärten» mette a disposizione più di 200 lotti di terreno a famiglie che desiderano dedicarsi alla coltivazione di ortaggi e fiori. Per informazioni si prega di consultare il sito.

Verein für Familiengärten Dübendorf
www.vfd.ch

Musik

Musica

Musikschule

Die Musikschule Region Dübendorf bietet Instrumental- und Gesangsunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in vielen Fachbereichen an. Sie organisiert und realisiert auch Konzerte, Workshops und Ferienlager. Wir haben drei Angebote für jüngere Kinder aufgelistet. Informationen und Preise findet man auf der Website.

Scuola di musica

La scuola di musica regionale con sede a Dübendorf offre a bambini, ragazzi e adulti la possibilità di avvicinarsi al canto e alla musica strumentale e quella d'insieme oppure di migliorare il proprio livello. Inoltre organizza e promuove concerti, progetti musicali, workshops e campi estivi. Abbiamo elencato di seguito tre attività per bambini. Per ulteriori informazioni consultare il sito.

Musikschule Region Dübendorf, Zwinggartenstrasse 28, Dübendorf
044 801 10 70, musikschule@duebendorf.ch
www.musikschuleduebendorf.ch

Eltern-Kind-Singen

Dieses Angebot der Musikschule führt Eltern und ihre Kinder im Alter von eineinhalb bis 4 Jahren gezielt hin zum Singen und zur Musik. Auch Grosseltern sind willkommen.

Cantare insieme per genitori e bambini

Una volta a settimana genitori con i loro bimbi in età prescolare cantano insieme ad altri. Sono benvenuti anche nonne e nonni con i loro nipotini.



Musik und Bewegung für Kindergartenkinder

Für Kindergartenkinder im 1. Jahr bietet die Musikschule den «Rhythmik-Garten», für Kinder im 2. Jahr den «Musik-Kindergarten» an. Die Kinder bewegen sich, singen und musizieren. Dadurch werden Beweglichkeit, Motorik, Wahrnehmung und Sozialkompetenzen gefördert.

Musica e ritmo per bambini del Kindergarten

Due altri corsi di formazione precoce della Musikschule sono il «Giardino ritmico» e il «Musik-Kindergarten» per i bambini di primo rispettivamente secondo anno di asilo (Kindergarten).

Kinderchor «Animato»

Für singbegeisterte Kinder der 1. bis 6. Klasse bietet die Musikschule Dübendorf den Kinderchor «Animato» an.

Coro per bambini «Animato»

In questo coro cantano allieve e allievi di tutte le classi della scuola primaria. Le informazioni sono accessibili sul sito.

Musikvereine

Associazioni di musica

www.stadtmusik-duebendorf.ch
www.jugendmusik-duebendorf.ch

Kreatives

Atelier creativi

Keramik malen

Im Keramikstudio gibt es eine grosse Auswahl an Geschirr, Gebrauchsgegenständen und Dekorationsartikeln aus Keramik, die mit über 60 verschiedenen Farben bemalt werden können. Im Atelier finden Workshops und Anlässe statt, und Kinder können dort einen kreativen Geburtstag feiern.

Atelier di ceramica

Un laboratorio creativo aperto a grandi e piccoli con grande scelta di tazze, piatti, ciotole e sculture da colorare con oltre 60 colori diversi. L'atelier organizza workshops e serate creative. Bambini e ragazzi possono festeggiare nell'atelier un compleanno creativo con i loro amici.

Keramik- und Malstudio Füürwärich, Untere Geerenstrasse 2, Dübendorf
076 559 01 18, info@fire-works.ch, www.fire-works.ch

Töpfer- und Holzwerkstatt

Der Werkraum Dübendorf bietet eine Töpfer- und Holzwerkstatt für Kinder und Erwachsene an. Informationen und Öffnungszeiten sind auf der Website ersichtlich.

Atelier di terracotta e legno

Il laboratorio offre diversi orari di apertura a bambini e adulti per lavorare la terracotta o il legno. Informazioni e orari sul sito.

Werkraum Dübendorf, Bettlistrasse 22, Dübendorf
044 821 93 59, werkraum@duebendorf.ch, www.werkraum-duebendorf.ch



Kulturelle Angebote

Proposte culturali

Kulturzentrum Obere Mühle

Die Obere Mühle ist ein Kultur- und Begegnungszentrum mit vielfältigem Programm wie Konzerten, Lesungen, Kabarettabenden, Ausstellungen, Flohmarkt, Dreikönigs- und Sommerfest. Es finden auch Konzerte und Theatervorstellungen speziell für Kinder und Familien statt. In der Oberen Mühle können Räume für öffentliche oder private Anlässe gemietet werden.

Die Wirtschaft zur Oberen Mühle ist von Dienstag bis Samstag und während der Veranstaltungen offen.

Il centro culturale Obere Mühle

Il centro culturale Obere Mühle propone concerti, pezzi teatrali, mostre e festival. Inoltre organizza mercatini delle pulci e diverse feste per bambini e famiglie. Il centro affitta varie sale per riunioni, compleanni, feste ed altri eventi.

Il ristorante «Wirtschaft zur Oberen Mühle» all'interno del centro è aperto dal martedì al sabato e durante gli eventi. Per il programma consultare il sito.

Kulturzentrum Obere Mühle, Oberdorfstrasse 15, Dübendorf
044 820 17 46, kultur@oberemuehle.ch, www.oberemuehle.ch

Restaurant Wirtschaft zur Oberen Mühle
044 500 42 14, info@wirtschaft-zur-oberen-muehle.ch
www.oberemuehle.ch / Wirtschaft

Kino Orion

Das Kino Orion zeigt am Samstag und am Sonntag einen Kinder- oder Familienfilm. Im Familienticket (gilt auch für Grosseltern, Gotte und Götti) sind Popcorn für alle inbegriffen. Das Kino veranstaltet zudem Lesungen, Konzerte, Partys und weitere Anlässe. Kinder können im oberen Bereich ihren Geburtstag feiern und mit ihren Gästen zum vergünstigten Gruppenpreis den Film schauen. Das Kino und das Foyer können für geschlossene Gesellschaften gemietet werden. Informationen sowie das aktuelle Programm finden Sie auf der Website.

Cinema Orion

Il cinema Orion di sabato e domenica mostra un film per bambini e famiglie. Il biglietto famiglia (valido anche per nonni, padrini e madrine) è venduto a un prezzo vantaggioso e include anche i popcorn. Solitamente i film sono in lingua originale con sottotitoli in tedesco e francese. Il cinema organizza anche concerti, presentazioni di libri, serate disco e altri eventi. È inoltre possibile affittare l'ampio bar e la sala cinematografica per eventi privati.

Kino Orion, Neuhofstrasse 23, Dübendorf
044 821 90 60, info@kino-orion.ch, www.kino-orion.ch

Kulturangebote

Kikuka steht für Kinder Kultur Kalender. Auf dieser Plattform finden Familien Kulturveranstaltungen in der Stadt Zürich, die sich speziell an Kinder richten. Auf den unten aufgeführten Websites erfahren Sie mit einem Klick Neues aus den Bereichen Theater, Musik, Film, Tanz, Literatur, Museum, Zirkus und vieles mehr.

Proposte culturali

La parola Kikuka sta per Kinder Kultur Kalender. Sui due siti indicati le famiglie trovano eventi di cultura nella città e nel Cantone di Zurigo dedicate a bambini e ragazzi. Basta un click per conoscere tutte le novità nei vari ambiti come teatro, danza, musei, circo, letteratura ed altro.

www.kikuka.ch
www.kulturvermittlung-zh.ch



Aktivitäten in den Schulferien

Attività durante le vacanze scolastiche

Kirchen, Vereine und andere Institutionen bieten viele Ferienaktivitäten für Kinder und Jugendliche an. Nachfolgend sind einige Angebote aufgelistet, die in Dübendorf und Umgebung stattfinden.

Diverse istituzioni, parrocchie e associazioni organizzano attività per bambini e ragazzi durante le vacanze scolastiche. Qui sotto ne elenchiamo alcune.

Ferienhort der Primarschule

Die Kinderhorte Högler und Zwinggarten sind in den Schulferien geöffnet und stellen die Ferienbetreuung der Hortkinder sicher. Alle Horte sind in den mittleren drei Sommerferienwochen und in den Weihnachtsferien geschlossen.

Servizio di sorveglianza durante le vacanze

Per gli alunni iscritti tutto l'anno al doposcuola scolastico «Hort» il servizio è aperto anche durante le vacanze scolastiche. I doposcuola restano però chiusi durante la seconda, la terza e la quarta settimana delle vacanze estive e nelle vacanze natalizie.

www.schule-duebendorf.ch / Kinderhort

Sport- und Freizeitcamp Dübendorf

Die Sport- und Freizeitanlagen Dübendorf AG bietet unter professioneller Leitung ein abwechslungs- und bewegungsreiches Programm in der ersten, zweiten und letzten Sommerferienwoche an. Die Kinder werden von Montag bis Freitag von 08.00 bis 17.00 Uhr betreut.

Campi sportivi Dübendorf

La SFD AG offre campi sportivi durante la prima, la seconda e l'ultima settimana delle vacanze estive. Dal lunedì al venerdì, dalle ore 08.00 alle 17.00 bambini e ragazzi possono esercitarsi in tante discipline sportive sempre sotto la sorveglianza degli educatori.

www.sfd-ag.ch / Freizeit

Ferienpass

Während der fünf Wochen Sommerferien bietet der Zürcher Verkehrsverbund Kindern und Jugendlichen den ZVV-Ferienpass für 25 Franken an. Damit geniessen sie freie Fahrt mit allen öffentlichen Verkehrsmitteln im ganzen Kanton und profitieren von vielen Vergünstigten und kostenlosen Eintritten in Museen, Freibäder und in den Zoo Zürich.

Abbonamento Ferienpass

Durante le vacanze estive la Società Trasporti Pubblici Zurighese (ZVV) offre a bambini e ragazzi l'abbonamento «Ferienpass» per viaggiare liberamente in tutto il cantone e beneficiare di numerosi vantaggi come ad esempio l'entrata gratis nelle piscine, nei musei o nello zoo di Zurigo. L'abbonamento costa 25 franchi.

www.zvv.ch/ferienpass



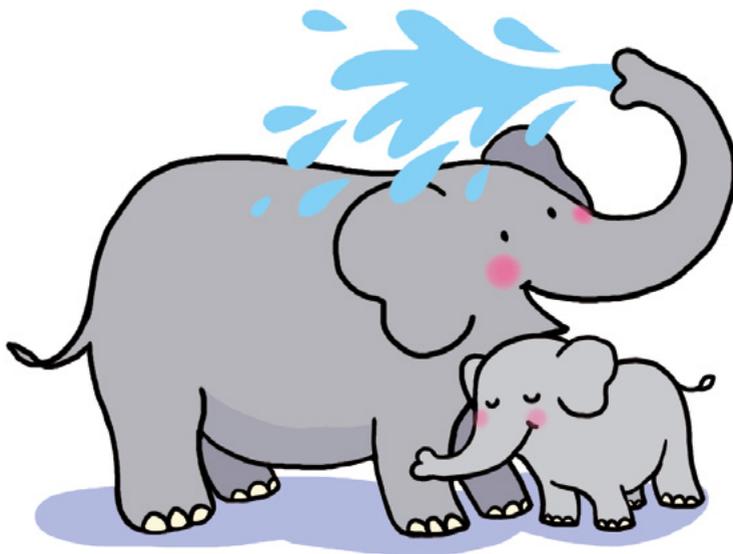
Ferienplausch

Der Ferienplausch Bezirk Uster bietet während der Sommerferien ein vielfältiges Programm für Kinder und Jugendliche in unserer Region an. Die Kurse sind anmeldepflichtig und jeweils ab Mai auf der Website zu finden.

Ferienplausch

Il «Ferienplausch» è un programma regionale per i ragazzi durante le vacanze estive e offre loro tanti corsi e workshop nella nostra regione con obbligo di iscrizione. Il programma viene pubblicato sul sito a maggio.

www.ferienplausch-uster.ch



Erlebniswoche in den Frühlingsferien

In der ersten Frühlingsferienwoche können Kinder ab dem 2. Kindergarten bis zur 6. Klasse mit Gleichaltrigen spannende Nachmittage auf der Wiese des Freibades Dübendorf erleben. Sie spielen, basteln und lernen biblische Geschichten kennen. Das Angebot ist für Kinder aus allen Kulturen und Religionen offen. Weitere Infos zur Erlebniswoche und deren Veranstalter finden Sie auf der Website.

Colonia primaverile «Erlebniswoche»

Nella prima settimana delle vacanze primaverili sul prato della piscina viene organizzato un campo per bambini (Kindergarten fino alla sesta classe). Bambini e ragazzi giocano sotto la sorveglianza degli operatori, fanno bricolage, intraprendono escursioni e ascoltano storie bibliche. Le attività sono aperte a bambini di tutte le culture e religioni. Per informazioni sul programma e sugli organizzatori vogliate consultare il sito.

www.erlebniswoche.ch

Pro Juventute Feriencamps

In den Schulferien organisiert die Pro Juventute Ferienprogramme für Kinder und Jugendliche. Besuchen Sie die Website für mehr Informationen.

Colonie per bambini e giovani Pro Juventute

Durante le vacanze scolastiche l'istituzione organizza programmi assistiti per bambini e giovani. Per informazioni consultare il sito.

www.projuventute.ch



Jugendsportcamps

Das Sportamt des Kantons Zürich führt jedes Jahr etwa 30 Jugendsportcamps mit über 1300 teilnehmenden Kindern und Jugendlichen durch. Die Kinder und Jugendlichen werden von ausgebildeten Leiterteams begleitet. Dank den Subventionen des Kantons und J+S-Bundesgeldern sind die Sportcamps preiswert. Das Programm wird auf der Website veröffentlicht.

Campi polisportivi

Il dipartimento cantonale dello sport del cantone di Zurigo programma e realizza annualmente circa trenta campi polisportivi nelle vacanze scolastiche ai quali partecipano oltre 1300 bambini e ragazzi che durante le attività sono sempre accompagnati da un team di istruttori qualificati. Grazie alle sovvenzioni cantonali e statali i prezzi dei campi sono moderati. Per informazioni consultare il sito.

Sportamt des Kantons Zürich, 043 259 52 52
info@sport.zh.ch, www.sport.zh.ch

Ferriencamp Milandia

Die Wochencamps Milandia werden in den Frühlings-, Sommer- und Herbstferien mit professioneller Betreuung von Montag bis Freitag, zwischen 09.00 und 16.00 Uhr durchgeführt. Die Ferriencamps richten sich an Kinder von 5 bis 13 Jahren und bieten ein polysportives Angebot wie Hochseilpark, BMX, Fussball, Baseball, Unihockey, Frisbee, Minigolf, Schwimmen und vieles mehr. Informationen findet man auf der Website.

Campi polisportivi Milandia

Il centro sportivo Milandia a Greifensee organizza campi polisportivi durante tutte le vacanze scolastiche. I campi si rivolgono a bambini e ragazzi tra i 5 e i 13 anni. Propongono diversi sport come calcio, baseball, hockey, frisbee, nuoto, minigolf, parco avventura ecc. Sul sito si trovano tutte le informazioni.

www.milandia.ch

Schneesportlager der Schulen

An den Schneesportlagern der Primarschule können Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Klasse teilnehmen. Die Wintersportlager der Sekundarschule stehen allen drei Klassenstufen zur Verfügung.

Colonie invernali delle scuole

I bambini di quinta e sesta classe primaria e tutti gli allievi della scuola secondaria possono partecipare a camp invernali organizzati dalle scuole pubbliche durante le vacanze di febbraio. Oltre a divertirsi i ragazzi imparano o perfezionano lo sci o a fare snowboard.

www.schule-duebendorf.ch / Aktuelles / News

www.sekundarschule-duebendorf.ch / Schulische Angebote

Kinderwinterlager

Der Verein KiWiLa «Kinderwinterlager» bietet in den Sportferien für Schulkinder im Alter von 7 bis 11 Jahren ein Schneesportlager an. Die Kinder können das Skifahren oder Snowboarden erlernen oder ihre bereits erworbenen Fähigkeiten verbessern. Informationen findet man auf der Website.

Settimana bianca per bambini

L'associazione «Kinderwinterlager» nelle vacanze di febbraio offre una settimana bianca per gli scolari dai 7 agli 11 anni. I partecipanti imparano a sciare o a fare snowboard oppure migliorano il loro stile. Per informazioni consultare il sito.

www.kiwila.ch



Ideen für Ausflüge in der ganzen Schweiz

Auf diesen Websites können Sie nach Regionen Ausflüge für die ganze Familie suchen. Sie werden staunen über die grosse Anzahl spannender Angebote.

Altre idee e proposte in tutta la Svizzera

I due siti indicati vi propongono numerose offerte per bambini, ragazzi e famiglie nella nostra regione e in tutto il paese. Rimarrete sorpresi dall'enorme scelta.

www.freizeit.ch

www.wanderungen.ch

Ideen für Ausflüge in der Region

Kennen Sie das Sauriermuseum in Aathal oder haben Sie das Technorama in Winterthur schon besucht? Waren Sie schon einmal mit ihren Kindern in der Kindercity oder im Zoo Zürich? Das Kunsthaus Zürich und viele Museen bieten spezielle Angebote für Kinder und Familien. Wir haben für Sie ein paar Ideen aufgelistet.

Escursioni e attività per tutta la famiglia

Conoscete già il museo dei dinosauri presso Aathal o avete già sentito parlare del Technorama a Winterthur? Magari avete già avuto la possibilità di visitare lo zoo di Zurigo o quello di Rapperswil insieme ai vostri figli. Anche il museo d'arte a Zurigo come numerosi altri propongono visite e attività dedicate specialmente ai bambini e ai ragazzi. Abbiamo elencato alcune idee per un'escursione in famiglia.

Dinosauriermuseum Aathal
 Hochseilpark Milandia Greifensee
 Kindercity Volketswil
 Knies Kinderzoo Rapperswil
 Kunsthaus Zürich
 Technorama Winterthur
 Zoo Zürich

www.sauriermuseum.ch
www.milandia.ch
www.kindercity.ch
www.knieskinderzoo.ch
www.kunsthhaus.ch
www.technorama.ch
www.zoo.ch

Angebote der Landeskirchen

Iniziativa delle chiese

Die nachfolgenden Angebote der reformierten und der katholischen Kirche sind für alle Einwohnerinnen und Einwohner offen, unabhängig derer Kultur oder Religion. Die zwei Kirchgemeinden bieten Kinder-, Jugend- und Familienarbeit an und organisieren offene Treffs, Freizeitangebote, Ausflüge und Ferienlager für Kinder und Jugendliche. Die Sozialarbeitenden beraten in schwierigen Lebenssituationen persönlich und lösungsorientiert. Die Kirchen vermieten Räume für gemeinschaftliche Anlässe. Angebote, Projekte und Veranstaltungen werden auf den jeweiligen Websites publiziert.

La chiesa cattolica e la chiesa protestante organizzano incontri, corsi ed eventi aperti a persone di tutte le culture, età e religioni. Esse offrono inoltre sostegno alle persone che attraversano un periodo familiare o personale difficile. Per i bambini e gli adolescenti le due parrocchie mettono a disposizione un variegato programma d'attività per il tempo libero, il quale include anche escursioni e campi di vacanze. Le proposte, i progetti e gli eventi sono pubblicati sui siti delle chiese.



Reformierte Kirche

Chiesa protestante

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde, Kirchengemeindehaus ReZ
 Bahnhofstrasse 37, Dübendorf, 044 801 10 10, sekretariat@rez.ch
 www.rez.ch

Singen für Eltern und Kleinkinder

Für Kinder bis 4 Jahre mit einer Begleitperson. Zusammen singen, lachen, tanzen und einen Znüni essen.

Cantare con i piccoli

Per bambini fino ai 4 anni accompagnati da und genitore. Si canta, si balla e insieme si mangia una merenda divertendosi e facendo amicizie.

Fiire mit de Chliine

Eltern feiern gemeinsam mit ihren kleinen Kindern bis 5 Jahre. Sie singen Lieder und hören berührende Bibelgeschichten.

Celebrare insieme ai piccoli

Genitori e i loro figli fino ai 5 anni celebrano insieme con canzoni e racconti biblici che toccano il cuore.

Kiki

Dieses Angebot richtet sich an Kinder von 5 bis 12 Jahren, die zusammen einen erlebnisreichen Tag verbringen. Gemeinsam hören sie biblische Geschichten, basteln, singen, lachen, essen etwas Feines und vieles mehr.

Kiki

Questa proposta è rivolta a bambini dai 5 ai 12 anni per trascorrere insieme una giornata facendo bricolage, cantando, ascoltando o leggendo storie bibliche e mangiando insieme la merenda.

Roundabout

Regelmässiges Streetdance-Training, Freundschaften pflegen und vieles mehr für Mädchen ab 12 Jahren.

Roundabout

Si tratta di un corso di Street Dance per ragazze a partire dai 12 anni in poi. Per allenarsi, stringere amicizie e molto di più.

Mitsingwiehnacht

Jedes Jahr werden Ende Oktober die Rollen für das Weihnachtstheater verteilt. Danach wird geprobt und gestaltet, damit die Aufführung ein grosser Erfolg wird.

Teatro natalizio

Nel mese di ottobre vengono assegnati ai bambini interessati i ruoli per la recita di Natale. Seguono poi le prove, la creazione della scenografia e infine la rappresentazione.

Basar

Am ersten Wochenende im November findet im ReZ ein Basar mit vielen Verkaufsständen, Raclette-Stübli und einem Kinderprogramm statt.

Bazar

Nel primo weekend di novembre nel centro ReZ viene realizzato il «Basar»; con mercatino del nuovo e dell'usato, angolo caffè, saletta per gustare formaggio raclette e con un divertente programma per i bimbi.



Katholische Kirche

Chiesa cattolica

Römisch-katholische Kirchgemeinde, Sekretariat Pfarramt
Neuhausstrasse 34, Dübendorf, 043 355 12 30, pfarramt@kath-dfs.ch
www.kath-dfs.ch

Church Lounge

Raum für Jugendliche mit Sofas, Bar, Billardtisch, Tischfussball und vielem mehr.

Lounge per ragazzi

Nel pianterreno del centro parrocchiale Leepünt c'è un luogo d'incontro per ragazzi e ragazze della scuola secondaria per chiacchierare e giocare insieme a biliardo, calcetto, pingpong ed altro ancora.

Hip-Hop-Kurs

Regelmässig wird für Schülerinnen der Mittelstufe ein Hip-Hop-Kurs mit professioneller Leitung angeboten.

Corso di Hip Hop

Per le allieve di quarta, quinta e sesta elementare viene organizzato regolarmente un corso di Hip Hop impartito da un'istruttrice professionista.

Kinderflohmi

Im Frühling und im Herbst organisiert der Katholische Frauenverein im Zentrum Leepünt einen Kinderflohmarkt.

Mercatino delle pulci per bambini

In primavera e in autunno l'associazione delle donne cattoliche organizza un mercatino dell'usato per bambini e famiglie nella parrocchia Leepünt.

Geschenk-Tausch-Aktion

In der vorweihnachtlichen Zeit organisiert die Pfarrei eine Geschenk-Tausch-Aktion für Kinder von 0 bis 12 Jahre. Kinder bringen ihre gebrauchten, gut erhaltenen Spielsachen mit und tauschen sie gegen andere ein.

Scambio dei doni

Nel periodo prenatalizio viene organizzato uno scambio di doni. Durante un determinato periodo i bambini fino a 12 anni portano in parrocchia i loro giocattoli usati ma ancora in buono stato e li scambiano poi con altri bambini durante un pomeriggio di dicembre.

Krippenfeier

Ab Herbst üben interessierte Kinder ein Krippenspiel für die Weihnachtsfeier an Heiligabend in der Kirche ein.

Recita di Natale

In autunno i bambini interessati s'incontrano per imparare una parte della recita di Natale, che sarà rappresentata la vigilia di Natale nella chiesa cattolica.



Migrantenseelsorge in verschiedenen Sprachen

Gottesdienste und Adressen der Migrantenseelsorgen der katholischen Kirche im Kanton Zürich in vielen Fremdsprachen.

[www.zh.kath.ch / seelsorge-soziales / migrantenseelsorge](http://www.zh.kath.ch/seelsorge-soziales/migrantenseelsorge)

Missioni cattoliche in diverse lingue

Albanisch

Englisch

Französisch

Kroatisch

Polnisch

Portugiesisch

Slowenisch

Spanisch

Ungarisch

www.misioni.ch

www.englishmission.ch

www.mission-zurich.ch

www.hkmzuerich.ch

www.polskamisja.ch

zh.missaocatolica.ch

www.slomisija.ch

www.misioncatolica.ch

www.ungarn-mission.ch

Missione Cattolica di lingua italiana

La Missione Cattolica Italiana organizza diverse attività per adulti, famiglie e bambini. A Dübendorf la Missione propone due cori in lingua italiana. L'ufficio situato a Uster è aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 08.30 alle 12.00 e dalle 14.30 alle 18.00.

Missione Cattolica Italiana, Oberland e Glattal, Neuwiesenstrasse 19, 8610 Uster
044 944 85 20, mcli-oberland-glattal@zh.kath.ch, www.mcli-uster.ch



Beratung für Eltern und Kinder

Consulenza a genitori e figli

Kinder- und Jugendhilfezentrum (kjj)

Das Kinder- und Jugendhilfezentrum Dübendorf berät Eltern bei Fragen zur Erziehung und zum Familienalltag. Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos. Termine mit der Fachperson Erziehung nach Vereinbarung.

Centro di consulenza per genitori (kjj)

Il «Kinder- und Jugendhilfezentrum» di Dübendorf è un organismo cantonale di consulenza per genitori su temi che riguardano l'educazione dei figli e altri temi della vita familiare. Le consultazioni su appuntamento sono confidenziali e gratuite.

kjj Dübendorf, Wallisellenstrasse 5, Dübendorf
043 259 76 77, kjj.duebendorf@ajb.zh.ch, www.ajb.zh.ch



Mütter- und Väterberatung (kjj)

Die Mütter- und Väterberaterinnen stehen während der Öffnungszeiten für persönliche Gespräche zur Verfügung. Sie beraten Eltern zu Themen rund um ihr Kleinkind ab Geburt bis 3 Jahre (wie Stillen, Ernährungsumstellung, Schlaf-Rhythmus). Mütter und Väter können mit ihren Kindern vorbeikommen, eine Anmeldung ist nicht nötig, die Beratung ist gratis.

Dienstag und Donnerstag, 13.30 – 16.30 Uhr
im Familienzentrum, Wallisellenstrasse 5a, Dübendorf

Telefonische Beratung: 044 259 76 70, täglich 08.30 – 10.30 Uhr, ausser Dienstag

Consultorio genitore-bambino (kjj)

Il consultorio risponde a domande di genitori con bambini fino all'età di 3 anni attinenti ad alimentazione, accudimento, sviluppo ed educazione. La consulenza gratuita è offerta ogni martedì e giovedì dalle ore 13.30 alle 16.30 presso il centro famiglie (Familienzentrum), senza appuntamento.

Consulenza telefonica: 044 259 76 70, tutti giorni dalle ore 08.30 alle 10.30
tranne il martedì

Alimentenhilfe

Wenn die Kinderalimente nicht oder unvollständig bezahlt werden, können Sie sich an die Alimentenhilfe wenden.

Incasso degli alimenti

Aiuto gratuito per l'anticipo o l'incasso degli alimenti per i figli dovuti dall'altro genitore.

Amt für Jugend und Berufsberatung, Alimentenhilfe
Spitalstrasse 3, Postfach 1499, 8620 Wetzikon
043 259 80 80, alh.ost@ajb.zh.ch

Schulpsychologischer Dienst

Der Schulpsychologische Dienst (SPD) ist ein kostenloses Angebot der Primar- und Sekundarschule. Der Dienst berät und begleitet bei erzieherischen, emotionalen und schulischen Schwierigkeiten. Dies umfasst Fragen im Zusammenhang mit Lern- und Leistungsschwierigkeiten, Schulfähigkeit, Begabungsniveau oder Entwicklungsschwierigkeiten. Als Grundlage dient meist eine diagnostische Abklärung.

Servizio di psicologia scolastica

Il servizio di psicologia scolastica collabora con i docenti, i genitori e gli alunni e ha come scopo la promozione del benessere psicologico nel contesto scolastico. Il servizio interviene e aiuta a superare eventuali casi di difficoltà nell'ambito educativo, emozionale o scolastico. Le competenze coprono questioni riguardanti le facoltà d'apprendimento, il rendimento scolastico, problemi di sviluppo ecc.

Schulpsychologischer Dienst Dübendorf

Primar- und Sekundarschule

Zwinggartenstrasse 24, Dübendorf, 043 343 50 60

www.schule-duebendorf.ch / Dienste

www.sekundarschule-duebendorf.ch / Sozialdienste





Schulsozialarbeit

Die Schulsozialarbeit (SSA) ist ein Angebot der Volksschule. Sie berät und begleitet bei sozialen oder erzieherischen Problemen und vermittelt an andere Dienste oder Hilfsangebote. Ziel ist es, das persönliche, schulische und soziale Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler und die Arbeit der Lehrpersonen zu unterstützen. Für Kinder und Jugendliche ist die SSA leicht zugänglich. Auch Eltern können sich direkt an die SSA wenden.

Servizio socio-scolastico

L'attività socio-scolastica è un'offerta gratuita delle scuole dell'obbligo, a disposizione degli allievi, insegnanti e genitori. Gli operatori sostengono gli allievi in situazioni difficili a scuola e fanno attività di mediazione con altri servizi o consultori. Lo scopo è di migliorare il benessere scolastico e sociale degli allievi. Il servizio si trova generalmente nell'edificio scolastico ed è facilmente accessibile.

Schulsozialarbeit Primarschule

Schulhaus Högler, Zimmer 30, Wasserfurrenstrasse 7, Dübendorf
044 822 47 22, schulsozialarbeit@duebendorf.ch
www.schule-duebendorf.ch / Dienste

Schulsozialarbeit Sekundarschule

Schulen Grüze 1–4 und Grüze 5–7
Neuhausstrasse 23, Dübendorf, im Schulgebäude Nr. 2
043 355 22 36

Schule Stägenbuck
Zwinggartenstrasse 26, Dübendorf, 2. Stock, Zimmer 28
044 823 10 39
www.sekundarschule-duebendorf.ch / Sozialdienste

Berufs- und Informationszentrum (biz)

Unterstützung bei Berufs- und Studienwahl sowie bei der Gestaltung der beruflichen Laufbahn. Infothek mit Informationen zu Aus- und Weiterbildungen und zu weiteren Themen rund um die Arbeit und den Beruf. Die Infothek ist während der Bürozeiten offen. Persönliche Termine nach Vereinbarung.

Ufficio di orientamento professionale

L'ufficio di informazione e orientamento professionale (biz) aiuta nella ricerca del tirocinio adatto oppure a scegliere la facoltà universitaria. I ragazzi e i loro genitori trovano informazioni e documentazioni su ogni tipo di formazione. L'infoteca è accessibile liberamente ed è aperta tutti i giorni.

biz Uster, Brunnenstrasse 1, 8610 Uster
043 258 49 00, www.bizuster.zh.ch

Beratung zur Lehre

Fachstelle der reformierten und katholischen Kirche im Kanton Zürich für Fragen zur beruflichen Grundbildung. Sie steht Lernenden, Eltern und Ausbildungsbetrieben offen, ist unabhängig, überkonfessionell, vertraulich und kostenlos.

Consulenza durante il tirocinio

L'ufficio aiuta in caso di qualsiasi problema durante il tirocinio ed è aperto per apprendisti, genitori e datori di lavoro. Le consultazioni sono gratuite e confidenziali.

Beratungsstelle Kabel, Brunnenstrasse 1, 8610 Uster
044 994 13 62, www.lehrlinge.ch



Beratung in schwierigen Situationen

Consulenza in situazioni difficili

Die dargebotene Hand

Manchmal möchte man mit jemandem reden. Die dargebotene Hand ist anonym, kompetent und immer für Sie da! Wählen Sie die Telefonnummer 143. Um zu chatten oder eine E-Mail zu schreiben, besuchen Sie die Website **www.143.ch**.

Telefono Amico

A volte si vorrebbe parlare con qualcuno. Il telefono amico è anonimo, competente e vi ascolta sempre. Componete il numero 143. Per chattare o scrivere una mail consultate il sito web **www.143.ch**.

Notruf 117

Wenn Sie oder Ihre Kinder sich in einer akuten Gewaltsituation befinden, rufen Sie sofort die Polizei unter der Nummer 117 an.

Chiamata d'urgenza 117

Nel caso di violenza familiare, chiamate immediatamente il numero 117 della polizia.

Soforthilfe für Kinder und Jugendliche

Aiuto immediato a bambini e giovani

Notruf für Kinder und Jugendliche

Wenn immer du Hilfe oder einen Tipp brauchst. Zögere nicht uns zu kontaktieren!
Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenlos. www.147.ch

Telefono amico per bambini e giovani

Se hai bisogno di aiuto o anche solo di parlare con qualcuno contattaci. L'aiuto è gratuito e puoi fidarti di noi!

Telefon 147

Ruf auf 147 an.

Wir sind rund um die Uhr an
7 Tagen pro Woche für dich da.

Chiama il 147.

Ci siamo 7 giorni su 7, notte e giorno.

SMS an 147

Sende eine SMS an 147.

Wir antworten innerhalb von 2 Tagen.

Manda un SMS al 147.

Rispondiamo entro 2 giorni.

Chat 147

Chatte mit uns! Montag bis Samstag,
von 18.00 – 21.00 Uhr, am Sonntag
von 16.00 – 18.00 Uhr.

Chatta con noi al 147! Dal lunedì al
sabato dalle ore 18.00 alle 21.00, di
domenica dalle ore 16.00 alle 18.00.

E-Mail an 147

Schicke uns eine E-Mail.

Wir antworten innerhalb von 3 Tagen.

beratung@147.ch

Scrivi una email al 147.

Ti rispondiamo entro 3 giorni.



Mädchenhaus

Das Mädchenhaus bietet Hilfe, Schutz und Zuflucht für Mädchen und junge Frauen, die von physischer, psychischer und/oder sexueller Gewalt in ihrer Familie oder ihrem nahen sozialen Umfeld betroffen sind. Vorübergehende Unterkunftsmöglichkeit und professionelle Beratung. Für Mädchen und Frauen zwischen 14 und 20 Jahren.

Casa per ragazze

La casa offre aiuto professionale, protezione e accoglienza temporanea a ragazze e giovani donne che subiscono violenze di carattere psichico, fisico o sessuale. Per ragazze e giovani donne dai 14 ai 20 anni.

Mädchenhaus Zürich, Postfach 1923, 8031 Zürich
info@maedchenhaus.ch, www.maedchenhaus.ch
044 341 49 45 oder 079 478 46 79 (24h, 365 Tage)

Schlupfhuus für Jugendliche

Brauchst du jemanden, der dir zuhört? Siehst du keine andere Möglichkeit, als von Zuhause weg zu gehen? Bist du Opfer von körperlicher, psychischer oder sexueller Gewalt geworden? Melde dich bei uns! Wir sind jeden Tag während 24 Stunden erreichbar. Für männliche und weibliche Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren.

Rifugio per giovani

Hai bisogno di qualcuno che ti ascolti? Non vedi altra possibilità tranne quella di fuggire da casa? Sei vittima di maltrattamento fisico, psichico o di violenza sessuale? Telefonaci! Ci siamo notte e giorno. Per ragazze e ragazzi dai 13 ai 18 anni.

Schlupfhuus, Schönbühlstrasse 8, 8032 Zürich
beratung@schlupfhuus.ch, www.schlupfhuus.ch
043 268 22 66 (24h, 365 Tage)

Pro Juventute

Information und Beratung von Kindern, Jugendlichen und Familien. In den Schulferien organisiert die Pro Juventute Ferienprogramme für Kinder und Jugendliche.

Pro Juventute

L'organizzazione offre informazioni e consulenza a bambini, giovani e famiglie. Durante le vacanze scolastiche la Pro Juventute organizza programmi e campi per bambini e ragazzi.

www.projuventute.ch



Soforthilfe für Eltern

Aiuto immediato ai genitori

Elternnotruf an 365 Tagen

Der Elternnotruf hilft bei Erziehungsfragen, Krisen oder Konflikten in der Familie. Er unterstützt, wenn Situationen eskalieren, bei Konfliktsituationen oder wenn es zu psychischer, körperlicher oder sexueller Gewalt kommt. Eine persönliche Beratung ist in der Stadt Zürich möglich. Kostenlos, professionell und diskret. An 365 Tagen rund um die Uhr erreichbar.

Assistenza per genitori 365 giorni

I genitori possono ricevere sostegno in momenti di crisi o di conflitti in famiglia. Gli operatori aiutano in caso di situazioni a rischio e violenza di qualsiasi tipo. È possibile fissare un appuntamento presso l'ufficio di Zurigo. Il servizio professionale, gratuito e confidenziale è reperibile 24 ore al giorno, 365 giorni l'anno.

Elternnotruf Zürich, Weinbergstrasse 135, 8006 Zürich
0848 35 45 55, 24h@elternnotruf.ch, www.elternnotruf.ch

Pro Juventute Elternberatung an 365 Tagen

Fachpersonen beantworten rasch Fragen von Eltern und andere Bezugspersonen zu Erziehung, Entwicklung, Betreuung und Familienorganisation. Die Elternberatung hilft auch in schwierigen Situationen oder in Notsituationen schnell und unbürokratisch weiter. Kostenlos, rund um die Uhr.

Consulenza per genitori 365 giorni

Gli esperti rispondono a domande su educazione, sviluppo, accudimento dei figli e organizzazione familiare. La consulenza per genitori aiuta in modo semplice e veloce anche in situazioni difficili o di emergenza. A disposizione giorno e notte il servizio è confidenziale, professionale e gratuito.

058 261 61 61, www.elternberatung.projuventute.ch

Weitere Beratungsstellen

Altri servizi di consulenza

Unentgeltliche Rechtsauskunftsstelle

Die kostenlose Rechtsauskunft wird jeweils am Donnerstag von 18.45 bis 19.45 Uhr angeboten. Sie werden durch Rechtsanwälte beraten. Eine Voranmeldung ist nicht möglich, es ist mit Wartezeiten zu rechnen. Keine Telefonauskunft.

Sportello di assistenza legale gratis

In cittadini di Dübendorf possono usufruire di un servizio di assistenza legale. Verranno consigliati da avvocati. Il servizio è gratis e ci si accede senza appuntamento. Ogni giovedì dalle ore 18.45 alle 19.45. Non si danno informazioni telefoniche.

Schulhausstrasse 8, Dübendorf
im Gebäude des Betreibungsamtes
www.duebendorf.ch / Themen A–Z / Unentgeltliche Rechtsauskunft



Opferberatung Zürich

Wenn Sie Opfer einer Straftat (z.B. Übergriff mit Körperverletzungen, sexuelle Gewalt, Unfall im Strassenverkehr, Raub, Zwangsheirat) geworden sind, hilft Ihnen die Opferberatung kostenlos und vertraulich weiter.

Aiuto alle vittime di reati contro la persona

Il servizio sostiene chiunque sia stato lesa nella propria integrità fisica, psichica o sessuale, p.e. aggressione a scopo di rapina, incidente stradale, violenze di tutti i tipi, abuso sessuale, matrimoni forzati ecc. Il servizio è gratuito e confidenziale.

Opferberatung Zürich, Gartenhofstrasse 17, 8004 Zürich
044 299 40 50, opferberatung@obzh.ch, www.obzh.ch

Frauenhaus und Beratungsstelle

Hilfe und Unterstützung für gewaltbetroffene Frauen mit und ohne Kinder. Kostenlose Beratungen und Notunterkunft für bedrohte Frauen, die ihr Zuhause verlassen müssen.

Casa delle donne e consultorio

La casa offre consulenza a donne vittime di violenza domestica o maltrattamenti e accoglie donne (con o senza figli) costrette ad abbandonare la propria abitazione.

Frauenhaus und Beratungsstelle Zürcher Oberland, Postfach 156, 8613 Uster
044 994 40 94, info@frauenhaus-zuercher-oberland.ch
www.frauenhaus-zuercher-oberland.ch

Opfer von sexueller Ausbeutung

Kostenlose Beratung, Information und Hilfe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die von sexueller Belästigung oder Gewalt betroffen sind. Die Fachstelle berät auch Eltern oder Bezugspersonen von Betroffenen sowie Menschen, die in der Kindheit Opfer sexueller Übergriffe waren.

Vittime di violenza sessuale

Consulenza e aiuto a bambini, ragazzi e persone adulte vittime di violenza sessuale. La consulenza è rivolta anche a genitori e persone di fiducia delle vittime. Il servizio gratuito e confidenziale si rivolge anche a chi in età minorile ha subito sfruttamento sessuale.

Beratungsstelle Castagna, Universitätsstrasse 86, 8006 Zürich
044 360 90 40, mail@castagna-zh.ch, www.castagna-zh.ch

Menschen mit geistiger Behinderung

Beratung und Information für Angehörige von Kindern, Jugendlichen und Erwachsene mit einer geistigen Behinderung. Der Verein insieme organisiert auch Ferienwochen für Kinder und Jugendliche.

Persone con handicap mentale

L'associazione offre consulenza e informazioni a genitori e parenti di bambini, giovani o adulti diversamente abili. L'associazione organizza anche campi di vacanze per bambini e giovani.

insieme Zürcher Oberland, Freiestrasse 29a, Postfach 1, 8610 Uster
044 944 85 55, info@insiemezo.ch, www.insiemezo.ch



Paarberatung und Mediation

Die Fachstelle bietet Einzel-, Paar- und Familienberatungen sowie Mediationen und Rechtsauskunft an. Sie unterstützt in der Kommunikation, bei Erziehungsschwierigkeiten, bei Unsicherheit über das Fortführen der Beziehung und bei einer Trennung oder Scheidung.

Consulenza per coppie e mediazione familiare

Professionisti competenti aiutano gli adulti a gestire una situazione critica legata alla vita di coppia, specialmente se ci sono figli. Le consulenze fornite a singoli o a coppie hanno lo scopo di migliorare la comunicazione o prevenire conflitti. Si ottengono anche informazioni sulle procedure di separazione o di divorzio.

Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich, Zürichstrasse 12, 8610 Uster
044 940 97 42, uster@paarberatung-mediation.ch
www.paarberatung-mediation.ch

Gewaltprävention

Bei Fragen zu Konflikten, Aggression und Gewalt im familiären Bereich erhalten Ratsuchende unverbindliche und kostenlose Erstberatung wie auch Informationen zum weiteren Vorgehen.

Prevenzione violenza domestica

Servizio di consulenza a persone con questioni riguardanti aggressioni e violenza domestica. L'ufficio offre un colloquio gratuito e indicazioni per chi vuole avviare un ulteriore procedimento.

Fachstelle Gewaltprävention Zürcher Oberland, Gerichtsstrasse 4, 8610 Uster
043 399 10 98, info@gewalt-praevention.ch, www.gewalt-praevention.ch



Suchtprävention und Beratung

Informationen, Triage, Beratung und Ausstiegshilfe für Kinder, Jugendliche und Eltern. Eine Sucht kann durch den übermässigen Konsum von Drogen, Alkohol und Medikamenten entstehen oder durch zu hohen Online-Konsum (Internet, Games, Chat). Beratungen gegen einen Kostenbeitrag, bei geringem Einkommen oder Schulden kostenlos.

Prevenzione delle dipendenze

Informazioni e consultazione per bambini, ragazzi e genitori. Le dipendenze possono riguardare l'abuso di sostanze tossiche (come droghe, alcol o medicinali) come anche dipendenza da gioco d'azzardo, abuso di internet o di altri dispositivi digitali. Il servizio è disponibile anche per familiari e parenti delle persone interessate.

Soziale Dienste Bezirk Uster, Fachstelle Sucht, Industriestrasse 27, 8604 Volketswil
044 801 99 20, sucht@sdbu.ch, www.sdbu.ch



Notfallnummern

Numeri di emergenza

117	Polizei	Polizia
118	Feuerwehr	Pompieri
144	Ambulanz	Ambulanza
145	Vergiftungen	Intossicazione



Telefonische Beratung Kinderspital

Consulenza telefonica dell'ospedale pediatrico

Telefon 0900 26 67 11

Festnetz und Mobiltelefone mit Abonnement, CHF 3.23 pro Minute
Da telefono fisso e cellulari con abbonamento, CHF 3.23 a minuto

Telefon 0900 26 67 12

Prepaid Mobiltelefone, CHF 3.23 pro Minute
Da cellulari ricaricabili, CHF 3.23 a minuto



Notfälle Pädiatrie

Emergenza pediatrica

Was tun im Notfall? Versuchen Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt zu erreichen. Wenn dies nicht gelingt, wählen Sie eine Notfallnummer. In lebensbedrohlichen Notfällen sofort die Ambulanz unter Nummer 144 anrufen, bei Vergiftungen die 145.

Se vi trovate in una situazione nella quale occorre assistenza medica chiamate subito il vostro pediatra. Se costui non è reperibile, chiamate un numero di emergenza. In caso di un infortunio o di pericolo di vita comporre immediatamente il 144. Per il centro antiveleno il numero da chiamare è il 145.

Kinderspital Zürich Ospedale pediatrico Zurigo

Steinwiesstrasse 75, 8032 Zürich

044 266 71 11, info@kispi.uzh.ch, www.kispi.uzh.ch

Notfallstation offen 24 Stunden, 365 Tage

Pronto soccorso aperto 24 ore, 365 giorni

Kinderpermanence Zürich Hauptbahnhof

Bahnhofplatz 9, 4. Etage, 8001 Zürich

043 343 00 00, www.swissmedikids.ch

365 Tage im Jahr, 08.00 – 20.00 Uhr

Kinderpermanence Winterthur

Archplatz 2, 3. Etage, 8400 Winterthur

052 511 10 10, www.swissmedikids.ch

365 Tage im Jahr, 10.00 – 20.00 Uhr

Kinderpermanence Spital Zollikerberg

Trichtenhauserstrasse 2, 8125 Zollikerberg

044 397 28 50, www.spitalzollikerberg.ch

Montag bis Freitag, 08.30 – 21.00 Uhr

Samstag, Sonntag, Feiertage, 10.00 – 21.00 Uhr

Kinderärzte

Pediatri

Dr. med. René Burger

Leepüntstrasse 9, Dübendorf
044 820 04 04

Dr. med. Daniel Straub

Praxis für Kinderpneumologie
Wallisellenstrasse 5a, Dübendorf
043 355 01 23

Gemeinschaftspraxis Dres. med. Renate Hürlimann & Camilla Ceppi

Leepüntstrasse 5, Dübendorf
044 821 86 65
www.kinderjugendpraxis.ch

Monvia Gesundheitszentrum Wallisellen

Kinder- und Jugendmedizin
Bahnhofplatz 1b
8304 Wallisellen
044 832 59 90
www.monvia.ch

Kinderpraxis Schwerzenbach

Dr. med. Gilda Kuck
Sonnenbergstrasse 64
8603 Schwerzenbach
044 945 22 11
www.kinderarztpraxis-schwerzenbach.ch

Dr. med. Danuta Stäheli

Tulpenstrasse 3, Dübendorf
044 821 70 22

mediX praxis

Kinder- und Jugendmedizin
Bahnhofstrasse 36, Dübendorf
044 802 10 00

Kinderarztpraxis Wallisellen

Hammerweg 4
8304 Wallisellen
044 830 62 72
www.kinderarztpraxis-wallisellen.ch



Schulzahnklinik

In der Schulzahnklinik finden obligatorische zahnärztliche Untersuchungen der Kindergarten-, Primarschul- und Sekundarschulkinder statt. Einmal im Jahr besuchen die Klassen mit der Lehrperson die Schulzahnklinik. Sollte aufgrund der Kontrolle eine Behandlung notwendig sein, werden die Eltern schriftlich informiert. Die Kosten für die Jahreskontrollen werden von den Schulen übernommen.

Servizio odontoiatrico scolastico

Dal primo anno di asilo (Kindergarten) fino alla conclusione della scuola secondaria una volta l'anno le allieve e gli allievi si recano accompagnati dai loro insegnanti presso la clinica odontoiatrica scolastica per un controllo obbligatorio. I genitori ricevono un'informazione per iscritto sulla qualità dell'igiene orale e se c'è la necessità di un eventuale trattamento. I costi per il controllo annuo sono a carico delle scuole.

Schulzahnklinik, Strehlgasse 21, Dübendorf
044 820 06 76, szk@duebendorf.ch

Kurs für Notfälle bei Kleinkindern

In einem dreistündigen Kurs lernen Eltern und andere Betreuungspersonen von Kindern ab Geburt bis ca. 7 Jahre wie man schnell und richtig handelt, wenn sich ein kleines Kind verletzt oder krank ist. Die Website gibt Auskunft über Preise, Durchführungsort und Kursdaten.

Corso di primo soccorso ai bambini

La federazione dei samaritani organizza regolarmente un corso di tre ore per genitori e altre persone che accudiscono bambini piccoli. I partecipanti imparano ad agire in modo sicuro e veloce in caso di situazioni di emergenza infantile. Per informazioni su date e prezzi consultare il sito.

www.samariter-duebendorf.ch

Spitäler Ospedali

Spital Uster

Brunnenstrasse 42
8610 Uster
044 911 11 11
www.spitaluster.ch

Spital Zollikerberg

Trichtenhauserstrasse 20
8125 Zollikerberg
044 397 21 11
www.spitalzollikerberg.ch

Universitätsspital Zürich

Rämistrasse 100
8006 Zürich
044 255 11 11
www.usz.ch

Kinderspital Zürich

Steinwiesstrasse 75
8032 Zürich
044 266 71 11
www.kispi.uzh.ch



Notfallpsychiatrie

Emergenza psichiatrica

Kinder und Jugendliche

Bambini e adolescenti

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Ambulatorium Uster, Gerbestrasse 3, 8610 Uster
044 578 60 00, kjpp.ambicut@puk.zh.ch, www.pukzh.ch
Montag bis Freitag, 8.00 – 12.00 und 13.30 – 17.00 Uhr

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Ambulatorium Zürich, Notfall Kinder und Jugendliche
Neumünsterallee 3, 8032 Zürich
043 499 26 26, www.pukzh.ch
24 Stunden, 365 Tage

Erwachsene

Persone adulte

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Krisenintervention ambulant und stationär KIZ
Militärstrasse 8, 8021 Zürich
044 296 73 10, kiz@puk.zh.ch, www.pukzh.ch
24 Stunden, 365 Tage

Notfalldienst Psychiatrie, Zürich

043 499 26 26
24 Stunden, 365 Tage

Kinderbetreuung

Assistenza dei bambini

Kinderkrippen

Kinderkrippen nehmen Kinder ab drei Monaten bis zum Kindergarteneintritt auf. Die Kinder werden von ausgebildetem Personal professionell betreut und in ihrer Entwicklung gefördert. Kinderkrippen sind private Einrichtungen mit individuellen Zeit- und Preisstrukturen. Ein Betreuungstag für ein Kind kostet zwischen 100 und 150 Franken. Die Beiträge werden monatlich in Rechnung gestellt. Eine aktuelle Liste der Kinderkrippen finden Sie auf der Website der Stadt Dübendorf.

Asili nido

La Kinderkrippe è un asilo nido che accoglie bambini dai tre mesi di età. Le educatrici e gli educatori si prendono cura dei piccoli e promuovono lo sviluppo sociale, emozionale e linguistico in base all'età. Gli asili nidi sono strutture private con tariffe e orari individuali. La tariffa giornaliera varia tra i 100 e i 150 franchi, i genitori pagano il contributo mensilmente. Una lista attuale degli asili nidi si trova sul sito web della città di Dübendorf.

www.duebendorf.ch / Verwaltung / Themen A–Z / Kinderkrippen

Beiträge an die Eltern

Für Familien mit geringem Einkommen können Subventionen ausgerichtet werden. Sie finden entsprechende Informationen auf untenstehender Website.

Contributi ai genitori

Famiglie con reddito modesto possono richiedere un contributo economico. Le informazioni sono pubblicate sul sito seguente.

www.duebendorf.ch
Verwaltung / Themen A–Z / Subventionierung familienergänzende Betreuungsangebote



Tageseltern

Der Tageselternverein vermittelt Familien, die ein Kind ganztags, halbtags oder über den Mittag individuell betreuen. Die Betreuungsbeiträge richten sich nach dem Einkommen.

«Genitori Diurni»

Il «Tageselternverein» mette in relazione famiglie che desiderano affidare il loro figlio e famiglie disponibili ad accogliere nel proprio domicilio un bambino durante l'arco della giornata (giornata intera, pomeriggio o anche solo per il pranzo). Il costo del servizio varia in base al reddito.

Tageselternverein Dübendorf, Büro im Familienzentrum
Wallisellenstrasse 5a, Dübendorf, 079 175 79 75
vermittlung@tevduebi.ch, www.tevduebi.ch



Horte und Mittagstische

Im Kinderhort können Kinder angemeldet werden, die den Kindergarten oder die Primarschule in Dübendorf besuchen. Die Horte liegen in angemessener Gehdistanz zu den Schulhäusern. Ausgebildete Hortleiter und Hortleiterinnen betreuen und fördern die Kinder professionell. Die Verpflegung wird tagesfrisch und gesund zubereitet.

Doposcuola e mense

La scuola primaria offre in diversi edifici scolastici mense (Mittagstisch) e doposcuola (Kinderhort) per bambini del Kindergarten e della scuola primaria. Le educatrici e gli educatori professionali accudiscono e promuovono i bambini in base alla loro età. Dopo la scuola, i bambini ricevono una merenda, fanno i compiti e svolgono attività ludiche formative e ricreative.

Primarschule Dübendorf, 044 801 69 84

www.schule-duebendorf.ch / Schulergänzende Angebote / Kinderhort

www.schule-duebendorf.ch / Schulergänzende Angebote / Mittagstisch

Mittagstisch Sekundarschule

Die Sekundarschule bietet für alle Schülerinnen und Schüler einen Mittagstisch im Schulhaus Grüze 1, Neuhausstrasse 23, Dübendorf an. Die Schulverwaltung erteilt Auskunft.

Mensa della scuola secondaria

La scuola secondaria offre una mensa per tutti gli alunni della scuola secondaria. Per informazioni telefonare al numero indicato.

Sekundarschule Dübendorf-Schwerzenbach, 043 355 22 44

schulverwaltung@sek-ds.ch



Babysitter EasyJob

Einwohnerinnen und Einwohner von Dübendorf können sich für kleinere Aufträge wie Babysitting, Einkauf, Putz- und Gartenarbeiten und vieles mehr an EasyJob wenden. Die Jobbörse der Kinder- und Jugendarbeit Dübendorf (KJAD) vermittelt Jugendliche, die gerne für Sie Aufträge erledigen.

Babysitter EasyJob

Persone che cercano una babysitter o qualcuno che porti a passeggio il cane, oppure hanno bisogno di aiuto nello svolgere lavori in giardino o in casa possono rivolgersi al servizio Easyjob. Il servizio offerto dalla KJAD (Kinder- und Jugendarbeit der Stadt Dübendorf) dispone di un pool di ragazzi e giovani che svolgono diversi lavori per guadagnarsi una paghetta.

044 801 83 55, easyjob.duebendorf@hotmail.com
www.kjad.ch

Babysitting-Vermittlung Schweizerisches Rotes Kreuz

Das Schweizerische Rote Kreuz unterstützt Sie bei der Suche eines vertrauensvollen Babysitters. Das SRK bietet Babysitting-Kurse für Jugendliche ab 13 Jahren an.

Servizio Babysitter Croce Rossa Svizzera

La Croce Rossa Svizzera vi aiuta a trovare babysitter formate e affidabili. L'istituzione offre corsi di babysitter per ragazzi a partire dai 13 anni.

www.babysitter-srk.ch

Kinderbetreuung zuhause in Notfällen

Die Kinderbetreuung des Schweizerischen Roten Kreuzes springt ein, wenn Kinder erkranken und ihre Eltern sie nicht selber betreuen können. Sie unterstützt auch Eltern, die ihre Kinder aus gesundheitlichen Gründen oder wegen einer Notsituation nicht betreuen können. Die Betreuerinnen sorgen für die Kinder, bis sich die Situation entspannt hat oder eine Lösung gefunden ist. Das Angebot richtet sich insbesondere an Familien mit geringen finanziellen Möglichkeiten.

Assistenza domiciliare per bambini in situazioni difficili

Il servizio interviene nel caso in cui un bambino si ammali e i genitori non possano accudirlo o non abbiano nessuno a cui affidarlo. Interviene anche se sono i genitori stessi ad avere un problema di salute o si trovano in una situazione di emergenza da non poter prendersi cura dei figli. Il servizio di assistenza domiciliare offre una soluzione temporanea affinché venga trovata una soluzione alternativa. Il servizio si rivolge soprattutto a famiglie in condizioni finanziarie modeste.

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich
044 360 28 54, info@srk-zuerich.ch
www.srk-zuerich.ch/kinderbetreuung



Entlastung für Eltern von behinderten Kindern

Die Betreuung von Kindern und Jugendlichen mit einer Behinderung verlangt viel Energie und zeitliche Präsenz. Persönliche Bedürfnisse, soziale Kontakte oder eigene Interessen müssen Eltern häufig zurückstellen. Dank der Entlastungsangebote finden die Eltern Zeit zum Durchatmen und können neue Kraft für den Alltag tanken.

Sostegno per genitori con figli diversamente abili

L'accudimento di figli diversamente abili esige dai familiari tanta forza e presenza. Spesso i genitori non hanno tempo per sé o per i contatti sociali. Grazie a servizi e case specializzate per bambini disabili i genitori possono far assistere temporaneamente e in modo professionale i loro figli per ritagliarsi un breve spazio di tempo, riposarsi e caricare nuove energie.

Entlastungsdienst Kanton Zürich, Schaffhauserstrasse 358, 8050 Oerlikon
044 741 13 30, zh@entlastungsdienst.ch, www.entlastungsdienst.ch

Visoparents, Stettbachstrasse 10, Dübendorf
044 355 10 26, kinderhaus@visoparents.ch, www.visoparents.ch

Heim Sunnemätteli

Das Entlastungsheim Sunnemätteli nimmt Kinder und Jugendliche mit einer geistigen oder mehrfachen Behinderung auf und bietet verschiedene Lösungen an. Das Entlastungsheim umfasst 16 Plätze und ist während 360 Tagen im Jahr geöffnet. Viele Eltern beanspruchen die Entlastung an Wochenenden und in den Schulferien.

Casa di accoglienza Sunnemätteli

La casa accoglie e si prende cura di bambini e ragazzi diversamente abili fisicamente e/o mentalmente. La struttura è aperta tutto l'anno e dispone di 16 posti letto offrendo diverse soluzioni. Le maggiori richieste riguardano un posto per il fine settimana o durante le vacanze scolastiche.

Entlastungsheim Sunnemätteli, Rüeggenthalstrasse 71, 8344 Bäretswil
044 939 99 80, sunnemaetteli@heilsarmee.ch
www.entlastungsheim-sunnemaetteli.ch

Frühe Förderung

Formazione precoce

Die ersten vier Lebensjahre

In ihren ersten Lebensjahren lernen Kinder so viel wie in keiner späteren Lebensphase. Sie sind neugierig und erkunden die Welt mit allen Sinnen. Der Alltag steckt voller Gelegenheiten, etwas Neues zu entdecken. Die 40 Kurzfilme machen anschaulich, was bei einer kindlichen Entdeckungsreise alles geschieht. Wenn Eltern und andere Bezugspersonen Kinder in ihren ersten Jahren aufmerksam begleiten, fördern sie diese in einer entscheidenden Entwicklungsphase. In den 40 Filmen wird sichtbar, dass es dazu oft nichts Aussergewöhnliches braucht: Lerngelegenheiten ergeben sich in vielen Alltagsmomenten. Die Filme gibt es in 13 Sprachen.

I primi quattro anni di vita

In nessun'altra fase della vita il bambino impara così tanto come nei primi anni di vita. I bambini sono curiosi ed esplorano il mondo attraverso i propri sensi. La quotidianità presenta infinite opportunità per scoprire cose nuove. I 40 cortometraggi mostrano tutto quello che accade durante la scoperta del mondo di un bambino. Nel momento in cui i genitori e altre persone di riferimento accompagnano i bambini nei loro primi anni di vita, essi contribuiscono in modo significativo allo sviluppo, in una fase decisiva della vita. Nei 40 cortometraggi si evidenzia come, per raggiungere tale obiettivo, non occorre nulla di particolare: le occasioni di apprendimento si presentano in tutti i momenti della quotidianità. I film sono disponibili in 13 lingue.

www.kinder-4.ch

Kinderkrippen

Informationen zu den Kinderkrippen finden Sie im Kapitel Kinderbetreuung.

Asilo nido

Per informazioni sugli asili nidi (Kinderkrippen), vogliate consultare il capitolo «Kinderbetreuung».



Spielgruppen

Spielgruppen bieten Kindern Aktivitäten wie basteln, zeichnen, singen, Geschichten hören, Reime lernen und viel Raum für freies Spiel. Die Kinder lernen ihren Platz in der Gruppe zu finden, mit anderen Kindern zu spielen und zu verhandeln. Der Besuch einer Spielgruppe macht Spass und trägt zu einem gelungenen Start in den Kindergarten bei. Die Spielgruppenleiterinnen erteilen gerne Informationen zu Zeiten und Preisen.

Eine aktuelle Liste der Spielgruppen ist auf der Website der Stadt Dübendorf publiziert. Eine ausgedruckte Liste kann per E-Mail bestellt werden.

Subventionierung von Spielgruppenplätzen

Die Stadt Dübendorf subventioniert Spielgruppenplätze für Familien mit geringem Einkommen. Diese können einen Antrag auf finanzielle Unterstützung stellen. Informationen dazu erhalten die Eltern von den Spielgruppenleiterinnen oder auf der Website.

Gruppi gioco

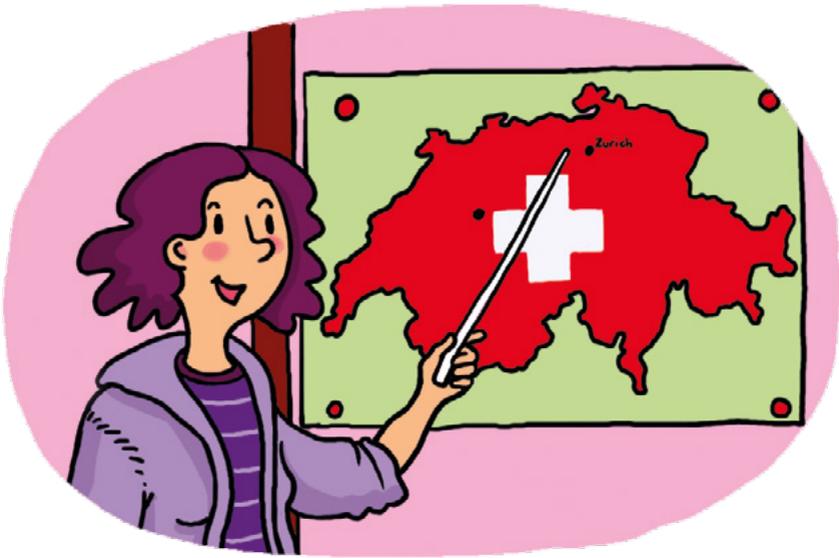
Lo scopo di questi gruppi per bambini in età prescolare (a partire dai due anni) è di socializzare giocando liberamente con i propri coetanei. I bimbi svolgono attività creative e insieme alle educatrici imparano filastrocche e canzoncine. Apprendono così in modo divertente la lingua locale, cosa che facilita anche l'ingresso all'asilo (Kindergarten). Per i prezzi e gli orari rivolgersi direttamente alle educatrici.

Una lista attuale dei gruppi gioco esistenti a Dübendorf è pubblicata sul sito della città di Dübendorf. La lista stampata la si può richiedere scrivendo una email.

Contributi alle famiglie

La città di Dübendorf sostiene le famiglie con limitate risorse finanziarie a pagare i contributi per i gruppi gioco. Le informazioni per la richiesta di un'agevolazione finanziaria sono pubblicate sul sito o possono essere richieste alle educatrici.

bildungslandschaft@duebendorf.ch
www.duebendorf.ch / Themen A–Z / Spielgruppen



Bildung und Ausbildung

Educazione e formazione

Schulsystem Kanton Zürich

Detaillierte Informationen über das kantonale Schulsystem finden Sie in verschiedenen Sprachen auf der Website der Bildungsdirektion des Kantons Zürich.

www.vsa.zh.ch

Sistema educativo cantonale

Per informazioni in diverse lingue sulla scuola pubblica cantonale vogliate consultare il seguente sito.

www.vsa.zh.ch / International



Kindergarten und Primarschule

Der Kindergarten ist die erste Bildungsstufe im Schulsystem und dauert zwei Jahre. Die Kinder besuchen den Kindergarten mit 4 Jahren. Danach folgen Unterstufe (1.–3. Klasse) und Mittelstufe (4.–6. Klasse). Auf jeder Stufe unterrichten andere Lehrpersonen. In Dübendorf gibt es neun Primarschulanlagen. Als schulergänzende Angebote stehen fünf Horte und fünf Mittagstische zur Verfügung. Die Kosten für diese ausserschulischen Angebote tragen die Eltern. Die Tarife richten sich nach ihrem Einkommen.

Asilo e scuola primaria

La scuola d'obbligo comincia a 4 anni compiuti con l'entrata all'asilo, ossia il «Kindergarten» che dura due anni. Dopo i primi tre anni di scuola primaria «Unterstufe» le allieve e gli allievi passano al ciclo «Mittelstufe» e cambiano la classe e talvolta anche l'edificio scolastico. Nei diversi quartieri di Dübendorf vi si trovano nove edifici scolastici primari. La scuola primaria mette a disposizione cinque mense «Mittagstisch» e cinque servizi doposcuola «Kinderhort». Queste offerte extrascolastiche sono a pagamento e le tariffe sono calcolate in base al reddito annuo dei genitori.

Primarschule Dübendorf, Usterstrasse 16, Dübendorf
044 801 69 26, primarschule@duebendorf.ch, www.schule-duebendorf.ch

Sekundarschule

Die Sekundarstufe schliesst an die Primarschule an und wird im Lehrplan auch Oberstufe genannt. An der Sekundarschule werden die Schülerinnen und Schüler in drei unterschiedlichen Anforderungsstufen unterrichtet (A, B und C). Die Sekundarschule Dübendorf-Schwerzenbach umfasst die drei Schulanlagen Grüze 1–4, Grüze 5–7 und die Schulanlage Stägenbuck.

Scuola secondaria

Dopo la scuola primaria, le allieve e gli allievi accedono alla scuola secondaria, la quale dura tre anni. A seconda del rendimento scolastico le ragazze e i ragazzi sono ammessi a una delle tre sezioni differenziate (A, B e C). Dübendorf dispone di tre sedi scolastiche di scuola secondaria Grüze 1–4, Grüze 5–7 e Stägenbuck.

Sekundarschule Dübendorf-Schwerzenbach, Neuhausstrasse 23, Dübendorf
043 355 22 44, schulverwaltung@sek-ds.ch, www.sekundarschule-duebendorf.ch

Gymnasium

Eine schweizerisch anerkannte Maturität, die mit dem Abschluss des Gymnasiums erreicht wird, berechtigt zum Studium an allen schweizerischen Universitäten und den Eidgenössischen Technischen Hochschulen (ETH). Informationen finden Sie auf der Website des kantonalen Mittelschul- und Berufsbildungsamts.

Liceo

Con una maturità svizzera, la quale si consegue frequentando il liceo, è possibile accedere a tutte le università e ai politecnici federali (ETH). A Zurigo esistono vari licei bilingue. Per avere ulteriori informazioni vi consigliamo di leggere le informazioni sul sito indicato.

www.mba.zh.ch / Maturitätsschulen

Berufslehre

Mit einer beruflichen Grundausbildung «Lehre» starten in der Schweiz zwei von drei Jugendlichen ihre berufliche Karriere. Die Lernenden eignen sich schulische und praktische Kompetenzen an und erhalten nach Abschluss ein eidgenössisch anerkanntes Berufsdiplom.

Apprendistato

Due giovani su tre in Svizzera iniziano la carriera professionale con un apprendistato ossia tirocinio, in tedesco «Berufslehre». Si tratta di un percorso d'insegnamento teorico e professionale che permette di imparare una professione e conseguire un titolo di studio riconosciuto in tutta la Svizzera.

www.mba.zh.ch / Berufslehre
www.orientamento.ch



Hochschulen

Die Fachhochschulen (FH), die Pädagogischen Hochschulen (PH) und die Universitären Hochschulen (UH) bieten über 120 Studienrichtungen auf Bachelor- und Masterstufe an. Detaillierte Informationen finden Sie auf den angegebenen Websites.

www.sbf.admin.ch / Die Hochschulen

www.berufsberatung.ch / Hochschulen

Scuole universitarie

Le scuole universitarie professionali (Fachhochschulen), le alte scuole pedagogiche (Pädagogische Hochschulen), l'università e i politecnici federali (Universitàten und ETH) offrono oltre 120 indirizzi di studio (Bachelor e Master). Troverete ulteriori informazioni sui siti indicati.

www.sbf.admin.ch / Le scuole universitarie

www.orientamento.ch / Scuole universitarie

Musikschule Region Dübendorf

Die Musikschule Region Dübendorf bietet Musikunterricht für Kinder und Jugendliche. Zum ebenfalls angebotenen Erwachsenenunterricht und dem Unterricht in der Volksschule werden auch Konzerte, Workshops und Seminare durchgeführt.

Scuola di musica regionale Dübendorf

La scuola di musica situata a Dübendorf offre a bambini, ragazzi e adulti la possibilità di avvicinarsi alla musica strumentale e orchestrale oppure di migliorare il proprio livello. Ampia scelta di strumenti, cori, progetti e workshops.

Musikschule Region Dübendorf, Zwinggartenstrasse 28, Dübendorf
044 801 10 70, musikschule@duebendorf.ch, www.musikschuleduebendorf.ch

Weiterbildung

Die Stiftung WBK ist eine Weiterbildungsinstitution in Dübendorf. Sie bietet der Bevölkerung ein vielseitiges Kursangebot in den Bereichen Sprachen, Informatik und Kultur. Deutschkurse finden tagsüber und abends statt.

Formazione continua

La scuola di formazione continua e perfezionamento WBK si rivolge in primo luogo agli adulti e offre corsi di lingua, informatica e cultura. I corsi di tedesco sono disponibili diurni e serali.

Stiftung WBK, Bettlistrasse 22, Dübendorf
044 801 84 84, info@wbk.ch, www.wbk.ch



Elternbildung

In Dübendorf gibt es verschiedene Elternbildungsangebote, die Eltern in ihrer Erziehungsarbeit unterstützen. Die Mitarbeiterinnen der Anlaufstelle für Familien geben Ihnen gerne Auskunft über aktuelle Kurse, Workshops oder Referate.

Formazione genitoriale

A Dübendorf esistono vari corsi e eventi informativi di sensibilizzazione e formazione a sostegno dei genitori nella crescita e nell'educazione dei figli. Il nostro sportello informazioni situato nel centro famiglie vi informerà volentieri sulle proposte attuali.

Kontakt- und Anlaufstelle für Familien, Wallisellenstrasse 5a, Dübendorf
044 801 60 63 oder 044 801 60 64, bildungslandschaft@duebendorf.ch
Öffnungszeiten Büro: Dienstag bis Freitag, 08.30 – 11.30 Uhr
(ausser in den Schulferien)

«parentu» - Die App für informierte Eltern

Eltern erhalten direkt auf ihrem Smartphone Informationen und Anregungen zur Erziehung und zur kindlichen Entwicklung. Die Inhalte entsprechen den Entwicklungsphasen der Kinder und richten sich an Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 16 Jahren. Die App ist gratis und die Inhalte sind in 12 Sprachen verfügbar.

«parentu» L'applicazione per genitori informati

Con questa app i genitori ricevono direttamente sul loro smartphone informazioni riguardanti la salute, l'educazione e lo sviluppo dei propri figli. L'applicazione si rivolge ai genitori con figli tra i 0 e 16 anni. Le informazioni sono impartite in 12 lingue. Da scaricare gratuitamente.

www.parentu.ch

Günstige Gegenstände

Comprare a poco prezzo

Flohmarkt Chilbiplatz

Die Ludothek organisiert zweimal im Jahr einen grossen Flohmarkt auf dem Chilbiplatz. Die Daten werden auf der Website der Ludothek publiziert.

Mercatino dell'usato Chilbiplatz

Due volte l'anno la ludoteca organizza il mercatino dell'usato sul «Chilbiplatz» di Dübendorf. Per le date consultare il sito della ludoteca.

Ludothek Dübendorf, 044 821 05 20
info@ludo-duebendorf.ch, www.ludo-duebendorf.ch

Flohmarkt Obere Mühle

Bei der Oberen Mühle findet im Frühling und im Herbst ein Flohmarkt mit Bar- und Gastronomiebetrieb statt. Gleichzeitig verkaufen Kinder ihre ausgedienten Spielsachen auf der Wiese nebenan.

Mercatino dell'usato Obere Mühle

Sul piazzale del centro culturale Obere Mühle in primavera e in autunno viene organizzato un mercato dell'usato, con bar e stand gastronomici. Sul prato adiacente i bambini possono vendere i propri giochi usati.

Obere Mühle, Oberdorfstrasse 15, Dübendorf
044 820 17 46, kultur@oberemuehle.ch, www.oberemuehle.ch



Kinderflohmarkt

Im Frühling und im Herbst organisiert der Katholische Frauenverein im Pfarreizentrum Leepünt einen Kinderflohmarkt.

Mercatino delle pulci per bambini

In primavera e in autunno la chiesa cattolica organizza un mercatino dell'usato per bambini e famiglie nell'edificio della parrocchia Leepünt.

kath.frauenverein@kath-dfs.ch, www.kath-dfs.ch

Kinderkleiderbörse

Der Verein Elterngruppe organisiert im Frühling und im Herbst eine Kinderkleiderbörse im Pfarreizentrum Leepünt. Die Daten und weitere Informationen werden auf der Website veröffentlicht.

Usato per bambini

In primavera e in autunno il gruppo genitori «Elterngruppe» organizza un mercatino dell'usato per articoli da bambino con una scelta ampia di vestiti, giocattoli e accessori. Il mercatino si svolge nella sala della parrocchia Leepünt. Per le date e altre informazioni vogliate visitare il sito.

www.elterngruppe.ch

Brockenstuben

Antiquariato e oggetti di seconda mano

Brockenstube Blaues Kreuz, Neugutstrasse 88, Dübendorf
044 820 31 88, www.brockenstube-duebendorf.ch

Brockenhaus Emmaus Zürich, Ringwiesenstrasse 17, Dübendorf
044 801 90 60, www.emmaus-zuerich.ch

Familien mit niedrigem Einkommen

Famiglie con entrate modeste

Geschenk-Tausch-Aktion

Die katholische Pfarrei organisiert jeweils an einem Dezembernachmittag eine Geschenk-Tausch-Aktion für Kinder bis 12 Jahre.

Scambio doni

Durante un pomeriggio nel mese di dicembre i bambini fino ai 12 anni scambiano tra di loro giocattoli usati ma ancora in buono stato.

043 355 12 30, pfarramt@kath-dfs.ch, www.kath.dfs.ch
www.geschenktauschaktion.ch

EasyJob – Jugendliche helfen bei kleinen Aufträgen

Die Kinder- und Jugendarbeit Dübendorf (KJAD) vermittelt motivierte Jugendliche, die gerne für Sie kleine Aufträge wie Babysitten, Einkaufen, Gartenarbeit und Vieles mehr für ein Taschengeld erledigen.

Easy Job – Giovani svolgono piccoli lavori

Questa borsa di lavoro mette in contatto abitanti con piccoli lavori da svolgere con giovani che vogliono guadagnarsi una paghetta aiutando in giardino, portando a spasso il cane, aiutando nelle pulizie o facendo da babysitter. Per informazioni si prega di consultare il sito.

079 652 37 99, easyjob.duebendorf@hotmail.com, www.kjad.ch



ROKJ – Rotary für Kinder und Jugendliche

ROKJ (Rotary für Kinder und Jugendliche) fördert die Integration von sozial oder wirtschaftlich benachteiligten Kindern und Jugendlichen. Wenn Familien Bedürfnisse und Wünsche ihrer Kinder aus finanziellen Gründen nicht berücksichtigen können, springt ROKJ ein und unterstützt Familien finanziell für kulturelle und sportliche Freizeitaktivitäten oder für medizinische Behandlungen.

ROKJ – Rotary per bambini e giovani

L'organizzazione ROKJ sostiene bambini e ragazzi che crescono in famiglie economicamente o socialmente svantaggiate e offre loro la possibilità di crescita sociale e culturale. Essa aiuta queste famiglie a far sì che anche i loro figli possano praticare uno sport, imparare uno strumento musicale o le aiutano a sostenere costi medici notevoli, ad esempio trattamenti odontoiatrici.

ROKJ Dübendorf, www.rokj.ch

Reka – Ferien für Familien mit wenig Einkommen

Kein Geld für Ferien? Für Alleinerziehende und Familien mit bescheidenem Einkommen bietet die Reka Ferienwochen für 200 Franken an. Besuchen Sie die Website für mehr Informationen.

Reka – Vacanze per famiglie con entrate modeste

Mancano i soldi per le vacanze? La Reka offre delle settimane di vacanza per 200 franchi a favore di famiglie con reddito modesto. Per ulteriori informazioni consultare il sito.

031 329 66 80, soziales@reka.ch, www.reka.ch

Kovive – Ferien für Kinder aus benachteiligten Familien

Das Schweizer Kinderhilfswerk Kovive ermöglicht Kindern und Jugendlichen aus Familien mit bescheidenem Einkommen die Möglichkeit Ferien zu machen. Das Hilfswerk bietet Ferien bei Gastfamilien sowie Kinder- und Jugendlager an.

Kovive – Vacanze per bambini svantaggiati

L'associazione Kovive offre a bambini e ragazzi le cui famiglie dispongono di poche risorse finanziarie di essere ospitati da una famiglia durante le vacanze oppure di partecipare a colonie e campi divertenti.

041 249 20 80, info@kovive.ch, www.kovive.ch

Pro Juventute Ferienplausch

In den Sommerferien bietet die Pro Juventute im Kanton Zürich den Ferienplausch mit über 300 tollen Angeboten für Kinder und Jugendliche von 6 bis 16 Jahren. Die Angebote werden jeweils Ende Mai online geschaltet.

Programmi di vacanza Pro Juventute

La Pro Juventute durante le vacanze estive mette a disposizione di bambini e ragazzi dai 6 ai 16 anni un programma che offre oltre 300 attività sportive e culturali in tutto il cantone. Il programma viene pubblicato sul sito a fine maggio.

www.projuventute.ch / Ferienplausch
www.ferienplausch-uster.ch



KulturLegi

Finanziell benachteiligte Kinder und Erwachsene mit einer KulturLegi profitieren von Rabatten bei vielen Kultur-, Sport- und Bildungsangeboten. Die KulturLegi ist ein Angebot der Caritas.

«Tessera Cultura»

Famiglie con risorse finanziarie modeste possono richiedere la tessera «KulturLegi» con la quale essi possono accedere ad attività sportive, culturali e educative a un prezzo vantaggioso. Questa agevolazione è un'offerta della Caritas.

KulturLegi Kanton Zürich, Reitergasse 1, 8004 Zürich
044 366 68 48, zuerich@kulturlegi.ch, www.kulturlegi.ch/zuerich

Sozialberatung Caritas

Menschen, die an der Armutsgrenze leben, kämpfen mit verschiedenen Schwierigkeiten. Die Caritas-Organisationen bieten Beratung und Begleitung für Personen in Notsituation sowie Schuldenberatungen an.

Consulenza sociale della Caritas

L'organizzazione Caritas di Zurigo affronta il tema della povertà. I suoi operatori accolgono persone interessate offrendo consulenza e gestione economica e aiutano nel prevenire l'indebitamento.

Caritas Zürich, Beckenhofstrasse 16, 8021 Zürich
044 366 68 68, info@caritas-zuerich.ch
www.caritas-zuerich.ch / Hilfe finden / Beratung
www.caritas-secondhand.ch

Sozialberatung Schweizerisches Rotes Kreuz

Die SOS-Beratung des Schweizerischen Roten Kreuzes ist eine niederschwellige Anlauf- und Vermittlungsstelle für alle Personen in einer schwierigen Lage. Die Beratung ist kostenlos und mehrsprachig.

Consulenza sociale della Croce Rossa

Il servizio sociale della Croce Rossa Svizzera SOS aiuta persone e famiglie in situazioni di necessità. Consulenza gratis in diverse lingue.

Schweizerisches Rotes Kreuz, SOS-Beratung, Kronenstrasse 10, 8006 Zürich
044 360 28 53, www.srk-zuerich.ch / SOS-Beratung

Mittagstisch Subito Dübendorf

Der Mittagstisch Subito ist ein Angebot für Menschen in schwierigen Lebenslagen oder mit finanziellen Schwierigkeiten. Montag bis Freitag wird jeweils von 12.00 bis 13.00 Uhr ein gesundes, feines und preisgünstiges Mittagessen angeboten. Die Adresse des Mittagstischs finden Sie auf der Website.

Mensa sociale Dübendorf

La mensa sociale «Subito» offre per pochi franchi un pranzo sano e sostanzioso a persone in situazioni precarie o svantaggiate. Dal lunedì al venerdì, dalle ore 12.00 alle 13.00. Per l'indirizzo della mensa vogliate consultare il sito.

www.rez.ch / Angebote / Subito



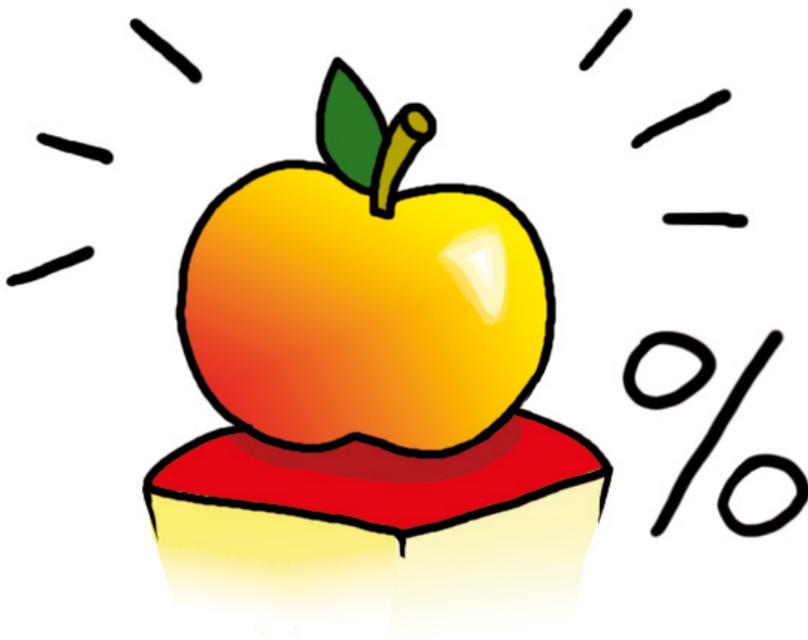
Aufgetischt statt Weggeworfen

Armutsbetroffene Menschen sowie Menschen in Notlagen können in Dübendorf zweimal pro Woche gratis Lebensmittel beziehen. Für Auskünfte können Interessierte eine E-Mail schreiben.

Distribuzione di generi alimentari

Distribuzione di alimentari freschi a persone bisognose due volte la settimana. Per ricevere ulteriori informazioni scrivere una email.

info@aufgetischt-statt-weggeworfen.ch



Angebote für Migranten

Proposte per stranieri

Integrationsstelle

Fremdsprachige Personen, die aus dem Ausland nach Dübendorf ziehen und einen Aufenthaltsausweis B erhalten, werden von der Integrationsstelle zu einem Gespräch eingeladen, bei dem die Neuzugezogenen viele Informationen zum Alltag erhalten. Die Integrationsstelle steht allen Einwohnerinnen und Einwohnern bei Integrationsfragen zur Verfügung. Der Asylbereich fällt nicht in diesen Tätigkeitsbereich.

Incaricata all'integrazione

Le persone di lingua straniera che dall'estero si trasferiscono a Dübendorf con permesso di soggiorno B vengono invitate ad un colloquio durante il quale riceveranno informazioni pratiche sulla vita in Svizzera. L'incaricata è a disposizione dei cittadini per domande riguardanti l'integrazione. Questioni concernenti il diritto di asilo non rientrano in questo campo di attività.

Integrationsstelle der Stadt Dübendorf
Stadthaus, Usterstrasse 2, Dübendorf
044 801 83 99, integration@duebendorf.ch
www.duebendorf.ch / Neu in Dübendorf



Flüchtlinge, Personen mit Bewilligung N und F

Anerkannte Flüchtlinge, Asylsuchende und vorläufig aufgenommene Personen können sich bei Fragen an die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter der ORS Service AG wenden.

Rifugiati, Stranieri con permesso N e F

Rifugiati riconosciuti, richiedenti di asilo e persone ammesse provvisoriamente sono pregati di rivolgersi agli operatori sociali dell'agenzia ORS Service AG.

ORS Service AG, Sonnenthalstrasse 5, Dübendorf, 044 552 58 00

Neu in Dübendorf

Nuovi arrivati a Dübendorf

Neu in Dübendorf

Die Rubrik «Neu in Dübendorf» auf der Website der Stadt Dübendorf richtet sich an alle Personen, die neu nach Dübendorf ziehen, aber auch an Einwohnerinnen und Einwohner mit Informationsbedarf.

Nuovi arrivati

La rubrica «Neu in Dübendorf» contiene informazioni generali sulla vita quotidiana. Può essere utile a persone arrivate da poco e per abitanti in cerca d'informazioni.

www.duebendorf.ch / Neu in Dübendorf

Deutsch lernen

Imparare il tedesco

Der wichtigste Schlüssel für eine erfolgreiche Integration ist Deutsch zu lernen. Wer die deutsche Sprache beherrscht, kann sich am gesellschaftlichen Leben beteiligen, und der Zugang zum Arbeitsmarkt gestaltet sich einfacher. Eltern können ihre Kinder in der Schule besser unterstützen.

Imparare subito la lingua locale è uno dei fattori chiave per un'integrazione riuscita e per sentirsi a proprio agio. La padronanza del tedesco è indispensabile nel campo lavorativo, permette di partecipare in modo attivo alla vita sociale e aiuta ad accompagnare meglio i figli durante il loro percorso scolastico e formativo.

Deutschkurse in Dübendorf

Die Stiftung WBK bietet in Dübendorf eine grosse Palette von Deutschkursen tagsüber und am Abend an. Im Auftrag der Stadt Dübendorf führt die Stiftung WBK auch die von der Stadt und dem Kanton subventionierten Deutschkurse durch.

Corsi di tedesco a Dübendorf

L'istituto di formazione continua WBK offre un'ampia gamma di corsi di tedesco giornalieri e serali, tra i quali anche corsi sovvenzionati dalla città di Dübendorf.

Stiftung WBK, Bettlistrasse 22, Dübendorf
044 801 84 84, info@wbk.ch, www.wbk.ch



Deutschkurse mit Kinderbetreuung

Die Stadt Dübendorf bietet günstige Deutschkurse mit unentgeltlicher Kinderbetreuung an. Die Kurse mit vier Lektionen pro Woche beginnen im Januar, Mai und September und dauern jeweils 12 Wochen. Sie sind von der Stadt Dübendorf und vom Kanton Zürich subventioniert und kosten 240 Franken. Anmeldungen nimmt direkt die WBK entgegen.

Corsi di tedesco con assistenza dei bambini gratuita

La città di Dübendorf offre corsi di tedesco con animazione dei bambini gratuita. I corsi con quattro lezioni settimanali durano 12 settimane ed iniziano tre volte l'anno. I corsi sono sovvenzionati dalla città di Dübendorf e dal cantone di Zurigo e costano 240 franchi. Le iscrizioni vanno effettuate presso l'istituto di formazione continua WBK.

Stiftung WBK, Bettlistrasse 22, Dübendorf
044 801 84 84, info@wbk.ch, www.wbk.ch

Deutsche Konversation

Für den Besuch des Konversationskurses werden Grundkenntnisse der deutschen Sprache vorausgesetzt. Der Kurs dauert zwei Semester, von September bis Juli. Er wird von der Stadt Dübendorf und vom Kanton Zürich subventioniert und in Zusammenarbeit mit dem HEKS angeboten. Die reformierte Kirchgemeinde stellt den Kursraum zur Verfügung. Dienstag oder Donnerstag, 19.00 bis 20.50 Uhr.

Corso di conversazione in tedesco

Per il corso di conversazione sono necessarie conoscenze di base della lingua tedesca. Il corso dura due semestri ed è sovvenzionato dalla città di Dübendorf e dal cantone di Zurigo. Una volta a settimana, martedì o giovedì, dalle ore 19.00 alle 20.50.

Kursraum: Reformierte Kirchgemeinde, ReZ, Bahnhofstrasse 39, Dübendorf
Güggelhuus, 2. Stock

Anmeldung und Information: konversation@heks.ch, www.konversation.heks.ch

Eltern-Kind-Deutsch im Kindergarten

Fremdsprachige Kindergartenkinder lernen an einem Nachmittag pro Woche zusammen mit einem Elternteil auf spielerische Weise Deutsch. Die Eltern erhalten zudem Informationen über das Schulsystem. Der Kurs dauert ein Jahr und wird von der Primarschule organisiert und finanziert.

Corso di tedesco per genitori e bambini dell'asilo

I bambini di lingua straniera che frequentano il primo anno di asilo (Kindergarten) imparano il tedesco in modo semplice e divertente insieme a un loro genitore un pomeriggio a settimana. I genitori ricevono inoltre informazioni sul sistema scolastico. Il corso gratuito, dura due semestri ed è offerto dalla scuola primaria.

Primarschule Dübendorf, 044 801 69 26
www.schulstart.ch

Deutschkurs «Mein Kind und die Schule»

In diesem Kurs erweitern Mütter und Väter ihre Deutschkenntnisse mit dem Fokus auf das Thema «Schule» und erhalten viele Informationen zum Schul- und Bildungssystem. Die Kurse mit Kinderbetreuung finden in einem Schulhaus statt und beginnen dreimal im Jahr. Grundkenntnisse in Deutsch sind vorausgesetzt.

Corso di tedesco «La scuola dei miei figli»

Un corso per genitori che già parlano un po' di tedesco e desiderano ampliare le conoscenze della lingua soprattutto nell'ambito scolastico. I partecipanti ricevono anche informazioni sul sistema scolastico cantonale. Con servizio di babysitter per bambini piccoli.

Integrationsstelle der Stadt Dübendorf, 044 801 83 99
integration@duebendorf.ch



Berufsvorbereitungsjahr für Jugendliche von 15 bis 21 Jahren

Das Berufsvorbereitungsjahr (BVJ) mit Schwerpunkt «Sprache und Integration» richtet sich an fremdsprachige Jugendliche und Erwachsene zwischen 15 und 21 Jahren, die noch nicht lange in der Schweiz leben. Das BVJ bietet intensives Deutschtraining, Vertiefung der Allgemeinbildung sowie ein individuelles Coaching. Die Studierenden werden bei der Suche nach einer Lehrstelle unterstützt und auf die Berufslehre vorbereitet. Interessierte mit Deutschkenntnissen mindestens auf Niveau A2 melden sich ab März direkt bei der BWS Uster an. Das Schuljahr beginnt Mitte August.

Anno di preformazione professionale per giovani dai 15 ai 21 anni

L'anno di preformazione con indirizzo «Lingua e integrazione» si rivolge a giovani di lingua straniera di età compresa tra i 15 e i 21 anni che risiedono da poco in Svizzera. I giovani approfondiscono il tedesco e altre materie di cultura generale. Gli insegnanti sostengono i giovani nella scelta di un mestiere o uno studio. Ragazzi e giovani interessati con un certificato di tedesco minimo di livello A2 possono iscriversi direttamente presso la scuola BWS Uster da marzo in poi. L'anno scolastico inizia a metà agosto.

BWS Berufswahlschule, Rehbühlstrasse 2, 8610 Uster, 043 444 23 44
www.bws-uster.ch

Teilübernahme der Schulkosten

Für eine Teilübernahme der Schulkosten für das Berufsvorbereitungsjahr ist die Sekundarschule Dübendorf-Schwerzenbach zuständig.

Finanziamento parziale

Per un finanziamento parziale dell'anno di preformazione professionale è possibile rivolgersi alla Sekundarschule Dübendorf-Schwerzenbach.

Sekundarschule Dübendorf-Schwerzenbach
Schulverwaltung, Neuhausstrasse 23, Dübendorf, 043 355 22 44
www.sekundarschule-dubendorf.ch / Organisation / Schulverwaltung

Weitere Angebote für Fremdsprachige

Altre proposte per persone di lingua straniera

Integras – Infoveranstaltungen für Eltern und Jugendliche mit Migrationshintergrund

Die Berufsinformationszentren (biz) organisieren Informationsveranstaltungen zur Berufsbildung in verschiedenen Fremdsprachen speziell für Eltern mit Migrationshintergrund und ihre Jugendlichen, die vor der Berufswahl stehen. Im biz erhalten Jugendliche und ihre Eltern Informationen und persönliche Beratung. Die gut ausgestattete Infothek im biz ist täglich während der Bürozeiten geöffnet und kann kostenlos und ohne Anmeldung besucht werden. Beratungstermine müssen telefonisch vereinbart werden. Das biz Uster berät auch Erwachsene ohne Berufsabschluss kostenlos.

Integras – Eventi informativi per giovani e genitori di lingua straniera

I centri d'informazione e d'orientamento professionale (biz) organizzano eventi informativi in diverse lingue straniere per giovani che si trovano davanti alla scelta di una professione e per i loro genitori. Il centro biz di Uster dispone di un'infoteca accessibile tutti i giorni durante l'orario lavorativo senza dover annunciarsi. Per un colloquio individuale si deve fissare un appuntamento. Gli operatori offrono consultazioni gratuite anche a persone adulte prive di qualificazione professionale.

Berufsberatung Kanton Zürich, biz Uster, Brunnenstrasse 1, 8610 Uster
043 258 49 00, biz.uster@ajb.zh.ch
www.ajb.zh.ch / Berufs-, Studien- & Laufbahnberatung / Integras



Schreibdienst

Die Stadt Dübendorf bietet ihren Einwohnerinnen und Einwohnern einen Schreibdienst an. Interessierte erhalten Unterstützung beim Verstehen und Schreiben von Briefen und anderen Dokumenten oder beim Ausfüllen eines Formulars. Der Schreibdienst ist kostenlos, eine Voranmeldung ist nicht nötig. Donnerstag, 16.00 bis 19.00 Uhr. In den Schulferien geschlossen.

Servizio scrittura

La città di Dübendorf offre ai suoi abitanti un servizio di scrittura gratuito. I nostri volontari e le nostre volontarie aiutano a capire o scrivere una lettera, a riempire un formulario o a completare una documentazione. Si può passare senza appuntamento ogni giovedì, dalle ore 16.00 alle 19.00. Durante le vacanze il servizio è chiuso.

Durchführungsort: WBK, Bettlistrasse 22, Dübendorf, 2. Stock
Information: 044 801 83 99, integration@duebendorf.ch

Brückenbauer-Netzwerk

Die Brückenbauerinnen und Brückenbauer vermitteln zwischen der schweizerischen und anderen Kulturen. Die für die Stadt Dübendorf ehrenamtlich tätigen Personen haben einen Migrationshintergrund, sprechen gut Deutsch und sind gut integriert. Sie informieren Familien mit kleinen Kindern über Angebote der Integration, Bildung, Freizeit und Frühen Förderung.

Mediatrici e mediatori culturali

Tradotto letteralmente «Brückenbauerin» significa «costruttrice di ponti». Di madre lingua straniera e ben integrati nella società i nostri volontari sostengono la città di Dübendorf a costruire ponti tra la cultura svizzera e le altre. Lo scopo principale delle persone mediatrici è di informare famiglie con bambini piccoli sulle offerte riguardanti il tempo libero, l'integrazione, la formazione e il sistema educativo.

Bildungslandschaft Dübendorf, 044 801 83 99
[bildunglandschaft@duebendorf.ch](mailto:bildungslandschaft@duebendorf.ch)



Café International

Jeden vierten Freitag im Monat von 09.00 bis 11.00 Uhr treffen sich Personen aus allen Kulturen im Familienzentrum. Bei Kaffee und Gipfeli tauschen sich die Erwachsenen untereinander aus, für die Kinder steht ein Spielraum zur Verfügung. Auch einige Brückenbauerinnen (interkulturelle Vermittlerinnen) besuchen das Café und geben gerne Auskunft.

Café International

Ogni quarto venerdì del mese dalle ore 09.00 alle 11.00 persone di diverse culture si incontrano presso il centro famiglie. Mentre gli adulti chiacchierano bevendo un caffè e gustando un cornetto, i piccoli trovano tanti giochi da poter fare insieme. Talvolta anche alcune mediatrici culturali visitano il caffè e sono pronte a dare informazioni.

Familienzentrum, Wallisellenstrasse 5a, Dübendorf
info@elterngruppe.ch, bildungslandschaft@duebendorf.ch



Fachstellen für Migranten

Informazioni per migranti

Leben in der Schweiz – Information und Online-Beratung

Diese Website bietet hilfreiche Informationen und nützliche Links zum Alltag in der Schweiz. Die Online-Beratung hilft auf Deutsch und in vielen Fremdsprachen unkompliziert weiter.

Vivere in Svizzera – Informazione e consulenza online

Questo sito fornisce informazioni e link utili che riguardano la vita quotidiana in Svizzera. Il consultorio in rete in italiano e in tante altre lingue aiuta a trovare in modo semplice le risposte alle vostre domande.

www.migraweb.ch

Informationen über die Gesundheit

Das Schweizerische Rote Kreuz entwickelt und koordiniert dieses Portal im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit. Migesplus unterstützt Fachleute und Institutionen bei der Entwicklung und Verbreitung von Gesundheitsinformationen und Präventionskampagnen. Auf dieser Website können Broschüren, Ratgeber, Filme und weitere Unterlagen in 56 Sprachen angesehen, heruntergeladen oder online bestellt werden.

Informazione sulla salute

L'Ufficio federale della sanità pubblica ha incaricato la Croce Rossa Svizzera di sviluppare e coordinare il portale Migesplus, il quale sostiene professionisti e organizzazioni nel diffondere campagne di prevenzione e informazione sulla salute. Sul sito si possono consultare, scaricare e ordinare online dépliant, film e altro materiale informativo 56 lingue.

www.migesplus.ch



Beratungsstelle für Migrations- und Integrationsrecht

Sie suchen Antworten auf migrationsrechtliche Fragestellungen oder brauchen juristische Unterstützung? MIRSAH bietet eine kompetente und kostengünstige Rechtsberatung durch spezialisierte Juristinnen und Juristen an. Die Rechtsauskunft ohne Voranmeldung findet jeweils dienstags von 09.00 bis 12.30 Uhr statt. Die Folgetermine sind nach Vereinbarung.

Consultorio giuridico

MIRSAH offre consulenza giuridica competente a prezzo accessibile a chi ha domande su temi che riguardano la legge federale sugli stranieri. Avvocati specializzati ricevono senza appuntamento il martedì dalle ore 09.00 alle 12.30. Per i colloqui successivi verrà fissato un appuntamento.

MIRSAH, Wilhelmstrasse 10, 8005 Zürich
044 291 00 15, mirsah@sah-zh.ch, www.sah-zh.ch/mirsah

Sans-Papiers

Diese Website richtet sich an Personen, die ohne Aufenthaltsbewilligung in der Schweiz leben und arbeiten. Sie gibt Informationen über den Alltag und über grundlegende Rechte. Die Anlaufstelle bietet kostenlose persönliche Beratungen an. Öffnungszeiten und weitere Informationen sind auf der Website aufgeführt.

Stranieri privi di documenti

Se lei vive e lavora in Svizzera senza un permesso di soggiorno e ha bisogno di un'informazione sulla vita quotidiana o sui suoi diritti, consulti questo sito. Per una consulenza individuale si può passare presso l'ufficio a Zurigo. Il servizio è gratuito, gli orari sono reperibili sul sito.

Sans-Papiers Anlaufstelle, Kalkbreitestrasse 8, 8003 Zürich
043 960 87 77, www.sans-papiers.ch

Impressum

Broschüre in Deutsch / Italienisch

Text und Redaktion: Gina Sessa

Übersetzung: Gina Sessa

Lektorat: Cristina Rampin, Delphine Spoldi

Illustration: Christel Desmoinaux, gluglu.ultra-book.com

Gestaltung: Kristijan Sessa, tuffi.alloyou.net

Druck: Akeret Druck AG, Dübendorf

Herausgeberin: Stadt Dübendorf

Erscheinungsdatum: Januar 2019

Erhältlich in den Sprachen:

Deutsch / Englisch, Deutsch / Französisch und Deutsch / Italienisch

Kontakt und Bezug: bildungslandschaft@duebendorf.ch

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, die darin enthaltenen Informationen sind fortlaufenden Änderungen unterworfen. Das Heft soll eine Orientierungshilfe sein, bei Alltagsfragen unterstützen und Begegnungen erleichtern.

La presente brochure non ha pretesa di essere esaustiva e contiene informazioni soggette a modifiche. L'opuscolo contiene suggerimenti e informazioni e vuole essere una guida pratica per sostenere le famiglie ad orientarsi bene nella nostra città e facilitare gli incontri con altri abitanti.

Stadt Dübendorf



Diese Broschüre wurde von der Stadt Dübendorf
produziert mit Unterstützung von

