

Beratungs- und Hilfsangebote

KOSTENGÜNSTIG ODER KOSTENLOS

A word cloud of various social services and support topics. The words are arranged in a roughly circular pattern, with some larger than others. The colors of the words vary, including shades of blue, green, orange, purple, pink, and brown. The background is a light blue gradient with faint white curved lines.

Jugendliche
Krisen
Bewerbung
Frauen
Konflikte
Hilfe
Männer
Familie
Kinder
Eltern
Kurse
Kurse
Beratung
Sozialberatung
Sozialhilfe
Notlage
Gesellschaft
Gewalt
Sucht
Unterstützung
Anlaufstelle
Kinderschutz
Migration
Stellensuche
Recht
Kleinkinder
Integration
Fachstellen
Lernstube
Rechtsauskunft

Sie haben Fragen zu Integration, Migration oder schwierigen Lebenslagen? In dieser Broschüre finden Sie Beratungs- und Hilfsangebote in der Gemeinde und in der Region. Die meisten davon sind kostenlos. Informieren Sie sich über allfällige Kosten direkt bei den Anbietenden.

Die Gemeinde führt eigene kostengünstige Angebote (z.B. Deutschkurse und Spielgruppe mit Deutschförderung).

Angebote für Bewohnerinnen und Bewohner der Gemeinde Rümlang

Informationen Integration

Abteilung Gesellschaft

Gemeindeverwaltung, Glattalstrasse 201
Tel. 044 817 75 82
gesellschaft@ruemlang.ch
www.ruemlang.ch

Die Abteilung Gesellschaft vermittelt Informationen, Beratungs- und Hilfsangebote für Migrantinnen und Migranten.

Lokale Deutschkurse

WBK

Bettlistrasse 22, 8600 Dübendorf
Tel. 044 801 84 84
www.wbk.ch

*A1/A2 Deutschkurse in Rümlang
Fr. 240.00 pro Trimester*

Rechtsauskunft

Bezirksgericht Dielsdorf

Tel. 044 854 88 40
(Telefonberatung, nur für Personen mit Wohnsitz im Bezirk Dielsdorf)
<https://www.gerichte-zh.ch/organisation/bezirksgerichte/bezirksgericht-dielsdorf.html>

Beratung zu Fragen des Arbeits-, Erb-, Miet- und Familienrechts

Stellensuche und Bewerbungsunterstützung

Berufsinformationszentrum biz Oerlikon

Dörflistrasse 120, 8050 Zürich
Tel. 043 259 97 00
<https://www.zh.ch/de/bildung/berufs-studien-laufbahnberatung/neu-in-der-schweiz.html>

Kurzberatung für Migrantinnen u. Migranten bei Fragen zur beruflichen Laufbahn

Regionale Arbeitsvermittlungsstelle RAV Opfikon

Europastrasse 13, 8152 Opfikon
Tel. 043 259 64 20
<https://www.zh.ch/de/wirtschaft-arbeit/stellensuche-arbeitslosigkeit/anmeldung-rav-arbeitslosenkasse.-html>

Unterstützung bei der Stellensuche, PC Arbeitsplätze für Stellensuchende

Eltern mit Kindern

Mütter- und Väterberatung

Begegnungszentrum 90i, Ifangstrasse 90
8153 Rümlang, Tel. 043 259 98 17

www.zh.ch/kjz-regensdorf

Beratung zu Fragen rund um die Entwicklung, Ernährung, Pflege und Erziehung von Babys und Kleinkindern

Spielgruppe mit Deutschförderung

Ifangstrasse 90, 8153 Rümlang

Tel. 079 334 00 13 (Gabi Reiss)

Für Kinder ab 2 1/2 Jahren mit Deutschförderbedarf. Fr. 5.00 pro Stunde

Kinder- und Jugendhilfezentrum - kjz

Eichwatt 5, 8105 Regensdorf

Tel. 043 259 98 00

www.zh.ch/kjz-regensdorf

www.fuerslebengut.ch

Erziehungsberatung, Unterstützung bei Notlagen und familiären Konflikten

Sozialberatung

Sozialdienste Bezirk Dielsdorf – SDBD

Brunnwiesenstrasse 8a, 8157 Dielsdorf

Tel. 043 422 20 40

www.sdbd.ch

Für Personen in schwierigen Lebenssituationen

Suchtberatung

Fachstelle Sucht - SDBD

Brunnwiesenstrasse 8a, 8157 Dielsdorf

Tel. 043 422 20 36

www.sdbd.ch

Für Personen mit einer Suchtproblematik und deren Angehörige

Regionale Angebote

Rechtsauskunft und -beratung

Kirchliche Fachstelle bei

Arbeitslosigkeit – dfa (3 Standorte)

Badenerstrasse 41, 8004 Zürich

Tel. 044 298 60 80

Theaterstrasse 7, 8400 Winterthur

Tel. 052 213 50 20

Zentralstrasse 39, 8610 Uster

Tel. 044 941 02 03

www.dfa.ch

Beratung zu Fragen des Arbeits- und des Arbeitslosenversicherungsrechts

Zürcher Beratungsstelle für Asylsuchende - ZBA

Flurstrasse 50, 8048 Zürich

Tel. 044 454 60 30

www.zbasyl.ch

Beratung zu Fragen des Asylrechts

MirSAH

Wilhelmstrasse 10, 8005 Zürich

Tel. 044 291 00 15

www.sah-zh.ch

*Beratung zu Fragen des Ausländerrechts
(kein Asylrecht) Fr. 50.00/Std.*

Zürcher Anwaltsverband

Stadthaus Bülach

Allmendstrasse 6, 8180 Bülach

Tel. 044 211 51 81

www.zav.ch

Orientierungshilfe bei Rechtsfragen

Inclusion Handicap

Grütlistrasse 20, 8002 Zürich

Tel. 044 201 58 28

www.inclusion-handicap.ch

Beratung zu Fragen des Sozialversicherungsrechts (Spesenpauschale: Fr. 150.00)

Pro Infirmis Sozialberatung

Hohlstrasse 560, 8048 Zürich

Tel. 058 775 25 25

www.proinfirmis.ch

Informationen zu Sozialversicherungen

Unabhängige Fachstelle Sozialhilferecht - UFS

Sihlquai 67, 8005 Zürich

Tel. 043 540 50 41

www.sozialhilfeberatung.ch

Beratung zu Fragen des Sozialhilferechts

Evangelischer Frauenbund Zürich efz

(2 Standorte)

Brahmsstrasse 32, 8003 Zürich

Tel. 044 405 73 30

Wartstrasse 5, 8400 Winterthur

Tel. 052 212 10 60

www.vefz.ch

*Diverse Rechtsgebiete. Nur für Frauen
Fr. 50.00*

Stellensuche und Bewerbungsunterstützung

Lernstuben

Lernstube Dübendorf - WBK

Bettlistrasse 22, 8600 Dübendorf
Tel. 044 801 84 84

Lernstube Kloten – Gleis 5

Römerweg 5, 8302 Kloten
Tel. 044 881 34 13

Kirchliche Fachstelle bei

Arbeitslosigkeit – dfa (3 Standorte)

Badenerstrasse 41, 8004 Zürich
Tel. 044 298 60 80
Theaterstrasse 7, 8400 Winterthur
Tel. 052 213 50 20
Zentralstrasse 39, 8610 Uster
Tel. 044 941 02 03
*Unterstützung bei Bewerbungen,
PC-Arbeitsplätze*

Kafi Klick

Gutstrasse 162, 8055 Zürich
Tel. 043 243 98 38
www.kafiklick.ch
PC Arbeitsplätze für Armutsbetroffene

Lernstube Affoltern – CeCe Areal

Wehntalerstrasse 634, 8046 Zürich
Tel. 043 259 77 01

Lernstube Oerlikon – Zentrum Elch

Regensbergstrasse 209, 8050 Zürich
Tel. 043 259 77 01

www.lernstuben.ch

Unterstützung bei Bewerbungen

Kabel (diverse Standorte)

Hans-Haller-Gasse 3, 8180 Bülach
Tel. 043 928 29 84
Schöneeggstrasse 12, 8953 Dietikon
Tel. 044 740 30 56
Mühlebachstrasse 19, 8008 Zürich
Tel. 044 251 49 60/043 205 27 47
Ausstellungsstrasse 44, 8005 Zürich
Tel. 079 675 90 97/079 764 17 57
www.kabel-berufslehre.ch
*Unterstützung bei der Lehrstellensuche für
Jugendliche und junge Erwachsene*

Diverse Kurse

Lernstuben

Lernstube Dübendorf - WBK

Bettlistrasse 22, 8600 Dübendorf
Tel. 044 801 84 84

Lernstube Kloten – Gleis 5

Römerweg 5, 8302 Kloten
Tel. 044 881 34 13

Lernstube Affoltern – CeCe Areal

Wehntalerstrasse 634, 8046 Zürich
Tel. 043 259 77 01

Lernstube Oerlikon – Zentrum Elch

Regensbergstrasse 209, 8050 Zürich
Tel. 043 259 77 01

www.lernstuben.ch

Computer & Handy, Lesen und Schreiben

Caritas Zürich

Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich

Tel. 044 366 68 68

www.caritas-zuerich.ch

*PC-Einsteiger Kurse, Computer & Handy,
Lesen und Schreiben*

Solinetz

Dienerstrasse 59, 8004 Zürich

Tel. 044 291 96 94

www.solinetz-zh.ch

Deutschkurse verschiedene Niveaus

Autonome Schule Zürich - ASZ

Sihlquai 125, 8005 Zürich

www.bildung-fuer-alle.ch

Diverse Kurse

Eltern mit Kindern

Arche für Familien

Zeughausstrasse 60, 8004 Zürich

Tel. 044 241 63 43

www.archezuerich.ch

*Beratung und Hilfe für Schwangere und
Eltern in mehrfachbelasteten Situationen*

Schweizerisches Rotes Kreuz

Drahtzugstrasse 18, 8008 Zürich

Kronenstrasse 10, 8006 Zürich

Tel. 044 388 25 25

www.srk-zuerich.ch

Kinderbetreuung im Notfall

Elternnotruf Zürich

Weinbergstrasse 135, 8006 Zürich

0848 35 45 55 (Telefonberatung)

www.elternnotruf.ch

*Beratung und Hilfe bei Erziehungsfragen,
Konflikten oder Krisen in der Familie*

Pro Juventute

Thurgauerstrasse 39, 8050 Zürich

Tel. 058 261 61 61 (Telefonberatung)

www.projuventute.ch (Online Chat)

*Beratung für Eltern in Erziehungs-,
Entwicklungs- und Betreuungsfragen*

Missing Children

Tel. 116 000

<https://missingchildren.ch/de>

*Beratung und Hilfe bei vermissten Kindern
und Jugendlichen*

Hilfe bei gesundheitlichen Notlagen und Krisen

Kriseninterventionszentrum KIZ

Psychiatrische Universitätsklinik

Militärstrasse 8, 8021 Zürich

Tel. 044 296 73 10

kiz@pukzh.ch

www.pukzh.ch

*Psychiatrische Hilfe für Menschen in
aussergewöhnlichen Lebenssituationen*

Kostenträger: Krankenversicherung

Ambulatorium für Folter-und Kriegsopfer AFK

Universitätsspital Zürich

Culmannstrasse 8, 8091 Zürich

Tel. 044 255 52 80

www.usz.ch

Sozialpsychiatrische und psychotherapeut.

Hilfe für kriegstraumatisierte Menschen

Kostenträger: Krankenversicherung

Die dargebotene Hand - 143

Tel. 143 (Telefonberatung)

www.143.ch

Hilfe für Menschen in persönlichen Krisen

Hilfe für Frauen in Notlagen/bei Gewalt

Beratungsstelle für Konfliktschwangerschaften

Klinik für Gynäkologie – USZ

Frauenklinikstrasse 10, 8091 Zürich

Tel. 043 255 50 36

www.usz.ch

*Beratung bei ungeplanter oder unerwün-
schter Schwangerschaft*

Kostenträger: Krankenversicherung

BIF Beratungsstelle für Frauen

Quellenstrasse 31, 8005 Zürich

Tel. 044 278 99 99

info@bif.ch

www.bif-frauenberatung.ch

*Beratung für Frauen, die von Gewalt
betroffen sind*

Frauenhaus Violetta

Tel. 044 350 04 04 (Erstkontakt)

www.frauenhaus-zhv.ch

*Für Frauen und Mütter mit Kindern, die
akut von häuslicher Gewalt betroffen sind*

FIZ Fachstelle Frauenhandel und Frauenmigration

Hohlstrasse 511, 8048 Zürich

Tel. 044 436 90 00

www.fiz-info.ch

*Beratung für Migrantinnen, die von
Gewalt oder Ausbeutung betroffen sind*

Hilfe für Kinder und Jugendliche in Problem- und Notlagen

Schlupfhuus Zürich

Schönbühlstrasse 8, 8032 Zürich

Tel. 043 268 22 66

www.schlupfhuus.ch

Beratung und Aufenthalt für Jugendliche in Notlagen

Beratungsstelle Kokon

Aemtlerstrasse 17, 8003 Zürich

Tel. 044 545 45 40

www.kokon-zh.ch

Beratung für Kinder und Jugendliche in Problem- und Notlagen

Sorgentelefon für Kinder

Tel. 0800 55 42 10 (Telefonberatung)

Tel. 079 257 60 89 (SMS)

Beratung für Kinder und Jugendliche in Problem und Notlagen

Beratungsstelle Castagna

Universitätsstrasse 86, 8006 Zürich

Tel. 044 360 90 40

www.castagna-zh.ch

Beratung für Kinder und Jugendliche, die sexuell ausgebeutet werden

Pro Juventute - 147

Tel. 147 (Telefonberatung)

www.147.ch (Online Chat)

Beratung für Kinder und Jugendliche in Problemlagen.

Kinderschutzgruppe und Opferberatungsstelle

Kinderspital Zürich

Steinwiesstrasse 75, 8032 Zürich

Tel. 044 266 76 46

www.kispi.uzh.ch

Schutz für Babys, Kinder und Jugendlichen vor Misshandlungen

Sozialberatung

Heilsarmee Zürich

Luisenstrasse 23, 8005 Zürich

Tel. 044 273 90 01

www.sozialberatung-zuerich.heilsarmee.ch

Beratung für Menschen in Notlagen

Caritas Zürich

Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich

Tel. 044 366 68 28

www.caritas-zuerich.ch

Beratung für Personen und Familien in Notlagen, Schuldenberatung

Schweizerisches Rotes Kreuz - Sozialberatung

Kronenstrasse 10, 8006 Zürich

Tel. 044 360 28 53

www.srk-zuerich.ch

Beratung für Menschen in Notlagen

Evangelischer Frauenbund - efz

Brahmsstrasse 32, 8003 Zürich

Tel. 044 405 73 35

Wartstrasse 5, 8400 Winterthur

Tel. 052 212 10 60

www.vefz.ch

Spezifische Beratungsstellen

Fachstelle Zwangsheirat

Tel. 0800 800 007 (Telefonberatung)

www.zwangsheirat.ch

Beratung für Personen, die von Zwangsheirat betroffen sind

Zürcher Anlaufstelle Rassismus ZÜRAS

Eggbühlstrasse 15, 8050 Zürich

Tel. 044 415 62 26 (Telefonberatung)

info@zueras.ch / www.zueras.ch

Für Personen, die von Rassismus und Diskriminierung betroffen sind

Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung - FISP

Kehlhofstrasse 12, 8003 Zürich

Tel. 043 960 01 60

www.fisp-zh.ch

Unterstützung bei Suchtfragen

Binational.ch

www.binational.ch (Online-Information)

Online-Ratgeber für binationale Paare

Sachhilfen und Unterstützung

Caritas Märkte (mehrere Standorte)

Zürcherstrasse 77, 8406 Winterthur-Töss

Reitergasse 1, 8004 Zürich

Schwamendingenstrasse 41, 8050 Zürich

www.caritas-zuerich.ch

Vergünstigte Lebensmittel, Bezug nur mit Kulturlegi (www.kulturlegi.ch) oder Caritas-Markt-Einkaufskarte

Winterhilfe Zürich

Limmatstrasse 114, 8005 Zürich

Tel. 044 271 26 48

www.zh.winterhilfe.ch

Überbrückung finanzieller Notlagen sowie diverse Unterstützungsangebote

Heilsarmee Zürich

Luisenstrasse 23, 8005 Zürich

Tel. 044 273 90 01

www.sozialberatung-zuerich.heilsarmee.ch

Überbrückungshilfen und Beratung für Menschen in sozialer Not