

# Wegweiser

Beratungs- und  
Hilfsangebote

für Migrantinnen  
und Migranten

kostengünstig  
oder kostenlos

Sie haben Fragen zu Integration und Migration? 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 Integrationsangebote (z.B. Deutschkurse, Spielgruppe mit Deutschförderung).



# Angebote für Bewohnerinnen und Bewohner der Stadt Opfikon

## Integrationsbeauftragte

### Sarah Bregy

#### Abteilung Gesellschaft

Stadtverwaltung, Oberhauserstrasse 25

[044 829 82 02](tel:0448298202)

[sarah.bregy@opfikon.ch](mailto:sarah.bregy@opfikon.ch)

[www.opfikon.ch/integration](http://www.opfikon.ch/integration)

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

## Lokale Deutschkurse

### Sekretariat Stiftung WBK Opfikon

Zentrum 130, Oberhauserstrasse 130

[044 801 84 84](tel:0448018484)

[www.wbk.ch](http://www.wbk.ch)

A1-B2 Deutschkurse in Opfikon, mit Kinderbetreuung  
CHF 240 pro Trimester. (B2 CHF 550)

## Rechtsauskunft

### Bezirksgericht Bülach

[044 863 44 33](tel:0448634433)

Montag von 14.00-17.00 Uhr und

Freitag von 14.00-16.30 Uhr

unentgeltliche telefonische  
Rechtsberatung

## Stellensuche und Bewerbungsunterstützung

### Berufsinformationszentrum

#### biz Kloten

Hamelirainstrasse 4, 8302 Kloten

[043 259 82 00](tel:0432598200)

<https://www.zh.ch/de/bildungsdirektion/amt-fuer-jugend-und-berufsberatung/biz-kloten.html>

*Kurzberatung für Migrantinnen u. Migranten bei Fragen zur beruflichen Laufbahn*

### Regionale

#### Arbeitsvermittlungsstelle

#### RAV Opfikon

Europastrasse 13, Opfikon

[043 259 64 20](tel:0432596420)

<https://www.zh.ch/de/wirtschaft-arbeit/stellensuche-arbeitslosigkeit.html>

*Unterstützung bei der Stellensuche, PC Arbeitsplätze für Stellensuchende*

## Eltern mit Kindern

### Mütter- und Väterberatung

Zentrum 130, Oberhauserstrasse 130,  
Opfikon, Dienstag, 14.00-16.00 Uhr,  
[043 259 98 30](tel:0432599830)

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

### Spielgruppen mit Deutschförderung

Zentrum 130, Oberhauserstrasse 130,  
Opfikon, [044 810 27 28](tel:0448102728),  
[spielgruppe.opfikon@wbk.ch](mailto:spielgruppe.opfikon@wbk.ch)  
[www.opfikon.ch/familie](http://www.opfikon.ch/familie)

### Kinder- und Jugendhilfezentrum - kjz

Ilfangstrasse 10, 8302 Kloten  
[043 259 98 30](tel:0432599830)

[kjz.kloten@ajb.zh.ch](mailto:kjz.kloten@ajb.zh.ch)

[www.zh.ch/kjz-kloten](http://www.zh.ch/kjz-kloten)

*Erziehungsberatung, Unterstützung bei Notlagen und familiären Konflikten*

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

## Sozialberatung

### Stadtverwaltung Opfikon

Oberhauserstrasse 25  
[044 829 82 62](tel:0448298262) / [044 829 83 79](tel:0448298379)  
[sozialabteilung@opfikon.ch](mailto:sozialabteilung@opfikon.ch)  
[sozialberatung@opfikon.ch](mailto:sozialberatung@opfikon.ch)  
[www.opfikon.ch](http://www.opfikon.ch)

*Für Personen in schwierigen Lebenssituationen*

### Schreibdienst

Quartierraum, Riethofstrasse 3  
Jeden Dienstag, 17.30 bis 20.00 Uhr  
[079 331 16 72](tel:0793311672) [jasmin.schaer@opfikon.ch](mailto:jasmin.schaer@opfikon.ch)  
*Hilfe beim Schreiben von Briefen oder beim Ausfüllen von Formularen*

### Katholische Kirche St. Anna

Wallisellerstrasse 20, Opfikon  
[043 211 52 26](tel:0432115226) Sozialsprechstunde  
Dienstags 14.00 - 16.00 Uhr oder nach telefonischer Vereinbarung  
[www.sankt-anna.ch](http://www.sankt-anna.ch)

### Reformierte Kirche Opfikon

Oberhauserstrasse 71  
[044 828 15 12](tel:0448281512)  
[www.ref-opfikon.ch/sozialdienst](http://www.ref-opfikon.ch/sozialdienst)

## Suchtberatung

### Suchtprävention Bezirk Bülach

Bahnhofstrasse 3, 8180 Bülach  
[044 872 77 33](tel:0448727733) [www.praevention-fabb.ch](http://www.praevention-fabb.ch)  
*Für Personen mit einer Suchtproblematik und deren Angehörige*

# Regionale Angebote

## Rechtsauskunft und -beratung

### **Kirchliche Fachstelle für Arbeitslosigkeit – dfa** (3 Standorte)

[www.dfa.ch](http://www.dfa.ch)

Badenerstrasse 41, 8003 Zürich

[044 298 60 80](tel:0442986080)

Theaterstrasse 7, 8400 Winterthur

[052 213 50 20](tel:0522135020)

Zentralstrasse 39, 8610 Uster

[044 941 02 03](tel:0449410203)

*Beratung zu Fragen des Arbeits- und des  
Arbeitslosenversicherungsrechts*

### **Zürcher Beratungsstelle für Asylsuchende - ZBA**

[www.zbasyl.ch](http://www.zbasyl.ch)

Flurstrasse 50, 8048 Zürich

[044 454 60 30](tel:0444546030)

*Beratung zu Fragen des Asylrechts*

### **MirSAH**

Wilhelmstrasse 10, 8005 Zürich

[044 291 00 15](tel:0442910015)

[www.sah-zh.ch](http://www.sah-zh.ch)

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

### **Zürcher Anwaltsverband**

Hertiweg 19, 8180 Bülach

[www.zav.ch](http://www.zav.ch)

*Orientierungshilfe bei Rechtsfragen*

### **Inclusion Handicap**

Grütlistrasse 10, 8002 Zürich

[www.inclusion-handicap.ch](http://www.inclusion-handicap.ch)

*Beratung zu Fragen des Sozialversiche-  
rungsrechts (Spesenpauschale CHF 150.00)*

### **Pro Infirmis Sozialberatung**

[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

Hohlstrasse 560, 8048 Zürich

[058 775 25 25](tel:0587752525)

*Informationen zu Sozialversicherungen*

### **Fachstelle Sozialhilferecht - UFS**

[www.sozialhilfeberatung.ch](http://www.sozialhilfeberatung.ch)

Sihlquai 67, 8005 Zürich

[043 540 50 41](tel:0435405041)

*Beratung zu Fragen des Sozialhilferechts*

### **Evangelischer Frauenbund Zürich efz**

(2 Standorte)

[www.vefz.ch](http://www.vefz.ch)

Brahmsstrasse 32, 8003 Zürich

[044 405 73 35](tel:0444057335)

Wartstr. 5, 8400 Winterthur

[052 212 10 60](tel:0522121060)

*Diverse Rechtsgebiete. Nur für Frauen  
CHF 50.00*

## Stellensuche und Bewerbungsunterstützung

### Lernstuben

[www.lernstuben.ch](http://www.lernstuben.ch)

#### Lernstube Kloten – Gleis 5

Römerweg 5, 8302 Kloten

[044 881 34 13](tel:0448813413)

#### Lernstube Dübendorf - WBK

Bettlistrasse 22, 8600 Dübendorf

[044 801 84 84](tel:0448018484)

### Kirchliche Fachstelle für

#### Arbeitslosigkeit – dfa (3 Standorte)

[www.dfa.ch](http://www.dfa.ch)

Badenerstrasse 41, 8003 Zürich

[044 298 60 80](tel:0442986080)

Theaterstrasse 7, 8400 Winterthur

[052 213 50 20](tel:0522135020)

Zentralstrasse 39, 8610 Uster

[044 941 02 03](tel:0449410203)

*Unterstützung bei Bewerbungen,  
PC-Arbeitsplätze*

### Kafi Klick

Gutstrasse 162, 8055 Zürich

[043 243 98 38](tel:0432439838)

[www.kafiklick.ch](http://www.kafiklick.ch)

*PC Arbeitsplätze für Armutsbetroffene*

*Unterstützung bei Bewerbungen*

#### Lernstube Oerlikon

Regensbergstrasse 209, 8050 Zürich

[043 259 77 01](tel:0432597701)

#### Lernstube Affoltern– Zentrum Elch

Wehntalerstrasse 634, 8046 Zürich

[043 259 77 01](tel:0432597701)

### Kabel (diverse Standorte)

[www.kabel-berufslehre.ch](http://www.kabel-berufslehre.ch)

Hans-Haller-Gasse 3, 8180 Bülach

[043 928 29 84](tel:0439282984)

Mühlebachstr. 19, 8008 Zürich

[044 251 49 60](tel:0442514960)/[079 799 06 85](tel:0797990685)

Ausstellungsstr. 44, 8005 Zürich

[079 675 90 97](tel:0796759097)

*Unterstützung bei der Lehrstellensuche für  
Jugendliche und junge Erwachsene*

## Diverse Kurse

### Lernstuben

[www.lernstuben.ch](http://www.lernstuben.ch)

#### Lernstube Kloten – Gleis 5

Bettlistrasse 22, 8600 Dübendorf

[044 801 84 84](tel:0448018484)

#### Lernstube Dübendorf - WBK

Römerweg 5, 8302 Kloten

[044 881 34 13](tel:0448813413)

*Computer & Handy, Lesen und Schreiben*

#### Lernstube Oerlikon

Regensbergstrasse 209, 8050 Zürich

[043 259 77 01](tel:0432597701)

#### Lernstube Affoltern– Zentrum Elch

Wehntalerstrasse 634, 8046 Zürich

[043 259 77 01](tel:0432597701)

## **Caritas Zürich**

[www.caritas-zuerich.ch](http://www.caritas-zuerich.ch)

Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich

[044 366 68 68](tel:0443666868)

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

## **Solinetz**

[www.solinetz-zh.ch](http://www.solinetz-zh.ch)

Dienerstrasse 59, 8004 Zürich

[044 291 96 94](tel:0442919694)

*Deutschkurse verschiedene Niveaus*

## **Autonome Schule Zürich - ASZ**

[www.bildung-fuer-alle.ch](http://www.bildung-fuer-alle.ch)

Sihlquai 125, 8005 Zürich

*Diverse Kurse*

## **Eltern mit Kindern**

### **Arche für Familien**

Zeughausstrasse 60, 8004 Zürich

[044 241 63 43](tel:0442416343)

[www.archezuerich.ch](http://www.archezuerich.ch)

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

### **Schweizerisches Rotes Kreuz**

Kronenstrasse 10, 8006 Zürich

[044 360 28 54](tel:0443602854)

[www.srk-zuerich.ch](http://www.srk-zuerich.ch)

*Kinderbetreuung im Notfall*

### **Elternnotruf Zürich**

[0848 35 45 55](tel:0848354555) (Telefonberatung)

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

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

## **Hilfe bei gesundheitlichen Notlagen und Krisen**

### **Kriseninterventionszentrum KIZ**

Psychiatrische Universitätsklinik

Militärstrasse 8, 8004 Zürich

[044 296 73 10](tel:0442967310)

[www.pukzh.ch](http://www.pukzh.ch)

*psychiatrische Hilfe für Menschen in  
aussergewöhnlichen Lebenssituationen  
Kostenträger: Krankenversicherung*

### **Ambulatorium für Folter-und**

### **Kriegsopfer AFK**

Universitätsspital Zürich

Culmannstrasse 8, 8006 Zürich

[044 255 49 07](tel:0442554907)

[www.usz.ch](http://www.usz.ch)

*Sozialpsychiatrische und psychotherapeut.  
Hilfe für kriegstraumatisierte Menschen  
Kostenträger: Krankenversicherung*

### **Die dargebotene Hand - 143**

[143](tel:143) (Telefonberatung)

*Hilfe für Menschen in persönlichen Krisen*

## Hilfe für Frauen in Notlagen/bei Gewalt

### **Beratungsstelle für Konfliktschwangerschaften**

Klinik für Gynäkologie - USZ  
Frauenklinikstrasse 10, 8006 Zürich

[043 254 15 19](tel:0432541519)

[www.usz.ch](http://www.usz.ch)

*Beratung bei ungeplanter oder unerwünschter Schwangerschaft*

*Kostenträger: Krankenversicherung*

### **Frauenhaus Violetta**

[044 350 04 04](tel:0443500404) (Erstkontakt)

[www.frauenhaus-zhv.ch](http://www.frauenhaus-zhv.ch)

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

### **BIF Beratungsstelle für Frauen**

Quellenstrasse 31, 8005 Zürich

[044 278 99 99](tel:0442789999)

[www.bif-frauenberatung.ch](http://www.bif-frauenberatung.ch)

*Beratung für Frauen, die von Gewalt betroffen sind*

### **FIZ Fachstelle Beratung für Migrantinnen**

Hohlstrasse 511, 8048 Zürich

[044 436 90 00](tel:0444369000)

[www.fiz-info.ch](http://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

[043 286 22 66](tel:0432862266)

[www.schlupfhuus.ch](http://www.schlupfhuus.ch)

*Beratung und Aufenthalt für Jugendliche in Notlagen*

### **Beratungsstelle Castagna**

Universitätsstrasse 86, 8006 Zürich

[044 360 90 40](tel:0443609040)

[www.castagna-zh.ch](http://www.castagna-zh.ch)

*Beratung für Kinder und Jugendliche, die sexuell ausgebeutet werden*

### **Beratungsstelle Kokon**

Aemtlerstrasse 17, 8003 Zürich

[044 545 45 40](tel:0445454540)

[www.kokon-zh.ch](http://www.kokon-zh.ch)

*Beratung für Kinder und Jugendliche in Problem- und Notlagen*

### **Pro Juventute - 147**

[147](tel:147) (Telefonberatung)

[www.147.ch](http://www.147.ch) (online Chat)

*Beratung für Kinder und Jugendliche in Problemlagen*

### **Sorgentelefon für Kinder**

[0800 55 42 10](tel:0800554210) (Telefonberatung)

[079 257 60 89](tel:0792576089) (SMS)

*Beratung für Kinder und Jugendliche in Problem- und Notlagen*

### **Kinderschutzgruppe und Opferberatungsstelle**

Kinderspital Zürich

Steinwiesstrasse 75, 8032 Zürich

[044 266 76 46](tel:0442667646)

[www.kispi.uzh.ch](http://www.kispi.uzh.ch)

*Schutz für Babys, Kinder und Jugendliche vor Misshandlungen*

## Sozialberatung

### Heilsarmee Zürich

Luisenstrasse 23, 8005 Zürich

[044 273 90 01](tel:0442739001)

[www.sozialberatung-zuerich.heilsarmee.ch](http://www.sozialberatung-zuerich.heilsarmee.ch)

*Beratung für Menschen in Notlagen*

### Caritas Zürich

Reitergasse 1, 8004 Zürich

[044 366 68 28](tel:0443666828)

[www.caritas-zuerich.ch](http://www.caritas-zuerich.ch)

*Beratung für Personen und Familien in Notlagen, Schuldenberatung*

### Schweizerisches Rotes Kreuz - SOS

Kronenstrasse 10, 8006 Zürich

[044 360 28 53](tel:0443602853)

[www.srk-zuerich.ch](http://www.srk-zuerich.ch)

*Beratung für Menschen in Notlagen*

### Evangelischer Frauenbund - efz

(2 Standorte)

Brahmsstrasse 32, 8003 Zürich

[044 405 73 35](tel:0444057335)

Wartstr. 5, 8400 Winterthur

[052 212 10 60](tel:0522121060)

[www.vefz.ch](http://www.vefz.ch)

*Sozialberatung für Frauen*

## Spezifische Beratungsstellen

### Fachstelle Zwangsheirat

[0800 800 007](tel:0800800007) (Telefonberatung)

[www.zwangsheirat.ch](http://www.zwangsheirat.ch)

*Beratung für Personen, die von Zwangsheirat betroffen sind*

### Zürcher Anlaufstelle Rassismus ZÜRAS

[044 415 62 26](tel:0444156226) (Telefonberatung)

[www.zueras.ch](http://www.zueras.ch)

*für Personen, die von Rassismus und Diskriminierung betroffen sind*

### Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung - FISP

Kehlhofstrasse 12, 8003 Zürich

[043 960 01 60](tel:0439600160)

[www.fisp-zh.ch](http://www.fisp-zh.ch)

*Unterstützung bei Suchtfragen*

### Binational.ch

[www.binational.ch](http://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

Schwamendingerstrasse 41, 8050 Zürich

[www.caritas-zuerich.ch](http://www.caritas-zuerich.ch)

*Vergünstigte Lebensmittel, Bezug nur mit*

### **Heilsarmee Zürich**

Luisenstrasse 23, 8005 Zürich

[044 273 90 01](tel:0442739001)

[www.sozialberatung-zuerich.heilsarmee.ch](http://www.sozialberatung-zuerich.heilsarmee.ch)

*Vergünstigte Lebensmittel u. Über-*

### **Winterhilfe Zürich**

Limmatstrasse 114, 8005 Zürich

[044 271 26 48](tel:0442712648)

[www.zh.winterhilfe.ch](http://www.zh.winterhilfe.ch)

*Überbrückung finanzieller Notlagen*