

Newsletter Integration Mai 2026

ZICK ZACK ZUCHETTI – Gemeinsames Essen im Alten Spital Solothurn

Das Projekt „Zick Zack Zucchetti“ geht in die dritte Runde! Freiwillige laden ein zu einem besonderen „Teilete-Znacht“ im Alten Spital Solothurn.

Bringe ein selbstgekochtes Gericht mit und teile es mit anderen. Es erwartet dich ein Abend voller interkultureller Begegnungen, köstlichem Essen, interessanten Gesprächen, Musik und Tanz. Der offene Rahmen bietet Raum für einen vielfältigen Austausch von Geschichten, Rezepten und Erfahrungen.



Quelle Bild: altesspital.ch

Wer: Erste 30 Anmeldungen

Was: Gemeinsames Abendessen

Wann: Samstag, 6. Juni 2026, 18:00 Uhr

Wo: Altes Spital Solothurn

Eintritt: Etwa 700 Gramm selbstgemachtes Essen

Info: Teilnahme nur mit Anmeldung (QR-Code)



QR-Code

oder

[Hier](#) zur Anmeldung
[Flyer](#)

Der Anlass ist kostenlos.

Mamamundo – mehrsprachige Geburtsvorbereitung

Das Angebot richtet sich an schwangere Frauen mit Migrations- und Fremdsprachenhintergrund und unterstützt sie mit niederschweligen, mehrsprachigen Geburtsvorbereitungskursen.



Quelle Bild: pexels.com

Kursinhalt

«In vertraulicher Atmosphäre tauschen wir uns aus und widmen uns den Themen rund um die Geburt.»

Die Anwesenheit der interkulturell Dolmetschenden ermöglicht den werdenden Müttern ein vertieftes Verständnis zu finden für das, was sie aus ihrem Land kennen und dem, was sie hier in der Schweiz erleben.

Neben dem Informationsaustausch ist die Körperarbeit ein Schwerpunkt von mamamundo. Die angewandten Übungen fördern das körperliche und psychische Wohlbefinden in der Schwangerschaft. Durch Dehnung und Bewegung können sie Schwangerschaftsbeschwerden erleichtern und die Atemübungen (Tiefen)-Entspannung ermöglichen. Gezielte Übungen bereiten auf das Gebären vor.

Interessiert?

[Hier](#) finden Sie die **Kursdaten** und **weitere Informationen**.

Deutschkurs mit Kinderbetreuung

Möchten Sie Deutsch lernen?

Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Der **Deutschkurs A1** ist ein fortgeschrittenes Anfängerniveau und hilft Ihnen, die deutsche Sprache von Grund auf zu lernen, geeignet für den Alltag, die Arbeit und das Leben in der Schweiz.




Quelle Bild: ECAP

Hier die wichtigsten Informationen zum Kurs:

 **Wann:** Donnerstag, 13.30 – 16.00 Uhr

 **Kursdauer:** 20. August 2026 – 21. Januar 2027

 **Kursort:** Schulhaus II, Dorfstrasse 7, 4512 Bellach

Kinderhort: Spielgruppe Märlihus, Nelkenweg 2, 4512 Bellach
(kostenlos)

Kurskosten:

54 Lektionen à CHF 7.- / **Total CHF 378.-**

Informationen zu einem möglichen **Erlass der Kurskosten:**

integration.so.ch oder bei der [Integrationsbeauftragten](#)

Anmeldung:

ECAP Solothurn, Biberiststrasse 24, 4500 Solothurn

Tel. 032 622 22 40

www.ecap.ch

infos@ecap.ch

SPAZIO WORKSHOP: “Was ist migrationssensibles, freiwilliges Engagement?”

Der SPAZIO WORKSHOP richtet sich an Freiwillige, die sich bereits in einem Netzwerk oder mit einem Projekt im Bereich Integration/Migration engagieren (oder die beabsichtigen dies in Zukunft zu tun) sowie an Fachpersonen.



Quelle Bild: altesspital.ch

Workshop Migrationssensibles Engagement:

Wann: Donnerstag, 11. Juni 2026, 17:30 – 20:00 Uhr

Wo: Altes Spital Solothurn

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldung:

E-Mail an: integration@altesspital.ch

Oder [hier](#) zur Anmeldung.

Weitere Informationen: [Flyer](#)

Beratungsstelle - frabina

Beratungsangebot für Betroffene von Rassismus und Diskriminierung



Quelle Bild: frabina.ch

Meldungen

- Via frabina:
info@frabina.ch
032 621 68 60
[Webseite](#)



Beratungsleistung

- Rechtliche und psychosoziale Beratung
- Unterstützung
- Beratungsbestätigung

Anlaufstelle Integration

Haben Sie Fragen, die im Zusammenhang mit Ihrer Integration stehen?

Vielleicht betrifft es folgende Themenbereiche:

- Allgemein Leben in der Gemeinde
- Sprachkenntnisse – Deutsch lernen
- Ausbildung und Arbeit



Quelle Bild: Google

Deutsch-Integrationskurse

Wer kann die Kurse besuchen?



Quelle Bild: pexels.com

Das Angebot richtet sich an alle Personen mit Wohnsitz im Kanton Solothurn, welche über ein voraussichtlich langfristiges Bleiberecht verfügen. Die Kurse sind primär auf berufstätige Erwachsene, Erwachsene (im Erwerbsalter) ohne Arbeit sowie Jugendliche und junge Erwachsene ausgerichtet. Sie stehen auch vorläufig Aufgenommenen (Ausweis F), Asylsuchenden (Ausweis N) und Personen mit Schutzstatus (Ausweis S) offen, die einer Gemeinde zugewiesen sind.

Wer bietet subventionierte Kurse an?

ECAP Solothurn
Biberiststrasse 24
4500 Solothurn
Tel. 032 622 22 40
info@ecap.ch

Volkshochschule Solothurn
Zuchwilerstrasse 75
4500 Solothurn
Tel. 032 626 40 10
info@vhs-so.ch

Melden Sie sich so schnell wie möglich an und sichern sich einen Platz.

Aktuelle Kursangebote und weitere Informationen: [Deutsch-Integrationskurse](#)