

## BILDUNG & SPRACHE

ALLE

### Deutschkurse Netzwerk Asyl

Kurse auf verschiedenen Stufen. Infos zu Zeiten und Ort gibt die Kontaktperson.

**WANN** Montag, 4.5., 17:00 Uhr (Einschreiben für Neue)  
**WO** Offenes Pfarrhaus, Laurenzenvorstadt 80, Aarau  
**WER** Verein Netzwerk Asyl Aargau, 079 228 75 85, [netzwerk-asyl.ch](http://netzwerk-asyl.ch) (Projekte > Angebot)

ALLE

### Deutschkurse Solibrugg

Deutschkurse für Menschen ohne Zugang zu offiziellen Kursen. Stufen A1, A2 und B1. Kursbuch muss selbst bezahlt werden. Kinderbetreuung mit kleinem Znüni (März – November) kostet CHF 1.50 pro Stunde.

**WANN** Donnerstag, 14:00 – 19:00 Uhr (Anmeldung und Einstufungstest) + 16:00 – 17:30 Uhr Deutschkurs für Anfänger\*innen. Nur für Asylsuchende, ohne Anmeldung.  
**WO** Mühlemattweg 14, Suhr  
**WER** Solibrugg, 079 488 01 73, [solibrugg.org/angebot](http://solibrugg.org/angebot)

ALLE

### Deutschkurse Lernen Mit

Sprachkurse und interkultureller Austausch. Stufen A1, A2 und B1. Anmeldung jede Woche per SMS oder WhatsApp.

**WANN** Montag, 17:30 – 19:00 Uhr  
**WO** Anlaufstelle Integration Aargau, Rain 24, Aarau  
**WER** Lernen Mit, Janice Geiser, 079 528 39 35, [lernenmit.pbworks.com](http://lernenmit.pbworks.com)

ALLE

### Sprachkurs WSAR

Deutschkurs für geflüchtete Menschen. Alphabetisierung oder Stufe A1. Mit Übersetzung in Paschtu und Dari, damit das Lernen leichter fällt. Anmeldung per E-Mail.

**WANN** Jeden ersten Samstag im Monat, 14:00 – 16:30 Uhr  
**WO** Integration Aargau, Rain 24, Aarau (2. Stock)  
**WER** WSAR Afghan, 078 244 25 58 (WhatsApp) [wsar.afghan@hotmail.com](mailto:wsar.afghan@hotmail.com), [wsarafghan.com](http://wsarafghan.com)

ALLE

### Hausaufgaben- Hilfe in Deutsch

Im Begegnungs-Café Marhaba.

**WANN** Mittwoch, 15:00 – 16:30 Uhr (ausser Schulferien)  
**WO** Effingerweg 2, Aarau  
**WER** Evangelisch-methodistische Kirche Aarau, 079 528 19 69, [marhabainternationalertreffpunkt.ch](http://marhabainternationalertreffpunkt.ch)

JUGENDLICHE

### Gruppen- Nachhilfe

Unterstützung bei Hausaufgaben oder Schulstoff für junge Erwachsene ab 15 Jahren.

**WANN** Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr  
**WO** Rotkreuz-Haus, Buchserstrasse 24, Aarau  
**WER** Jugendrotkreuz Kanton Aargau (JRK), 078 840 99 38, [srk-aargau.ch/gruppennachhilfe](http://srk-aargau.ch/gruppennachhilfe)

ALLE

### Sprach-Café Deutsch

Moderierte Gespräche über Alltagsthemen für Erwachsene, die Deutsch üben möchten.

**WANN** Donnerstag, 14:00 – 15:15 Uhr | Freitag, 10:00 – 11:15 Uhr  
**WO** Donnerstag: Graben 15, Aarau (Donnerstag) / Freitag: Pop-Up an der Kasinostrasse 5  
**WER** Stadtbibliothek Aarau, [stadtbibliothekaarau.ch](http://stadtbibliothekaarau.ch) (Aktivitäten)

ALLE

### Sprachtreffs Suhr

Gemeinsam Deutsch sprechen, wie es im Alltag benötigt wird. Morgengruppen mit Kinderbetreuung. Personen aus Suhr haben Vorrang.

**WANN** Verschiedene Wochentage und Zeiten  
**WO** Verschiedene Standorte in Suhr  
**WER** Reformierte Kirche Suhr-Hunzenschwil, Karin Hoffmann, 062 842 33 16, [suhu.ch](http://suhu.ch) (Angebote > Soziales Engagement)

FRAUEN

### Treffpunkt Deutsch

Miteinander Deutsch sprechen und Kontakte knüpfen – bei Zvieri und lockerer Stimmung.

**WANN** Dienstag, 26.5., ab 14:00 Uhr  
**WO** Brunnmattweg 22, Oberentfelden  
**WER** Deutsch-Atelier, Maja Wahlen-Brefin, 076 534 88 44

ALLE

### Lesegruppe Einfache Sprache

Gemeinsam einfache Texte lesen und darüber sprechen. Geeignet für Personen mit Deutsch ab Niveau A1.

**WANN** Dienstag, 19.5., 14:00 – 15:30 Uhr  
**WO** Aargauer Kantonsbibliothek, Obere Vorstadt 6, Aarau  
**WER** Bibliothek und Archiv Aargau, Mohammed, 078 321 00 54, [ag.ch/kantonsbibliothek](http://ag.ch/kantonsbibliothek) (Veranstaltungen)

FAMILIEN/KINDER

### Lese-Spass

Kinder (1. – 3. Klasse) verbessern spielerisch ihre Lese-Kompetenz.

**WANN** Dienstag, 5.5., 16.30 – 17:15 Uhr  
**WO** Isegüetlistrasse 8, Oberstufenschulhaus, Oberentfelden  
**WER** Schul- und Gemeindebibliothek Oberentfelden, 062 737 41 14, [oberentfelden.biblioweb.ch](http://oberentfelden.biblioweb.ch)

FAMILIEN/KINDER

### Fremdsprachige Geschichten

Interkulturelle Kinderbibliothek und Geschichtenstunden für Kinder in vielen Sprachen: Arabisch, Englisch, Französisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch und Ukrainisch.

**WANN** Siehe Webseite  
**WO** Graben 15, Aarau  
**WER** Stadtbibliothek Aarau, [stadtbibliothekaarau.ch](http://stadtbibliothekaarau.ch) (Aktivitäten)

ALLE

### English Workshops She Interacts

Englisch üben und neue Kontakte knüpfen. Informelle Gespräche auf Englisch zu Alltagsthemen. Bitte mit Name, Englisch-Niveau und weiteren Sprachen anmelden.

**WANN** Freitagnachmittag (unregelmässig)  
**WO** Integration Aargau, Rain 24, Aarau  
**WER** She Interacts, Sarah Farrell, 076 493 84 73, [sheinteracts.ch](http://sheinteracts.ch) (Events)

## MONATSPROGRAMM 2026

# Integrations- Angebote Region Aarau

PLATTFORM

INTEGRATIONS-ANGEBOTE

Diese und weitere Angebote finden Sie auf der Plattform der Anlaufstelle Integration Aargau (AIA): [integrationaargau.ch/angebote](http://integrationaargau.ch/angebote)



KONTAKT

RIF Aarau  
Heinerich-Wirri-Strasse 3  
5000 Aarau  
079 654 77 05  
[integrationregion@aarau.ch](mailto:integrationregion@aarau.ch)  
[integrationregionaarau.ch](http://integrationregionaarau.ch)



## SOZIALE TREFFPUNKTE

ALLE

### Café Contact

Ort für Café, Aufgabenhilfe, Gespräche und einfache Auskünfte.

WANN Dienstag & Donnerstag, 15:30 – 18:00 Uhr

WO Offenes Pfarrhaus, Laurenzenvorstadt 80, Aarau

WER Verein Netzwerk Asyl Aargau (VNAA), Katharina Hotz, 079 562 15 90, [netzwerk-asyl.ch/contact-aargau](http://netzwerk-asyl.ch/contact-aargau)

ALLE

### Montagstreff Terrain Sud

Offener Treffpunkt: Sich austauschen, Deutsch reden, einfache Auskünfte.

WANN Montag, 17:00 – 20:00 Uhr

WO Terrain Sud, Industriestrasse in Aarau (gegenüber von der Haltestelle Torfeld)

WER Verein Netzwerk Asyl Aargau (VNAA), Sina Bolliger, 079 870 50 30, [netzwerk-asyl.ch/montagstreff](http://netzwerk-asyl.ch/montagstreff)

ALLE

### Café Paula

Kaffee und Tee, Treffpunkt, Informations- und Anlaufstelle.

WANN Mittwoch und Freitag, 14:00 – 17:00 Uhr

WO Offenes Pfarrhaus, Laurenzenvorstadt 80, Aarau  
WER Pfarrei Peter & Paul Aarau, 076 803 90 29 (WhatsApp), [pastoralraum-aarau.ch/aarau/cafe-paula](http://pastoralraum-aarau.ch/aarau/cafe-paula)

ALLE

### Begegnungscafé Marhaba

Interkultureller Treffpunkt zum Kennenlernen und Austauschen.

WANN Mittwoch, 15:00 – 17:00 Uhr

WO Effingerweg 2, Aarau  
WER Evangelisch-methodistische Kirche, [marhabainternationaler-treffpunkt.ch](http://marhabainternationaler-treffpunkt.ch)

ALLE

### Paxion Offener Treffpunkt

Für geflüchtete Menschen ab 16 Jahren. Gespräche zu Alltags-Themen wie Ankommen in der Schweiz, innere Stärke und Wohlbefinden – in Farsi/Dari, Kurdisch-Kurmanji, Türkisch und Ukrainisch.

WANN Freitag, 22.5., 14:00 – 16:00

WO Bahnhofstrasse 96, Aarau  
WER Paxion – psychosozialer Support für Geflüchtete, [paxion.ch](http://paxion.ch)

ALLE

### Kafi Mühlematt

Nachbarschafts-Café.

WANN Dienstag und Mittwoch, 9:00 – 11:00 und 14:00 – 17:00 Uhr

WO Nachbarschaftshaus, Mühlemattweg 14, Suhr

WER Quartierentwicklung Suhr, Doris Frey, 079 456 33 29, [quartierentwicklungsuhr.ch](http://quartierentwicklungsuhr.ch) (Aktivitäten)

ALLE

### Kaffee Zwüschehalt

Gemütlicher Treffpunkt mit Gesprächen, Getränken und selbstgemachtem Gebäck.

WANN Freitag, 22.5., 14:00 – 16:30 Uhr

WO Postweg 3, Buchs  
WER Reformierte Kirche Buchs-Rohr, 062 822 08 51, [ref-buchs-rohr.ch/kaffee](http://ref-buchs-rohr.ch/kaffee)

ALLE

### Solibrugg Tavolata

Gemeinsam kochen, essen und sich austauschen.

WANN Donnerstag, 17:00 – 20:00 Uhr

WO Mühlemattweg 14, Suhr  
WER Solibrugg, Franca Hirt, 079 488 01 73, [solibrugg.org](http://solibrugg.org)

FRAUEN

### FrauenPause

Austausch zu Alltag, Gesundheit und Erziehung in einem sicheren Rahmen. Mehrsprachig. Kinder willkommen.

WANN Freitag, 9:00 – 11:00 Uhr

WO Kasinostrasse 25, Aarau (4. Stock)  
WER Caritas Aargau, 062 822 90 10, [caritas-regio.ch/angebote](http://caritas-regio.ch/angebote)

FRAUEN

### Femmes-Tische Aarau Suhr

Gesprächsrunden zu Themen wie Erziehung, Gesundheit und Integration auf Arabisch, Farsi, Tigrinya und weiteren Sprachen.

WANN Montag, 4.5. Kurdisch

WO Familienzentrum Suhrli, Schützenweg 8, Suhr  
WER Caritas Aargau, Jasmine Burkhard, 062 837 07 46, [femmetische.ch](http://femmetische.ch)

FRAUEN

### Listening Hour – Zuhörstunde

Gesprächsrunden in kleinen Gruppen zum Erzählen und Zuhören. Grundkenntnisse in Deutsch nötig. Anmeldung per E-Mail.

WANN Dienstag, 5.5., 10:00 – 11:00 Uhr

WO Gönhardweg 10, Aarau  
WER Psy4Asyl, [psy4asyl.ch/erwachsene](http://psy4asyl.ch/erwachsene), Anmeldung unter [info@psy4asyl.ch](mailto:info@psy4asyl.ch) (Betreff: Listening Hour. Name, Vorname, Herkunftsland, Muttersprache)

FAMILIEN/KINDER

### Eltern-Kind-Treff Suhr

Offener Treff für Eltern und Kinder bis zum Kindergartenalter. Kinder können spielen und beobachten. Erwachsene knüpfen Kontakte und tauschen Erfahrungen aus.

WANN Dienstag, 15:00 – 17:00 Uhr;

Donnerstag, 14:00 – 16:00 Uhr  
WO Schützenweg 8, Suhr  
WER Familienzentrum Suhrli, 079 107 16 63, [suhr.ch/familie](http://suhr.ch/familie)

SENIOR:INNEN

### Café Pause Aarau

Treffpunkt für ältere Menschen und ihre Familien. Deutsch sprechen über das Leben in der Schweiz, Alter und Gesundheit. Sprachen: Einfaches Deutsch, Arabisch, Englisch. Übersetzung möglich.

WANN Montag, 4. | 11. | 18. Besser schlafen | 25.5., 9:00 – 11:30 Uhr  
WO Kasinostrasse 5 (1. Stock), Aarau

WER HEKS, Hamida Aliyeva, 077 949 73 28, [heks.ch](http://heks.ch) (Angebot > Alter und Migration > HEKS Altum Aargau)

SENIOR:INNEN

### Café Marzipan

Treffpunkt für ältere Menschen und ihre Familien. Deutsch sprechen über das Leben in der Schweiz, Alter und Gesundheit. Sprachen: Einfaches Deutsch, Arabisch, Englisch. Übersetzung möglich.

WANN Donnerstag, 7. Kulturwechsel als Wachstum: Wie Migration uns stärkt | 14. | 21. | 28.5. 9:00 – 11:00 Uhr

WO Haus zur Zinne, Kirchgasse 19, Aarau

WER HEKS, Samar Sufer Asad, 076 682 41 25, [heks.ch](http://heks.ch) (Angebot > Alter und Migration > HEKS Altum Aargau)

SENIOR:INNEN

### Interkulturelles Erzählcafé

Erzählrunde auf Türkisch oder Deutsch für Personen ab 50 Jahren und ihre Familien.

WANN Donnerstag, 28.5., 9:00 – 11:00 Uhr

WO Achtung: Diesmal im Haus zur Zinne, Kirchengasse 19, Aarau  
WER Mobile Altersarbeit Aarau / HEKS, Tugba Duygu, 077 955 47 44, [heks.ch](http://heks.ch) (Angebot > Alter und Migration > HEKS Altum Aargau)

JUGENDLICHE

### Zigzag offene Bar

Offener Raum für junge Menschen (16–25 Jahre) mit Spielen und Musik.

WANN Freitag, 19:00 – 23:00 Uhr

WO Flösserstrasse 7, Aarau  
WER Jugendkulturhaus Flösserplatz, 079 848 65 23, [floesserplatz.ch](http://floesserplatz.ch), Instagram: [zigzag\\_aarau](https://www.instagram.com/zigzag_aarau)

## FREIZEIT & KREATIVITÄT

ALLE

### BBB – Integration mit Bildung, Begegnung und Beschäftigung

Erlebnisorientierte Aktivitäten, Informationen und Kontakte zu Vereinen und Institutionen. ÖV-Ticket bis CHF 10.– wird bezahlt. Anmeldung via WhatsApp/QR-Code.

WANN Samstag, ab 13:30 Uhr  
WO Kiesplatz vor dem Pfarrhaus Peter & Paul, Laurenzenvorstadt 80, Aarau  
WER Anlaufstelle Integration Aargau (AIA) / Jugendrotkreuz Kanton Aargau (JRK), 077 422 49 77 / 079 268 92 44, [integrationaargau.ch/bbb](http://integrationaargau.ch/bbb)



JUGENDLICHE

### Inputabende

Gespräche, Spiele und mehr für junge geflüchtete und migrierte Menschen (15 – 35 Jahre). Fahrtkosten bis CHF 25.– werden bezahlt.

WANN Donnerstag, 7.5. | 21.5., jeweils ab 18:30 Uhr  
WO Rotkreuz-Haus, Buchserstrasse 24, Aarau  
WER Jugendrotkreuz Kanton Aargau (JRK), 078 840 99 38, [srk-aargau.ch/inputabende](http://srk-aargau.ch/inputabende)

ALLE

### Natur im Museum

Familienmuseum für Naturkunde. Eintritt kostenlos mit Status N, S, F oder mit KulturLegi 50%. Spezielle Gruppenführungen für Fremdsprachige; Erwachsene zahlen CHF 3.–, Kinder kostenlos.

WANN Dienstag bis Sonntag, 10:00 – 17:00 Uhr (Führungen ab 17:00 Uhr)  
WO Feerstrasse 17, Aarau  
WER Naturama Aargau, 062 832 72 65, [naturama.ch/integration](http://naturama.ch/integration). Kontakt für Führungen: Hürsen Yurtsever, 079 706 57 00

FAMILIEN/KINDER

### Pfasyll

Ausflüge auf Spielplätze oder in den Wald, Pfadi-Spiele. Kinder aus Asylunterkünften werden in Gruppen abgeholt. Andere Kinder und Jugendliche ebenfalls willkommen.

WANN Jeden 2. Sonntag, 14:00 – 17:00 Uhr  
WER Pfadi Aargau, 079 354 16 80, [pfadiaaargau.ch/pfasyll](http://pfadiaaargau.ch/pfasyll)

ALLE

### Interkultureller Garten

Gemeinsam gärtnern, Deutsch sprechen und neue Menschen treffen. Garten-Wissen nicht nötig. Anmeldung und regelmässige Teilnahme erwünscht.

WANN Donnerstag, 8:30 – 11:30 Uhr  
WER HEKS Aargau/Solothurn, Viviana Aquaroni, 079 196 98 58, [viviana.acquaroni@heks.ch](mailto:viviana.acquaroni@heks.ch), [heks.ch/garten-aarau](http://heks.ch/garten-aarau)

ALLE

### Interkulturelle Lesegruppe

Lesen und Austausch mit Menschen aus verschiedenen Kulturen. Anmeldung in der Bibliothek oder per E-Mail.

WANN Freitag, 15.5., ab 19:30 Uhr  
WO Schulhaus Gysimatte 1, Buchs  
WER Gemeindebibliothek, 062 822 33 52, [gemeindebibliothek@buchs-aargau.ch](mailto:gemeindebibliothek@buchs-aargau.ch), [buchs-aargau.ch](http://buchs-aargau.ch) (Freizeit & Kultur > Bibliothek)

ALLE

### Aare-Buchclub

Jeden Monat ein Buch lesen und am Monatsende auf Deutsch darüber sprechen. Anmeldung per E-Mail.

WO Schönenwerderstrasse 8, Oberentfelden  
WER Aare Kulturhuus, [kontakt@aarekulturhuus.ch](mailto:kontakt@aarekulturhuus.ch), [aarekulturhuus.ch](http://aarekulturhuus.ch)

ALLE

### Treffpunkt Nähatelier

Gemeinsames Nähen und Upcycling aus alten Kampagnen-Flaggen. Treffpunkt mit Getränken und Kuchen. Anmeldung über die Webseite.

WANN Samstag, 16.5., 13:00 – 17:00 Uhr  
WO Altes Gemeindehaus, Staffeleggstrasse 1, Küttigen  
WER FlagBag, 076 424 30 86, [flagbag.ch](http://flagbag.ch)

ALLE

### Nähkurs Solibrugg

Nähen, Kleider reparieren und Handarbeiten. Mit Kinderbetreuung. Anmeldung erforderlich.

WANN Mittwoch, 14:00 – 16:00 Uhr  
WO Mühlemattweg 14, Suhr  
WER Solibrugg, Franca Hirt, 079 488 01 73, [solibrugg.org](http://solibrugg.org)

ALLE

### Häkel-Atelier

Gemeinsam kreativ sein und neue Menschen treffen. Material vorhanden. Mit Kinderbetreuung.

WANN Mittwoch, 6.5. | 20.5., 14:30 – 17:00 Uhr  
WO Schützenweg 8, Suhr  
WER Familienzentrum Suhrli, Derya Kara, 077 259 04 84, [suhr.ch/familie](http://suhr.ch/familie)

FRAUEN

### Nähatelier für Frauen

Gemeinsam nähen, flicken, Kleidung anpassen. Material und Nähmaschinen vorhanden. Ohne Anmeldung, Plätze begrenzt. Mit Kultur-Legi kostenlos, sonst CHF 10.– plus Material.

WANN Montag, 8:30 – 11:30 Uhr  
WO Evangelisch-methodistische Kirche, Effingerweg 2, Aarau  
WER Caritas Aargau, 062 837 06 12, [caritas-regio.ch/angebote](http://caritas-regio.ch/angebote)

FRAUEN

### Kreativkaffee Buchs

Gemeinsam kreativ sein und neue Menschen treffen. Kinder willkommen.

WANN Freitag, 9:00 – 11:00 Uhr  
WO Postweg 3, Buchs  
WER Reformierte Kirche Buchs-Rohr, 076 458 45 20

FRAUEN

### Tea & Talk

Austausch und kreative Handarbeiten – auf Deutsch, Arabisch, Dari, Paschtu, Türkisch, Urdu. Zeitgleich Dari-Schreibkurs für Kinder.

WANN Jeden letzten Samstag im Monat, 14:00 – 16:00 Uhr  
WO Ort wird nach Anmeldung bekanntgegeben.  
WER WSAR Afghani, 078 244 25 58 (WhatsApp), [wsar.afghan@hotmail.com](mailto:wsar.afghan@hotmail.com), [wsarafghan.com](http://wsarafghan.com)

FRAUEN

### GanzDa. Gesprächsrunden und Tanz für Frauen aus aller Welt

Gespräche, Inputs und Bio-danza-Tanzsession. Sprachen: Deutsch, Türkisch, Tigrinya, Arabisch, Somalisch. Kosten nach Möglichkeit (CHF 0.– bis 35.–), mit Kultur-Legi kostenlos. Kinderbetreuung nach Voranmeldung. Anmeldung über die Webseite.

WANN 11.6., 8:30 – 11:15 Uhr  
WO Katholische Kirche Heiliggeist, Tramstrasse 38, Suhr  
WER Verein GanzDa, [ganzda.ch](http://ganzda.ch)

ALLE

### Suhrer Spielerei

Offener Spieleabend für Erwachsene und Kinder ab ca. 4 Jahren. Grosse Auswahl an Brett- und Würfelspielen.

WANN Freitag, 8.5. | 22.5., 18:30 – 21:15 Uhr  
WO Nachbarschaftshaus, Mühlemattweg 14, Suhr  
WER Quartierentwicklung Suhr, Tanja Wicki, 062 842 07 21, [quartierentwicklungsuhr.ch](http://quartierentwicklungsuhr.ch)

ALLE

### Spieleabend

Offener Spieleabend für alle. Spiele, Snacks und Getränke gerne selbst mitbringen.

WANN Freitag, 5.6., ab 19:00 Uhr  
WO Dorfstrasse 13, Oberentfelden  
WER IG Tuchschnidhuus, [tuchschnidhuus.ch/spieleabend](http://tuchschnidhuus.ch/spieleabend)

ALLE

### KulturLegi

Mit der KulturLegi-Karte können Menschen mit wenig Geld Angebote in den Bereichen Kultur, Sport und Freizeit gratis oder günstiger nutzen: [kulturlegi.ch](http://kulturlegi.ch)



ALLE

### Angebote Kultur

Auf der RIF-Webseite finden Sie kostenlose und kostengünstige Angebote aus dem Bereich Kultur: [aarau.ch/rif-monatsprogramm](http://aarau.ch/rif-monatsprogramm)



## SPORT & BEWEGUNG

ALLE

### Contact Sport Aarau

Hallenfussball. Vor dem ersten Besuch bitte Kontakt aufnehmen.

WANN Freitag, ab 20:30 Uhr  
WO Oberstufenschulhaus Schachen, Schachen 29, Aarau  
WER Verein Netzwerk Asyl Aargau (VNAA), [netzwerk-asyl.ch/contact-sport](http://netzwerk-asyl.ch/contact-sport)

ALLE

### Fussball Suhr

Alle sind willkommen.

WANN Montag, 18:30 – 20:30 Uhr  
WO Sportplätze der Schule Suhr (Dorf)  
WER Fussballfreunde Suhr, [fussballfreunde2015.ch](http://fussballfreunde2015.ch)

FRAUEN

### Yoga für Frauen

Übungen für alle Muskelgruppen mit Fokus auf den Beckenboden und das Hormonsystem.

WANN Dienstag, 11:30 – 13:00 Uhr  
WO Pfarrhaus Peter & Paul, Laurenzenvorstadt 80, Aarau  
WER Privatperson Alona, 00380 50 312 5227 (WhatsApp)

FRAUEN

### Bauchtanz

Gemeinsam mit anderen Frauen tanzen.

WANN Freitag, 18:30 – 20:00 Uhr  
WO Pfarrhaus Peter & Paul, Laurenzenvorstadt 80, Aarau  
WER Privatperson Alona, 00380 50 312 5227 (WhatsApp)

## UNTERSTÜTZUNG & BERATUNG

ALLE

### Rechtsberatungsstelle für Asylsuchende

Offene Sprechstunde zu Fragen rund um Asyl- und Ausländerrecht.

WANN Dienstag, 13:30 – 16:30 Uhr  
WO Augustin-Keller-Strasse 1, Aarau  
WER HEKS Aargau/Solothurn, 062 824 60 24 (erreichbar Dienstag bis Donnerstag, 10:00 – 12:00 Uhr), [heks.ch](http://heks.ch) (Angebot)

ALLE

### Administrative Unterstützung

Hilfe bei administrativen Aufgaben, Geldfragen und beim Lesen und Schreiben von Briefen oder offiziellen E-Mails.

WANN Donnerstag, 16:00 – 18:00 Uhr  
WO Offenes Pfarrhaus, Laurenzenvorstadt 80, Aarau (Erdgeschoss)  
WER Caritas Aargau, 062 837 06 12, [caritas-regio.ch/angebote](http://caritas-regio.ch/angebote)

ALLE

### SRK Schreibdienst Aarau

Unterstützung beim Schreiben, Lesen und Verstehen von Briefen und E-Mails.

WANN Freitag, 16:00 – 18:00 Uhr  
WO Buchserstrasse 24, Aarau  
WER Rotes Kreuz Kanton Aargau (SRK), [srk-aargau.ch/schreibdienst](http://srk-aargau.ch/schreibdienst)

ALLE

### SchreibBAR

Gemeinsam Formulare ausfüllen, Bewerbungen schreiben und Texte korrigieren.

WANN Donnerstag, 18:00 – 20:00 Uhr  
WO Stadtbibliothek, Graben 15, Aarau  
WER Lesen und schreiben Aargau, [lesenschreibenaargau.ch](http://lesenschreibenaargau.ch)

ALLE

### Offener Lern-treff machbar

Unterstützung bei Alltags-Problemen wie Arbeitssuche, Wohnungssuche, Ausbildung und Finanzen sowie bei digitalen Fragen. Computer vorhanden. Kinderbetreuung nach Voranmeldung.

WANN Samstag, 9.5 | 23.5., 10:00 – 12:00 Uhr  
WO Bleichemattstrasse 2, Aarau, Empfang im 2. Stock  
WER machbar, 062 823 24 28, [mbb.ch](http://mbb.ch) (Lerntreffs)

ALLE

### Begegnungsstube Solibrugg

Schreibstube und Beratung zu Briefen, Formularen, Asylverfahren, Familiennachzug und Behörden. Computer vorhanden. Bei geringen Deutschkenntnissen eine Person zum Übersetzen mitbringen. Unterstützung für Bewerbungen auf Anfrage.

WANN Donnerstag, 14:00 – 20:00 Uhr  
WO Mühlemattweg 14, Suhr  
WER Solibrugg, Franca Hirt, 079 488 01 73, [solibrugg.org](http://solibrugg.org)

ALLE

### Computer-Treff

Unterstützung bei Fragen zu Computer und Handy. Computer stehen zur Verfügung.

WANN Donnerstag, 15:15 – 17:15 Uhr  
WO Nachbarschaftshaus, Bachstrasse 76, Suhr  
WER Quartierentwicklung Suhr, Anna Greub, 076 651 30 27, [quartierentwicklungsuhr.ch/aktivitäten](http://quartierentwicklungsuhr.ch/aktivitäten)

ALLE

### Digitale Unterstützung im Sunrise Shop

Beratung zu Handy, Computer und Internet. Kostenlos für Personen mit Kultur-Legi.

WANN Dienstag, 17:00 – 19:00 Uhr  
WO Sunrise Shop, Graben 35/37, Aarau  
WER Caritas Aargau & Sunrise, [caritas-regio.ch/angebote](http://caritas-regio.ch/angebote)

ALLE

### Aufsuchende Asylarbeit

Kostenlose Beratung und Begleitung von UMAs und jungen Asylsuchenden in Aarau.

WANN Termine nach telefonischer Absprache  
WER Saravana Voellmy, Stadt Aarau, 079 765 20 89, [aarau.ch/aufsuchende-asylarbeit](http://aarau.ch/aufsuchende-asylarbeit)

ALLE

### Anlaufstelle Integration

Kostenlose Beratung zu Integration und Aufenthaltsbewilligung, Deutschkursen und Freizeitangeboten.

WANN Montag – Freitag, jeweils 9:00 – 12:00 Uhr / 14:00 – 16:00 Uhr (Terminvereinbarung vor Ort oder per Telefon)  
WO Rain 24, Aarau  
WER Anlaufstelle Integration Aargau (AIA), 062 823 41 13, [mail@integrationaargau.ch](mailto:mail@integrationaargau.ch), [integrationaargau.ch/beratung](http://integrationaargau.ch/beratung)

## SACHSPENDEN

ALLE

### Kleiderabgabe Wenk

Kostenlose Kleiderabgabe für Menschen mit Status N/F/S.

WANN Jeweils am 1. Dienstag des Monats, 14:00 – 16:30 Uhr  
WO Jugendhaus Wenk, Rohrerstrasse 6, Aarau  
WER Verein Netzwerk Asyl Aargau, [netzwerk-asyl.ch/kleiderabgabe-wenk](http://netzwerk-asyl.ch/kleiderabgabe-wenk)

ALLE

### Drehpunkt Bicycle Kitchen

Günstige Velos und Velo-Reparaturen für Geflüchtete. Velospenden willkommen.

WANN Montag, 17:00 – 19:00 Uhr (während Montagstreff)  
WO Terrain Sud, Industriestrasse bei Aarau Torfeld  
WER Verein Netzwerk Asyl Aargau (VNAA), Mirjam Keller, 079 602 89 81, [netzwerk-asyl.ch/bicycle-kitchen](http://netzwerk-asyl.ch/bicycle-kitchen)

Änderungen vorbehalten.

Diese Angebote sind gratis und können ohne Anmeldung besucht werden, ausser anders angegeben.

## MONTAG

FRAUEN

### Nähatelier für Frauen

8:30 – 11:30 Uhr, Aarau

SENIOR:INNEN

### Café Pause Aarau

9:00 – 11:30 Uhr Aarau

ALLE

### Drehpunkt Bicycle Kitchen

17:00 – 19:00 Uhr, Aarau

ALLE

### Montagstreff Terrain Sud

17:00 – 20:00 Uhr, Aarau

ALLE

### Deutschkurse Lernen Mit

17:30 – 19:00 Uhr, Aarau

ALLE

### Fussball Suhr

18:30 – 20:30 Uhr, Suhr

## DIENSTAG

ALLE

### Kafi Mühlematt

9:00 – 11:00 | 14:00 – 17:00 Uhr, Suhr

FRAUEN

### Yoga für Frauen

11:30 – 13:00 Uhr, Aarau

ALLE

### Rechtsberatung für Asylsuchende Aargau

13:30 – 16:30 Uhr, Aarau

ALLE

### Café Contact

15:30 – 18:00 Uhr, Aarau

ALLE

### Digitale Unterstützung im Sunrise Shop

17:00 – 19:00 Uhr, Aarau

## MITTWOCH

ALLE

### Kafi Mühlematt

9:00 – 11:00 | 14:00 – 17:00 Uhr, Suhr

ALLE

### Café Paula

14:00 – 17:00 Uhr, Aarau

ALLE

### Nähkurs Solibrugg

14:00 – 16:00 Uhr, Suhr

ALLE

### Häkel-Atelier

2x im Monat, 14.30 – 17.00 Uhr, Suhr

ALLE

### Hausaufgaben-Hilfe Deutsch

15:00 – 16:30 Uhr, Aarau

ALLE

### Begegnungscafé Marhaba

15:00 – 17:00 Uhr, Aarau

JUGENDLICHE

### Gruppen-Nachhilfe

18:30 – 20:00 Uhr, Aarau

## DONNERSTAG

ALLE

### Interkultureller Garten

9.30 – 11.30 Uhr, Aarau

ALLE

### Sprach-Café

14:00 – 15:15 Uhr, Aarau

FAMILIEN/KINDER

### EIKi-Treff Suhr

14:00 – 16:00 Uhr, Suhr

ALLE

### Begegnungsstube Solibrugg

14:00 – 18:00 / 18:00 – 20:00 Uhr

ALLE

### Computer-Treff

15:15 – 17:15 Uhr, Suhr

ALLE

### Café Contact

15:30 – 18:00 Uhr, Aarau

ASYLSUCHENDE

### Deutschkurs Solibrugg

16:00 – 17:30 Uhr, Suhr

ALLE

### Administrative Unterstützung

16:00 – 18:00 Uhr, Aarau

ALLE

### Solibrugg Tavolata

17:00 – 20:00 Uhr, Suhr

ALLE

### SchreibBAR

18:00 – 20:00 Uhr, Aarau

JUGENDLICHE

### Inputabende

alle 2 Wochen, ab 18:30 Uhr, Aarau

## FREITAG

FRAUEN

### FrauenPause

9:00 – 11:00 Uhr, Aarau

FRAUEN

### Kreativkaffee Buchs

9:00 – 11:00 Uhr, Buchs

ALLE

### Sprach-Café

10:00 – 11:15 Uhr, Aarau

ALLE

### Café Paula

14:00 – 17:00 Uhr, Aarau

ALLE

### SRK Schreibdienst Aarau

16:00 – 18:00 Uhr, Aarau

FRAUEN

### Bauchtanz

18:30 – 20:00 Uhr, Aarau

JUGENDLICHE

### Zigzag offene Bar

19:00 – 23:00 Uhr, Aarau

ALLE

### Contact Sport Aarau

ab 20:30 Uhr, Aarau

## SAMSTAG

ALLE

### Offener Lerntreff

2x im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr, Aarau

ALLE

### BBB – Integration mit Bildung, Begegnung und Beschäftigung

ab 13:30 Uhr, Aarau

## SONNTAG

FAMILIEN/KINDER

### Pfasyl

alle 2 Wochen, 14:00 – 17:00 Uhr, Aarau

# MAI

WOCHENPLAN  
05 / 2026

Integrations-  
Angebote  
Region Aarau

integrationregionaarau.ch

Genauere Informationen zu den Angeboten finden Sie hier: [integrationaargau.ch/angebote](https://integrationaargau.ch/angebote)

