

femail* FÜR
FRAUEN

femail* FÜR
FRAUEN

femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg
Marktgasse 6, 6800 Feldkirch, Österreich

Öffnungszeiten:

Mo–Do 9.00–12.00 Uhr

Di 14.00–16.00 Uhr

T +43 5522 31 002

F +43 5522 31 002 - 33

info@femail.at

Bleiben Sie laufend informiert:

Newsletteranmeldung: www.femail.at/newsletter

www.femail.at 

Herausgeberin: femail, Gestaltung und Illustrationen: popup.at, Foto: shutterstock,
Druck: druck.at, August 2022



Eine Zusammenarbeit zwischen dem Fachbereich Alleinerziehende des Ehe- und Familienzentrums und femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg.

Ehe- und Familienzentrum
In jeder Beziehung



**gleichstellung
fördern**
frauen und
männer  Vorarlberg

 **Bundeskanzleramt**
Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend

mit stärkenden Impulsen

TREFFEN FÜR
ALLEIN-
ERZIEHERINNEN

mit Kinderbetreuung

- Wir möchten Sie als Alleinerzieherin in Ihren persönlichen Bedürfnissen stärken und unterstützen.
- Sie bekommen die Möglichkeit, sich mit Frauen auszutauschen. Ein themenbezogener Input bei jedem Treffen soll Sie ermutigen, Ihre Handlungsspielräume zu erweitern und Bewährtes zu stärken. Individuelle und persönliche Fragen haben selbstverständlich immer Platz.

Wann?

Freitags von 16 bis 18 Uhr

Termine – siehe rechte Spalte

Wo?

femail Fraueninformationszentrum
 Marktgasse 6, 6800 Feldkirch

Wer?

Christiane Huber-Hackspiel, MSc

Wie?

mit Kinderbetreuung vor Ort und Snack

Anmeldung



Die Anmeldung zu den Treffen ist einzeln möglich.
 Anzahl der Teilnehmerinnen: min. 6 – max. 15
 Anmeldung: info@femail.at | 05522 31002
 Anmeldefrist: jeweils Montag vor dem Termin
 Kostenbeitrag: 5 € inkl. Snack, in bar zu bezahlen

Themen und Inhalte der Workshops

30. September 2022

Mein ganz „normaler“ Alltag

Standortbestimmung, Erfahrungsaustausch und Erweiterung der persönlichen Bewältigungsstrategien; femail und EFZ stellen sich vor.

11. November 2022

Hoffnungen und Wünsche

Welches Familienbild hat sich bislang nicht erfüllt? Welche Bilder verabschiede ich, welche möchte ich behalten?

3. Februar 2023

Meilensteine meiner Lebensgeschichte

Was bringe ich aus meiner Lebensgeschichte mit? Wo liegen meine Ressourcen und wie kann ich diese kraftvoll nutzen?

10. März 2023

Rechtliche Fragen / Grenzen setzen

Kontaktrecht, Besuchsregelung und Unterhaltszahlungen – die Rechtsanwältin beantwortet rechtliche Fragen. Input zum Thema Grenzen setzen.

21. April 2023

Selbstfürsorge als Kraftressource

Weiß ich, was ich brauche? Erlaube ich mir Selbstfürsorge? Wie wird Selbstfürsorge ein fester Bestandteil meines Alltags?

2. Juni 2023

Mein Blick in die Zukunft

Was ist mir wichtig und was möchte ich erreichen? Welche Wünsche und Ziele möchte ich mir in Zukunft erfüllen?