

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 2023



Eine Zusammenarbeit zwischen EFZ-Alleinerziehend unterwegs und
femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg.

**Ehe- und
Familienzentrum**
In jeder Beziehung 

blüdēnz
Die Alpenstadt 

**gleichstellung
fördern**
frauen und
männer  Vorarlberg

 Bundeskanzleramt
Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend

mit stärkenden Impulsen

TREFFEN FÜR ALLEIN- ERZIEHERINNEN

mit Kinderbetreuung

Eine Kooperation mit

**Ehe- und
Familienzentrum**
In jeder Beziehung 

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

Wann?

Freitags von 16 bis 18 Uhr

Termine – siehe rechte Spalte

Wo?

Cafe Zäwas

Kirchgasse 8, 6700 Bludenz

Wer?

Christiane Huber, 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

29. September 2023

Mein ganz „normaler“ Alltag

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

10. November 2023

Hoffnungen und Wünsche

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

26. Jänner 2024

Meilensteine meiner Lebensgeschichte

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

1. März 2024

Rechtliche Fragen / Grenzen setzen

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

19. April 2024

Selbstfürsorge als Kraftressource

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

14. Juni 2024

Mein Blick in die Zukunft

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