

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](http://www.femail.at/newsletter)

[www.femail.at](http://www.femail.at) 

Herausgeberin: femail, Gestaltung: popup.at, Fotos & Illustrationen: shutterstock,  
Karin Csernohorski, Druck: druck.at, August 2020



Eine Zusammenarbeit zwischen dem Fachbereich Alleineziehende 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 fachlichen Impulsen

TREFFEN FÜR  
ALLEIN-  
ERZIEHERINNEN

2020 | 2021

# Treffen für Alleinerzieherinnen

Wir möchten Sie als Alleinerzieherin in Ihren persönlichen Bedürfnissen stärken und unterstützen. Sie bekommen die Möglichkeit, sich mit Frauen auszutauschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Und Sie bekommen einen fachlichen Input, der Ihre jeweiligen Handlungsspielräume erweitern kann. Es besteht die Möglichkeit für individuelle und persönliche Fragen.

## Sechs Treffen an einem Freitag

jeweils von 17:00 bis 19:00

mit professioneller Kinderbetreuung

### Veranstaltungsort:

Mittelschule Levis, 6800 Feldkirch, Mutterstraße 6

### Leitung:

Christiane Huber-Hackspiel,  
Akad. Mentalcoach & Dipl. LSB

Anmeldung



Die Anmeldung zu den Treffen ist einzeln möglich.  
Anzahl der Teilnehmerinnen: min. 6 – max. 15  
Anmeldung: [info@femail.at](mailto:info@femail.at) | 05522 31002  
Anmeldefrist: jeweils Montag vor der Durchführung  
Kostenbeitrag: nach eigenem Ermessen

Sollte auf Grund von Vorschriften der Gesundheitsbehörden keine Begegnung vor Ort möglich sein, wird der jeweilige Termin digital angeboten.

# Themen und Inhalte

09. Oktober 2020

## Mein ganz „normaler“ Alltag

Standortbestimmung und Erfahrungsaustausch,  
Erweiterung der persönlichen Bewältigungsstrategien

20. November 2020

## Meine Hoffnungen und Wünsche

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

15. Jänner 2021

## Meine Rollenbilder

Welche Auswirkungen haben meine Rollenbilder auf mich?  
Wie kann ich diese kraftvoll nutzen?

26. Februar 2021

## Meine rechtlichen Fragen

Kontaktrecht, Besuchsregelung und Unterhaltszahlungen –  
rechtlicher Input durch die Rechtsberaterin und  
Erfahrungsaustausch;

16. April 2021

## Meine Selbstfürsorge

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

04. Juni 2021

## Meine Wünsche und Ziele

Was unterscheidet Wünsche von Zielen? Welche Wünsche  
und Ziele habe ich und was möchte ich für meine Zukunft?