

femail* FÜR FRAUEN

- +43 5522 31 002
- info@femail.at
- Mo–Do: 08.30–13.00 Uhr
- Di, Do: 14.00–16.00 Uhr

femail Feldkirch

Marktgasse 6, 6800 Feldkirch

Öffnungszeiten:

Mo–Do: 08.30–13.00 Uhr

Di, Do: 14.00–16.00 Uhr

Außenstelle Bludenz

Mühlgasse 1, 6700 Bludenz

Öffnungszeiten:

Di: 13.00–16.00 Uhr

Do: 8.30–13.00 Uhr

www.femail.at

Eine Zusammenarbeit zwischen Ehe- und
Familienzentrum - Alleinerziehend unterwegs und femail.

**Ehe- und
Familienzentrum**
In jeder Beziehung



bludenz
Die Alpenstadt

**gleichstellung
fordern**
frauen und
männer Vorarlberg

 Bundeskanzleramt

femail* FÜR FRAUEN



mit stärkenden Impulsen

ALLEIN-
ERZIEHERINNEN
TREFFEN 2024/25
mit Kinderbetreuung

Eine Kooperation mit

**Ehe- und
Familienzentrum**
In jeder Beziehung



- Wir sind hier, um Sie in Ihrem Alltag zu unterstützen und zu stärken. Treffen Sie sich mit anderen Frauen und tauschen Sie sich aus. Bei jedem Treffen gibt es spannende Themen, die Ihnen dabei helfen, neue Möglichkeiten zu entdecken und Bewährtes zu stärken.
- Natürlich gibt es auch immer Raum für Ihre individuellen und persönlichen Fragen.

Wann?

Freitags von 16 bis 18 Uhr
Termine – siehe rechte Spalte

Wo?

Cafe Zäwas
Kirchgasse 8, 6700 Bludenz

Wer?

Christiane Huber, MSc

Kosten?

€ 5,- inkl. Snack, in bar zu bezahlen

Anmeldung?

info@femail.at | 05522 31002

Anmeldefrist?

jeweils Montag vor dem Termin

Anmeldung



Die Treffen können auch einzeln besucht werden.

Anzahl der Teilnehmerinnen: min. 6 - max. 15
Bitte informieren Sie uns bei Anmeldung über Ihren Bedarf an Kinderbetreuung vor Ort.

Termine und Themen der Treffen

4. Oktober 2024

Mein ganz „normaler“ Alltag & EFZ stellt sich vor
Standortbestimmung, Erfahrungsaustausch und Erweiterung der persönlichen Bewältigungsstrategien; EFZ stellt sich vor.

15. November 2024

Hoffnungen und Wünsche & femail stellt sich vor
Welches Familienbild hat sich bislang nicht erfüllt? Welche Bilder verabschiede ich, welche behalte ich? femail stellt sich vor.

17. Jänner 2025

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

7. März 2025

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

18. April 2025

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

13. Juni 2025

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