

femail\* FÜR  
FRAUEN



# FRAUEN\* AKTIV

Angebote für Migrant\*innen in Vorarlberg

2019 / 2020

# Vorwort

- Die frauen\*aktiv Broschüre gibt einen Überblick
- zu den Angeboten für Frauen mit Migrations-
- erfahrung, in Vorarlbergs Gemeinden, wie zum
- Beispiel: Bildungs- und Sprachkurse, Gesund-
- heits-, Freizeit- und Beratungsangebote.

Für genauere Informationen wie Termine, Veranstaltungsort oder Ablauf setzen Sie sich bitte mit den angeführten Kontaktpersonen der Gemeinden bzw. Institutionen in Verbindung.

Wir danken allen KooperationspartnerInnen in den Gemeinden und Institutionen für die Zurverfügungstellung aller Angebote.

Sollten Sie Interesse haben eines Ihrer Angebote in der Gemeinde für Frauen mit Migrationshintergrund hier zu veröffentlichen, kontaktieren Sie bitte:

**femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg**  
05522 31002 | [cigdem.goekmen.erden@femail.at](mailto:cigdem.goekmen.erden@femail.at)



 Bundeskanzleramt  
Bundesministerin für Frauen,  
Familien und Jugend

## IMPRESSUM

Herausgeberin: femail FrauenInformationszentrum  
Vorarlberg, [www.femail.at](http://www.femail.at)

Konzeption & Gestaltung: popup communications gmbh,  
Bludenz, [www.popup.at](http://www.popup.at)

Fotos & Illustrationen: shutterstock, Karin Csernohorski

Druck: druck.at

Auflage: 4.500 Stück

August 2019

# Inhalt

## Angebote im Bezirk Bludenz

-  **Sprach- und Deutschkurse**
- Bludenz* Sprachentreff 11
-  **Orte der Begegnung**
- Schruns* Erzählcafé Montafon 12
- Nüziders* Frauentreff 12
-  **In Bewegung bleiben**
- Bludenz* Fahrradkurs 13
-  **Mädchen**
- Bludenz* Mädchen\*café 14
-  **Information, Bildung & Beruf**
- Bludenz* Arbeitsmarktorientierung für Frauen  
aus dem arabischen Sprachraum 15

# Angebote im Bezirk Bregenz

## Sprach- und Deutschkurse

<i>Bregenz</i>	Deutschkurse für Frauen	17
<i>Hard</i>	Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen	17
<i>Höchst</i>	Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen aller Muttersprachen	18
<i>Hörbranz</i>	Deutsch- und Orientierungskurs für Frauen	18
<i>Hörbranz</i>	Deutsch-Lerncafé	19
<i>Lauterach</i>	Deutschtraining für Frauen	19
<i>Wolfurt</i>	Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen	20
<i>Wolfurt</i>	Deutsch für Pflegerinnen	20

## Orte der Begegnung

<i>Bregenz</i>	Interkulturelles Frauen-Frühstück	21
<i>Bregenz</i>	Frauentreff	21
<i>Bregenz</i>	Frauencafé	22
<i>Bregenz</i>	Caritas Frauencafé	22
<i>Bregenz</i>	Familientreff im Vorarlberger Kinderdorf	23
<i>Hittisau</i>	Frauencafé im Frauenmuseum	23
<i>Hard</i>	Frauencafé	24
<i>Höchst</i>	Frauencafé	25
<i>Lauterach</i>	Frauencafé	25
<i>Wolfurt</i>	Der „Wolfurter EinTopf“	26
<i>Wolfurt</i>	Das „Wolfurter EinFädeln“	26

## In Bewegung bleiben

<i>Bregenz</i>	Fahrradkurs	27
<i>Bregenz</i>	Gymnastik- und Bewegungsgruppe	27
<i>Hard</i>	Fahrradkurs	28
<i>Lauterach</i>	Fahrradkurs	28
<i>Wolfurt</i>	„in motu“ – Sei fit, mach mit!	29
<i>Wolfurt</i>	Fahrradkurs „Ein Tritt“	29

## Mädchen

<i>Andelsbuch</i>	Interkultureller Mädchentreff	30
<i>Bregenz</i>	Mädchenzentrum Amazone	30
<i>Bregenz</i>	Mädchenberatung	31
<i>Wolfurt</i>	Wolfurt Offene Jugendarbeit „WAWA“	31

## Information, Bildung & Beruf

<i>Bregenz</i>	Seminarangebot mit Expertinnen für Frauen	32
<i>Bregenz</i>	Selbstermächtigungs- & Integrationskurs	32
<i>Egg</i>	Vertiefte Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus dem arabischen Sprachraum	33
<i>Hittisau</i>	Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen	33
<i>Hittisau</i>	Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus dem arabischen Sprachraum	34
<i>Wolfurt</i>	„Wolfurter EinKlick“	34

## Angebote im Bezirk Dornbirn

### Sprach- und Deutschkurse

- Dornbirn* Sprach- und Orientierungskurs für Frauen 36
- Dornbirn* Deutsch-Café für Frauen 36

### Orte der Begegnung

- Dornbirn* Frauendialog Honigbrot 37
- Lustenau* Frauen Aktiv Gruppe 37

### In Bewegung bleiben

- Lustenau* Selbstverteidigung für Frauen 38
- Lustenau* Schwimmkurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene 38
- Lustenau* Schwimlabende für Frauen, die bereits schwimmen können 39
- Hohenems* Fahrradkurs für Frauen 39

### Mädchen

- Lustenau* Mädchencafé 40

### Information, Bildung & Beruf

- Lustenau* Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen 41

## Angebote im Bezirk Feldkirch

### Sprach- und Deutschkurse

- Altach* Begegnungscafé für Frauen 43
- Feldkirch* Niederschwelliger Sprach- und Orientierungskurs für Frauen 43
- Götzis* Deutsch im Alltag 44

### Orte der Begegnung

- Altach* Frauenfrühstück 45
- Feldkirch* Caritas Frauencafé 45
- Götzis* Frauenfrühstück 46

### In Bewegung bleiben

- Altach* Fahrradkurs für Frauen 47
- Götzis* Fahrradkurs für Frauen 47
- Rankweil* Schwimmkurs für muslimische Frauen 48
- Feldkirch* Selbstverteidigung für Frauen 48
- Feldkirch* Fahrradkurs für Frauen 49

### Information, Bildung & Beruf

- Feldkirch* Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen 50
- Feldkirch* Frauen\*Bildungstreff Interaktiv 50
- Feldkirch* Arbeitsmarktorientierung für Frauen mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung 51
- Feldkirch* Arabischsprachige Sprechstunde 51

# Bezirk Bludenz

## Sprach- und Deutschkurse

### Sprachentreff *Bludenz*

Ein lockerer, von Caritas-Sozialpatinnen und freiwillig engagierten Frauen organisierter und durchgeführter Sprachentreff. Ziel ist es, Deutsch zu sprechen, zu lernen sowie das Gelernte zu vertiefen.

<b>Kinder</b>	können teilnehmen
<b>Kurs</b>	kostenfrei
<b>Veranstalterin</b>	Amt der Stadt Bludenz Koordination Caritas SozialpatInnen
<b>Kontaktperson</b>	Veronika Winsauer M 0676 88 42 04 014 <a href="mailto:veronika.winsauer@caritas.at">veronika.winsauer@caritas.at</a>



## Orte der Begegnung

### Erzählcafé Montafon *Schruns*

Das Erzählcafé ist ein Treffpunkt für Frauen jeden Alters und jeder Herkunft. Bei Kuchen, Kaffee und gemütlicher Atmosphäre können sich die Frauen treffen und ungezwungen austauschen. Wir treffen uns einmal wöchentlich in der Offenen Jugendarbeit JAM, in Schruns.

<b>Kinder</b>	können teilnehmen
<b>Kurs</b>	kostenfrei
<b>Veranstalterin</b>	Sozialsprengel Raum Bludenz, Offene Jugendarbeit JAM
<b>Kontaktperson</b>	Sandra Wilfer T 0650 51 02 456 Alexandra Toggenburg T 0664 80 63 621 437

### Frauentreff *Nüziders*

In lockerer Atmosphäre tauschen sich neuzugezogene mit schon länger in Nüziders wohnhaften Frauen aus. Durchgeführt und organisiert wird der Treff vom Sozialkreis der Pfarre Nüziders.

<b>Kinder</b>	können teilnehmen
<b>Kurs</b>	kostenfrei
<b>Veranstalterin</b>	Sozialkreis der Pfarre Nüziders
<b>Kontaktperson</b>	Margit Juriatti M 0664 26 45 656 m.juriatti@gmx.at

## In Bewegung bleiben

### Fahrradkurs *Bludenz*

Der Fahrradkurs für Migrantinnen ist ein Projekt, das den Frauen neue Möglichkeiten der umweltfreundlichen Mobilität eröffnet und ihre Selbstständigkeit und Selbstsicherheit fördert.

<b>Kurskosten</b>	€ 10,00
<b>Veranstalterin</b>	Amt der Stadt Bludenz, Sicheres Vorarlberg
<b>Kontaktperson</b>	Victoria Mäser M 0664 80 63 621 436 victoria.maeser@ sozialsprengel-bludenz.at

## Mädchen

### Mädchen\*café *Bludenz*

Du bist ein Mädchen\* und möchtest einfach einmal nur unter Mädels\* sein? Ob sportlich, kreativ, kulinarisch oder einfach mal quatschen. Einmal monatlich heißt es in der Villa K. GIRL\*S ONLY! Komm vorbei! Ab 10 Jahren. Infos unter: [www.villak.at](http://www.villak.at)

**Veranstalterin** Offene Jugendarbeit Bludenz – Villa K.

**Kontaktpersonen** Martina Großlercher  
M 0676 56 45 182  
[martina@villak.at](mailto:martina@villak.at)  
Tina Rittmann  
[tina@villak.at](mailto:tina@villak.at)

## Information, Bildung & Beruf

### Arbeitsmarktorientierung für Frauen mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung *Bludenz*

Grundlegende Informationen zum Arbeitsmarkt und Bildungssystem, Existenzsicherung und soziale Sicherheit in Vorarlberg sowie den verschiedenen Berufsbildern.

Nur mit Anmeldung. Max. Teilnehmerinnenanzahl 16–18 Personen. 3 Module zu je drei UE.

**Kurs** kostenfrei  
**Veranstalterin** Sozialsprengel Raum Bludenz in Kooperation mit femail

**Kontaktperson** Victoria Mäser  
M 0664 80 63 621 436  
[victoria.maeser@sozialsprengel-bludenz.at](mailto:victoria.maeser@sozialsprengel-bludenz.at)





# Bezirk Bregenz

## Sprach- und Deutschkurse

### Deutschkurse für Frauen *Bregenz*

Hochwertige Deutsch- und Orientierungskurse für unterschiedliche Sprachkenntnisse. Einstieg jeweils im Oktober und Februar möglich.

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurskosten	€ 40,00 pro Semester
Veranstalterin	Amt der Landeshauptstadt Bregenz
Kontaktperson	Ing. <sup>in</sup> Necla Güngörmüs T 05574 410-1662 necla.guengoermues@bregenz.at

### Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen *Hard*

Start: 23.09.2019, jeweils Montag und Donnerstag von 8.30 - 10.00 Uhr und 10.00 - 11.30 Uhr. Es gibt eine Gruppe für Anfängerinnen und eine für leicht Fortgeschrittene. Neben der deutschen Sprache werden auch wichtige Themen aus dem Alltag besprochen.

Kurskosten	€ 60,00 (inkl. Unterlagen)
Veranstalterin	Marktgemeinde Hard
Kontaktperson	Mag. <sup>a</sup> Jaqueline Mariacher T 05574 697-236 integration@hard.at

## Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen aller Muttersprachen *Höchst*

Geboten werden Gruppen für Anfängerinnen und leicht Fortgeschrittene. Die Kurse finden in einer angenehmen Lernatmosphäre statt. Neben dem Erwerb der deutschen Sprache stehen auch Themen wie Gesundheit, Erziehung und Bildung auf dem Programm.

<b>Kurskosten</b>	€ 60,00 (60 Einheiten)
<b>Veranstalterin</b>	Gemeinde Höchst
<b>Kontaktpersonen</b>	Petra Beggel T 05578 7907-42 petra.beggel@hoechst.at Katharina Felder M 0660 38 87 582

## Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen *Hörbranz*

Der Sozialsprengel Leiblachtal organisiert Deutsch- und Orientierungskurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Ende September 2019 wird ein Kurs für Fortgeschrittene stattfinden. Kursort: Hörbranz. Jeweils Mo, Di & Fr Vormittag

<b>Kinder</b>	Kinderbetreuung vorhanden
<b>Kurskosten</b>	€ 80,00
<b>Veranstalterin</b>	Sozialsprengel Leiblachtal
<b>Kontaktperson</b>	Daniela Lehner M 0664 21 14 785 daniela.lehner@sozialsprengel.org

## Deutsch-Lerncafé *Hörbranz*

Der Sozialsprengel Leiblachtal bietet „Raum“ zum Austausch in deutscher Sprache. Dabei kannst du deinen Wortschatz erweitern und neue Kontakte knüpfen. Ende September 2019 werden wir neue Termine festlegen.

<b>Kurs</b>	kostenfrei
<b>Veranstalterin</b>	Sozialsprengel Leiblachtal
<b>Kontaktperson</b>	Daniela Lehner M 0664 21 14 785 daniela.lehner@sozialsprengel.org

## Deutschtraining für Frauen *Lauterach*

Die Inhalte der Kurse orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen. Ziel hierbei ist, die Kommunikation in der deutschen Sprache zu trainieren.

<b>Kurskosten</b>	kostenpflichtig
<b>Veranstalterin</b>	Marktgemeinde Lauterach
<b>Kontaktperson</b>	Christina Milz T 05574 6802-19 M 0664 52 79 849 christina.milz@lauterach.at

## Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen *Wolfurt*

Die Kursinhalte orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und sollen deren Alltag erleichtern. Einmal monatlich findet ein offener Begegnungs- und Kommunikationsnachmittag für alle Wolfurter Frauen statt. Termine unter [www.wolfurt.at](http://www.wolfurt.at) und im Wolfurter Veranstaltungskalender.

<b>Kinder</b>	Kinderbetreuung vorhanden
<b>Kurskosten</b>	€ 25,00 pro Semester
<b>Veranstalterin</b>	Marktgemeinde Wolfurt
<b>Kontaktperson</b>	Magdalena Feistenauer T 05574 68 40-46 <a href="mailto:magdalena.feistenauer@wolfurt.at">magdalena.feistenauer@wolfurt.at</a>

## Deutsch für Pflegerinnen *Wolfurt*

Das Kursprogramm ist speziell auf die Bedürfnisse von Pflegerinnen abgestimmt und bietet den Frauen durch den Erwerb der deutschen Sprache die Möglichkeit, in Vorarlberg anzukommen.

<b>Kurskosten</b>	€ 25,00 pro Semester
<b>Veranstalterin</b>	Marktgemeinde Wolfurt
<b>Kontaktperson</b>	Magdalena Feistenauer T 05574 6840-46 <a href="mailto:magdalena.feistenauer@wolfurt.at">magdalena.feistenauer@wolfurt.at</a>

## Orte der Begegnung

### Interkulturelles Frauen-Frühstück *Bregenz*

Beim interkulturellen Frühstück treffen sich Frauen aus verschiedenen Herkunftsländern, um sich kennen zu lernen und auszutauschen.

<b>Kinder</b>	können teilnehmen
<b>Kurs</b>	kostenfrei
<b>Veranstalterin</b>	Amt der Landeshauptstadt Bregenz
<b>Kontaktperson</b>	Ing. <sup>in</sup> Necla Güngörmüs T 05574 410-1662 <a href="mailto:necla.guengoermues@bregenz.at">necla.guengoermues@bregenz.at</a>

### Frauentreff – Café 57 *Bregenz*

Frauen aus allen Nationen treffen sich zu einem gemeinsamen Frühstück und tauschen sich zu verschiedenen Themen aus.

<b>Kinder</b>	können teilnehmen
<b>Kurs</b>	kostenfrei
<b>Veranstalterin</b>	Amt der Landeshauptstadt Bregenz Stadtteilbüro Schendingen
<b>Kontaktperson</b>	Elisabeth Galehr M 0664 61 41 257 <a href="mailto:elisabeth.galehr@bregenz.at">elisabeth.galehr@bregenz.at</a>

## Frauencafé *Bregenz*

Jeden Dienstag gibt es wöchentlich von 9.30–11.00 Uhr ein Frauencafé in der Deuringstrasse 9, zum Kennenlernen, Austauschen, Sprache lernen, gemeinsam Essen... Wir sind gespannt, was sich daraus entwickelt und freuen uns über viel Besuch und Weiterleitung der Einladung!

**Veranstalterin** Verein Tankstelle  
tankstellebregenz@gmail.com

## Caritas Frauencafé *Bregenz*

Alle 5 bis 6 Wochen treffen sich Asylwerberinnen und bleibeberechtigte Frauen aus unterschiedlichen Ländern zum Caritas Frauencafé. Es sprechen Referentinnen zu unterschiedlichen Themen. Dolmetscherinnen sind anwesend. Ort: Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2.

**Kinder** können teilnehmen  
**Kurs** kostenfrei  
**Veranstalterin** Caritas Beratungsstelle Existenz & Wohnen und Caritas Flüchtlingshilfe  
**Kontaktpersonen** Dorothea Manser-Lehner  
M 0676 88 42 05 712  
dorothea.manser-lehner@caritas.at  
Kathrin Fröis  
M 0676 88 42 05 707  
kathrin.froeis@caritas.at

## Familientreff im Vorarlberger Kinderdorf *Bregenz*

Jeden Mittwoch (außer Schulferien & Feiertage) von 9 bis 11 Uhr trifft sich eine bunte Müttergruppe zum Plaudern, Kaffee- oder Teetrinken, Kontakte knüpfen und für gemeinsame Aktivitäten. Wir freuen uns sehr über jeden kleinen und großen Gast.

Ort: Kronhaldenweg 2 in Bregenz

**Kinder** Kinderbetreuung vorhanden  
**Kurs** kostenfrei  
**Veranstalterin** Vorarlberger Kinderdorf  
**Kontaktperson** DSA<sup>in</sup> Daniela Wagner-Turken, MA  
M 0650 49 92 054  
d.wagner-turken@voki.at

## Frauencafé im Frauenmuseum *Bregenzerwald*

Freundschaften beginnen immer mit einer Begegnung! Unsere Frauencafés sind Orte, die verbinden, Verständnis und Toleranz wecken, Begegnungen ermöglichen, Beziehungen und Freundschaften entstehen lassen. Jeden 2. Freitag im Monat, 9-11 Uhr.  
2019: 13.9. | 11.10. | 8.11. | 13.12.  
2020: 10.1. | 14.2. | 13.3. | 10.4. | 8.5. | 12.6.

**Kinder** können teilnehmen  
**Kurs** kostenfrei  
**Veranstalterin** Frauenmuseum Hittisau  
T T 05513 6209-30  
kontakt@frauenmuseum.at

## Frauencafé *Hard*

Ca. alle 6-8 Wochen treffen sich Frauen unterschiedlicher Nationen zum Frühstück. Jede Frau bringt eine Kleinigkeit für das Buffet mit. Es werden verschiedene Themen angeboten und zum Teil ReferentInnen dazu eingeladen (SchuldirektorInnen, ifs, femail etc.) Treffpunkt ist der Sozialsprengel in Hard.

<b>Kinder</b>	können teilnehmen
<b>Kurs</b>	kostenfrei
<b>Veranstalterin</b>	Marktgemeinde Hard Verein Sozialsprengel
<b>Kontaktpersonen</b>	Mag. <sup>a</sup> Jaqueline Mariacher T 05574 697-236 integration@hard.at Gabriele Meusburger T 05574 74544 gabriele.meusburger@sprengel.at

## Frauencafé *Höchst*

Austausch- und Begegnungsmöglichkeit für Frauen aus allen Herkunftsländern. Gemütlicher und informativer Frauentreff einmal pro Monat bei Kaffee, Tee, Kuchen und Pikantem. Es werden auch Referentinnen zu verschiedenen Themen eingeladen.

<b>Kinder</b>	Kinderbetreuung vorhanden
<b>Kurskosten</b>	kleiner Buffetbeitrag
<b>Veranstalterin</b>	Gemeinde Höchst
<b>Kontaktperson</b>	Norma Alge M 0650 66 76 225 norma.alge@gmail.com

## Frauencafé *Lauterach*

Monatliche Treffen am Mittwochnachmittag, um sich kennen zu lernen und auszutauschen. Jede Frau bringt eine Kleinigkeit für das Buffet mit. Termine und Themen der jeweiligen Frauencafés finden Sie unter [www.lauterach.at](http://www.lauterach.at).

<b>Kinder</b>	Kinderbetreuung vorhanden
<b>Kurs</b>	kostenfrei
<b>Veranstalterin</b>	Marktgemeinde Lauterach
<b>Kontaktperson</b>	Carina Zengerle, BA 05574 6802-19 M 0664 52 79 849 carina.zengerle@lauterach.at



## Der „Wolfurter EinTopf“ *Wolfurt*

Beim „Wolfurter EinTopf“ treffen sich Wolfurter Frauen, die nicht nur ihr eigenes Süppchen kochen möchten, sondern Freude und Lust am Braten, Kochen, Backen und Rühren in einem gemeinsamen Topf haben. Zudem ist es ein Ort für persönliche Begegnungen und Gespräche.

<b>Kinder</b>	Kinderbetreuung vorhanden
<b>Kurs</b>	kostenfrei
<b>Veranstalterin</b>	Marktgemeinde Wolfurt
<b>Kontaktperson</b>	Magdalena Feistenauer T 05574 6840-46 magdalena.feistenauer@wolfurt.at

## Das „Wolfurter Einfädeln“ *Wolfurt*

Beim Wolfurter Einfädeln werden nicht nur Fäden, sondern auch Begegnungen eingefädelt. Willkommen sind alle Wolfurter Frauen, die Interesse an Handarbeiten haben, am nähen, stricken, häkeln, töpfeln und filzen haben. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

<b>Kurskosten</b>	Materialbeitrag
<b>Veranstalterin</b>	Marktgemeinde Wolfurt
<b>Kontaktperson</b>	Magdalena Feistenauer T 05574 6840-46 magdalena.feistenauer@wolfurt.at

## In Bewegung bleiben

### Fahrradkurs *Bregenz*

Fahrradkurs für Migrantinnen ist ein Projekt, das den Frauen neue Möglichkeiten der umweltfreundlichen Mobilität eröffnet und ihre Selbständigkeit und Selbstsicherheit fördert.

<b>Kinder</b>	Kinderbetreuung bei Bedarf
<b>Kurs</b>	kostenfrei
<b>Veranstalterin</b>	Amt der Landeshauptstadt Bregenz
<b>Kontaktperson</b>	Ing. <sup>in</sup> Necla Güngörmüs T 05574 410-1662 necla.guengoermues@bregenz.at

### Gymnastik- und Bewegungsgruppe *Bregenz*

In Zusammenarbeit mit Bregenzer Sportvereinen werden spezielle Gymnastik- und Bewegungskurse für Migrantinnen angeboten.

<b>Kurs</b>	kostenfrei
<b>Veranstalterin</b>	Amt der Landeshauptstadt Bregenz
<b>Kontaktperson</b>	Ing. <sup>in</sup> Necla Güngörmüs T 05574 410-1662 necla.guengoermues@bregenz.at

### Fahrradkurs *Hard*

In Zusammenarbeit mit den Hofsteiggemeinden wird einmal jährlich ein Fahrradkurs für Frauen organisiert. Der Kurs findet in Hard, Lauterach oder Wolfurt statt.

**Kurskosten** € 20,00  
**Veranstalterin** Marktgemeinde Hard  
**Kontaktperson** Mag<sup>a</sup> Jaqueline Mariacher  
T 05574 697-236  
integration@hard.at

### Fahrradkurs *Lauterach*

In Zusammenarbeit mit den Hofsteiggemeinden wird einmal jährlich ein Fahrradkurs für Frauen organisiert und durchgeführt. Der Kurs findet in Lauterach, Wolfurt oder Hard statt.

**Kurskosten** € 20,00  
**Veranstalterin** Marktgemeinde Lauterach  
**Kontaktperson** Christina Milz  
T 05574 6802-19  
M 0664 52 79 849  
christina.milz@lauterach.at

### „in motu“ – Sei fit, mach mit! *Wolfurt*

Ein Mal pro Woche findet ein Fitnessstraining für Frauen verschiedener Kulturen im geschützten Rahmen statt. Auch Frauen mit wenig oder keiner Bewegungserfahrung sind hier richtig. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Veranstaltungsort: Ringerlokal Wolfurt

**Kurskosten** € 35,00 pro Semester  
**Veranstalterin** Marktgemeinde Wolfurt  
Sportunion Vorarlberg  
**Kontaktperson** Hülya Arslan  
M 0676 43 18 290  
hulya.arslan60@gmail.com

### Fahrradkurs „EinTritt“ *Wolfurt*

Bei Bedarf werden in Wolfurt Fahrradkurse für Frauen angeboten. Dieses Projekt wird gemeinsam mit den Hofsteiggemeinden Hard, Lauterach, Schwarzach und Kennelbach organisiert und durchgeführt.

**Kurskosten** € 20,00  
**Veranstalterin** Marktgemeinde Wolfurt  
**Kontaktperson** Magdalena Feistenauer  
T 05574 6840-46  
magdalena.feistenauer@wolfurt.at

# Mädchen

## Interkultureller Mädchentreff *Andelsbuch*

Mädchen und junge Frauen von 14–21 Jahren können in einem geschützten Raum ihre Freizeit bei vielfältigen Angeboten verbringen. Dabei soll das Selbstbewusstsein gestärkt und Gemeinsamkeiten über die Sprache, Herkunft und Religion hinaus geschaffen werden.

<b>Kurs</b>	kostenfrei
<b>Veranstalterin</b>	Regio Bregenzerwald & Offene Jugendarbeit Bregenzerwald
<b>Kontaktperson</b>	Silke Ritter M 0664 28 29 445 silke.ritter@regiobregenzerwald.at

## Mädchenzentrum Amazone *Bregenz*

Offen für Mädchen\* von 10 bis 18 Jahren – mit Werkstatt, Tischfußball, Café, Musik, Proberaum und vielem mehr! Workshops, Events und Aktivitäten, die von Mädchen\* selbst organisiert werden können.

<b>Kurs</b>	kostenfrei
<b>Veranstalterin</b>	Verein Amazone
<b>Kontaktperson</b>	DSA <sup>in</sup> Brigitte Stadelmann T 05574 45801 b.stadelmann@amazone.or.at

## Mädchenberatung *Bregenz*

In der Mädchenberatung und im Mädchenzentrum Amazone werden sowohl niederschwellige als auch Prozessberatungen kostenfrei für Mädchen\* und junge Frauen\* von 10 bis 25 Jahren angeboten. Telefon- und Emailberatungen möglich.

<b>Veranstalterin</b>	Verein Amazone
<b>Kontaktperson</b>	DSA <sup>in</sup> Michaela Moosmann T 05574 45801 beratung@amazone.or.at

## Offene Jugendarbeit „WAWA“ *Wolfurt*

Für alle Mädchen und junge Frauen von 11 bis 18 Jahren ist der Jugendtreff Wolfurt „WAWA“ Mittwoch nachmittags ab 15 Uhr geöffnet. Café, Musik, kreative Workshops, interkulturelles Kochen, Mädchenberatung und vieles mehr!

<b>Veranstalterin</b>	Marktgemeinde Wolfurt Offene Jugendarbeit
<b>Kontaktperson</b>	Judith Bildstein M 0699 16 84 00 28 judith.bildstein@wolfurt.at



# Information, Bildung & Beruf

## Seminarangebot mit Expertinnen für Frauen *Bregenz*

In Seminaren, Schulungen und Diskussionsrunden für Frauen erfahren Teilnehmerinnen mehr über ihre Rechte und Freiheiten in Österreich. Loten ihre Möglichkeiten in Bildung und Beruf aus oder können Fragen zu Familie und Gesundheit stellen.

<b>Kurs</b>	kostenfrei
<b>Veranstalterin</b>	Österreichischer Integrationsfonds
<b>Kontakt</b>	Österreichischer Integrationsfonds T 05574 43487-450 vorarlberg@integrationsfonds.at

## Selbstermächtigungs- & Integrationskurs *Bregenz*

Der Kurs bietet Grundlagen zur Selbstermächtigung von Frauen und Müttern. Der Inhalt besteht aus drei Modulen: Persönliche Entwicklung, Kinder & Familie und Arbeitsmarktorientierung. Zielgruppe: Frauen und Mütter aus dem arabischen Sprachraum mit Fluchterfahrung.

<b>Kinder</b>	Kinderbetreuung bei Bedarf
<b>Kurskosten</b>	€ 30,00 pro Modul
<b>Veranstalterin</b>	Vorarlberger Kinderdorf in Kooperation mit femail
<b>Kontaktperson</b>	Marwa Nasser Metzler M 0650 83 15 001 m.metzler@voki.at

## Vertiefte Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus dem arabischen Sprachraum *Egg*

In den sechs Workshops werden folgende Themen behandelt: Orientierung zu Bildung und Beruf, Berufsbilder, Arbeitsmarkt, Arbeitsrecht, Arbeit und Gesundheit, Rollenverständnis und Lebensgestaltung. Start: Frühjahr 2020

<b>Kurs</b>	kostenfrei
<b>Veranstalterin</b>	Regio Bregenzerwald in Kooperation mit femail
<b>Kontaktperson</b>	Silke Ritter M 0664 28 29 445 silke.ritter@regiobregenzerwald.at

## Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen *Hittisau*

In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Frauen mit Migrationshintergrund Informationen und Beratung zu folgenden Themen: Berufliche Weiterbildung, Wiedereinstieg, Förderungen und Beihilfen uvm. Die Bildungsberatung ist kostenfrei.

<b>Veranstalterin</b>	Frauenmuseum Hittisau in Kooperation mit femail
<b>Kontaktperson</b>	Cigdem Gökmen-Erden M 0664 35 60 603 cigdem.goekmen-erden@femail.at

## Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus dem arabischen Sprachraum *Hittisau*

Ich bleibe dran! Umgang mit Stress und Selbstfürsorge beim Einstieg in Bildung und Beruf.  
Termin: Samstag, 19. Oktober | 9.00 – 12.00 Uhr  
im Pflegeheim Hittisau. Weitere Termine nach Bedarf.

**Kurs** kostenfrei  
**Veranstalterin** Frauenmuseum Hittisau  
in Kooperation mit femail  
**Kontaktpersonen** Marion Maier  
T 05513 6209-30  
marion.maier@hittisau.at  
Cigdem Gökmen-Erden  
M 0664 35 60 603  
cigdem.goekmen-erden@femail.at

## „Wolfurter EinKlick“ *Wolfurt*

Beim Computerkurs „EinKlick“ haben Frauen die Möglichkeit, Basiskenntnisse rund um den Computer zu erlernen.

**Kurs** kostenfrei  
**Veranstalterin** Marktgemeinde Wolfurt  
**Kontaktperson** Magdalena Feistenauer  
T 05574 6840-46  
magdalena.feistenauer@wolfurt.at

# Bezirk Dornbirn

## Sprach- und Deutschkurse

### Sprach- und Orientierungskurs für Frauen *Dornbirn*

Niederschwelliger Sprachunterricht als Möglichkeit, Deutsch ohne Druck zu lernen. Durch praktische Unterrichtseinheiten wird den Frauen der Alltag in Dornbirn erleichtert.

Achtung: Nicht zertifiziert als Integrationskurs!

<b>Kinder</b>	Kinderbetreuung vorhanden
<b>Kurskosten</b>	€ 40,00
<b>Veranstalterin</b>	Stadt Dornbirn
<b>Kontaktpersonen</b>	Mag. <sup>a</sup> (FH) Belinda Schneider T 05572 306-4321 zusammenleben@dornbirn.at Familienservice T 05572 306-4306

### Deutsch-Café für Frauen *Dornbirn*

Dieses Angebot richtet sich speziell an die Frauen aus dem Deutsch- und Orientierungskurs aber auch andere interessierte Frauen. Es bietet Raum zum Üben und zur Vertiefung der neuen Sprache Deutsch.

<b>Kinder</b>	Kinderbetreuung vorhanden
<b>Kurs</b>	kostenfrei
<b>Veranstalterin</b>	Stadt Dornbirn
<b>Kontaktperson</b>	Mag. <sup>a</sup> (FH) Belinda Schneider T 05572 306-4321

## Orte der Begegnung

### Frauendialog Honigbrot *Dornbirn*

Ein kultureller Dialog zwischen Deutsch und Arabisch sprechenden Frauen. Wir sprechen über Themen, die uns bewegen. Ort: Pfarre St. Martin, Marktplatz 1. Mit Anmeldung! Termine: 20.9. | 18.10. | 8.11. | 13.12.19, jeweils von 14.30 bis 18.00 Uhr

<b>Kinder</b>	Kinderbetreuung vorhanden
<b>Veranstalterin</b>	ifs Beratungsstelle Dornbirn, Caritas/Sozialpaten
<b>Kontaktpersonen</b>	Gabriele Hörl-Anselmi M 0664 60 88 41 29 gabriele.hoerl-anselmi@ifs.at Milana Tokaev M 0664 60 88 42 20 milana.tokaev@ifs.at

### Frauen Aktiv Gruppe *Lustenau*

Wir treffen uns regelmäßig zur aktiven Freizeitgestaltung und üben bei Spaziergängen, Frühstück, Ausflügen oder Kulturveranstaltungen die Deutsche Sprache. Alle Frauen sind willkommen – je nach Aktivität können Kinder mitgebracht werden!

<b>Veranstalterin</b>	Marktgemeinde Lustenau
<b>Kontaktpersonen</b>	Andrea Hollenstein T 05577 8181-3006 andrea.hollenstein@lustenau.at Anya Fleischmann T 05577 8181-3007 anya.fleischmann@lustenau.at

# In Bewegung bleiben

## Selbstverteidigung für Frauen *Lustenau*

Konflikt- und Angstbewältigung, rechtzeitiges Erkennen und Vermeiden von Gefahrensituationen. Sie lernen ausgewählte und wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung kompakt in 2 Terminen.

<b>Kurskosten</b>	€ 20,00
<b>Veranstalterin</b>	Marktgemeinde Lustenau in Kooperation mit femail und dem Verein Karate Bregenz
<b>Kontaktperson</b>	Andrea Hollenstein T 05577 8181-3006 andrea.hollenstein@lustenau.at

## Schwimmkurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene *Lustenau*

Im Anfängerkurs erlernen die Frauen das Brustschwimmen, im Fortgeschrittenenkurs die Schwimmersicherheit und das Rückenschwimmen. Kursleitung durch eine staatl. geprüfte Schwimmtrainerin. Die Schwimmkurse finden im Hallenbad der MS Rheindorf statt. Kursbeginn: Oktober 2019 (13 x 45 Minuten)

<b>Kurs</b>	€ 129,00
<b>Veranstalterin</b>	Schwimm- & Sportschule AQUARIS
<b>Kontakt</b>	Büro Schwimmschule AQUARIS T 0512 353 820 anmeldung@aquaris.at

## Schwimmabende für Frauen, die bereits schwimmen können *Lustenau*

In Lustenau gibt es die Möglichkeit, unter sich zu schwimmen. Dieser geschützte Rahmen fördert nicht nur die Gesundheit und das Wohlbefinden, sondern macht vor allem auch Spaß. Die Schwimmabende finden im Hallenbad der MS Rheindorf statt.

<b>Kurskosten</b>	€ 45,00 pro Kurs (6 Einheiten á 80 min)
<b>Veranstalterin</b>	Marktgemeinde Lustenau
<b>Kontaktperson</b>	Cigdem Gökmen-Erden M 0650 39 44 851 cigdem.goekmen-erden@hotmail.com

## Fahrradkurs für Frauen *Hohenems*

Selbstständig und umweltfreundlich mobil, das ist das Ziel für uns Frauen. Durch vielfältige Übungen erlernt man das Fahrradfahren und gewinnt an Sicherheit. Die Technik des Fahrrades, gültige Verkehrsregeln und Schutzmaßnahmen werden ebenfalls vermittelt.

Termine: 9.9. | 10.9. | 12.9. | 16.9 | 17.9.2019 von 17.00 bis 19.00 Uhr im Hof der Feuerwehr, Florianiweg 1, 6844 Altach.

<b>Kurskosten</b>	€ 20,00
<b>Veranstalterin</b>	Amt der Stadt Hohenems in Kooperation mit der Gemeinde Altach
<b>Kontaktperson</b>	Silvia Wagner M 0664 11 32 065 silvia@wagner.black

## Mädchen

### Mädchencafé *Lustenau*

Ein Treffpunkt nur für Mädchen im Alter von 11–16 Jahren im Zentrum von Lustenau. Das Mädchencafé ist jeweils am Mittwoch, Freitag und Samstag Nachmittag von 13–17 Uhr geöffnet und zusätzlich werden immer wieder unterschiedliche Projekte angeboten.

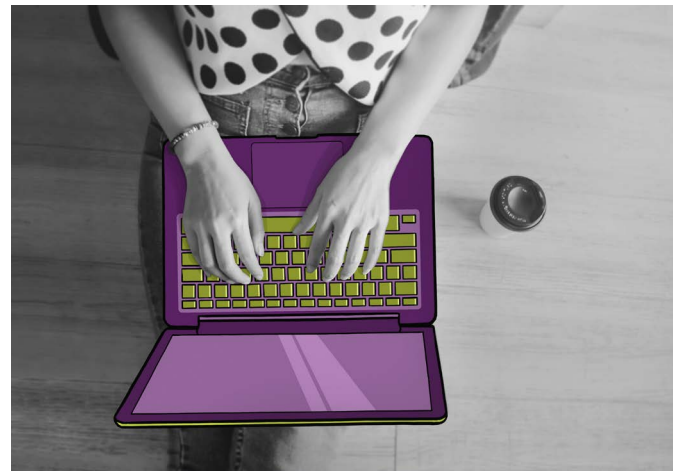
<b>Kurskosten</b>	Material
<b>Veranstalterin</b>	Marktgemeinde Lustenau Offene Jugendarbeit
<b>Kontaktperson</b>	Michaela Bily T 05577 62822 maedchencafe@cfy.at michaela@cfy.at

## Information, Bildung & Beruf

### Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen *Lustenau*

In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Frauen Informationen und Beratung zu folgenden Themen: Berufliche Weiterbildung, Wiedereinstieg, Förderungen und Beihilfen uvm. Die Bildungsberatung ist kostenfrei.

<b>Veranstalterin</b>	femail FrauenInformationszentrum
<b>Kontaktperson</b>	Cigdem Gökmen-Erden M 0664 35 60 603 cigdem.goekmen-erden@femail.at



# Bezirk Feldkirch

## Sprach- und Deutschkurse

### Begegnungscafé für Frauen *Altach*

Kontakte pflegen - Informationen austauschen -  
Impulse setzen, einmal im Monat.

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Gemeinde Altach
Kontaktperson	Mag. <sup>a</sup> Christine Flatz M 0660 51 01 878 christine.flatz@gmx.net

### Niederschwelliger Sprach- und Orientierungskurs für Frauen *Feldkirch*

Niederschwelliger Deutschkurs für Frauen mit  
Migrationshintergrund. Der Kurs ist nicht als  
Integrationskurs zertifiziert.

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Amt der Stadt Feldkirch
Kontaktperson	Verena Kühne T 05522 304-1282 verena.kuehne@feldkirch.at

## Orte der Begegnung

### Deutsch im Alltag *Götzis*

Lerne neue Wörter und Sätze für den Alltag. Mit Freude wiederholen und verbessern wir unser Deutsch. Wir sprechen viel und haben Spaß beim Lernen. Für Frauen mit Grundkenntnissen (A1/A2) in Deutsch.

<b>Kurs</b>	kostenpflichtig
<b>Veranstalterin</b>	Bibliothek Götzis
<b>Kontaktperson</b>	Michaela Hermann, B.A. T 05523 64551 info@bibliothek-goetzis.at

### Frauenfrühstück *Altach*

Mittwochvormittags-Treff für Frauen; lockere Atmosphäre; einmal monatlich; ohne Anmeldung. Kinder frühstücken gratis.

<b>Kinder</b>	können teilnehmen
<b>Kurskosten</b>	€ 4,80
<b>Veranstalterin</b>	Gemeinde Altach
<b>Kontaktperson</b>	Kiki Karu M 0664 24 07 529 kiki.karu@aon.at

### Caritas Frauencafé *Feldkirch*

Alle 5 bis 6 Wochen treffen sich Asylwerberinnen und bleibeberechtigte Frauen aus unterschiedlichen Ländern zum Caritas Frauencafé. Es sprechen Referentinnen zu unterschiedlichen Themen. Dolmetscherinnen sind anwesend. Ort: Dreihammerweg 7, Feldkirch.

<b>Kinder</b>	können teilnehmen
<b>Veranstalterin</b>	Caritas Beratungsstelle Existenz & Wohnen und Caritas Flüchtlingshilfe
<b>Kontaktpersonen</b>	Dorothea Manser-Lehner M 0676 88 42 05 712 dorothea.manser-lehner@caritas.at Kathrin Fröis M 0676 88 42 05 707 kathrin.froeis@caritas.at

## Frauenfrühstück *Götzis*

Hier sind Frauen, egal welchen Alters und aller Herkunftsländer zum gemütlichen, gemeinsamen Frühstück eingeladen. Die Einladung erfolgt über das Gemeindeblatt.

**Kurskosten** € 5,00  
**Veranstalterin** Marktgemeinde Götzis  
Zämma leaba z'Götzis  
**Kontaktperson** Doris Gstöhl  
T 05523 52160  
M 0650 62 41 813



## In Bewegung bleiben

### Fahrradkurs für Frauen *Altach*

Selbstständig und umweltfreundlich mobil, das ist das Ziel für uns Frauen. Durch vielfältige Übungen erlernt man das Fahrradfahren und gewinnt an Sicherheit. Die Technik des Fahrrades, gültige Verkehrsregeln und Schutzmaßnahmen werden ebenfalls vermittelt.

**Kurskosten** € 20,00  
**Veranstalterin** Gemeinde Altach  
**Kontaktperson** Silvia Wagner  
M 0664 11 32 065  
silvia.wagner@iplace.at

### Fahrradkurs für Frauen *Götzis*

Selbstständig und umweltfreundlich mobil, das ist das Ziel für uns Frauen. Durch vielfältige Übungen erlernt man das Fahrradfahren und gewinnt an Sicherheit. Die Technik des Fahrrades, gültige Verkehrsregeln und Schutzmaßnahmen werden ebenfalls vermittelt.

Termine: 9.9. | 10.9. | 12.9. | 16.9 | 17.9.2019  
von 17.00 bis 19.00 Uhr im Hof der Feuerwehr,  
Florianiweg 1, 6844 Altach.

**Kurskosten** € 20,00  
**Veranstalterin** Marktgemeinde Götzis  
**Kontaktperson** Isabella Schnetzer  
T 05523 59 86-16  
isabella.schnetzer@goetzis.at



## Schwimmkurs für muslimische Frauen *Rankweil*

Dieser Schwimmkurs richtet sich besonders an Frauen mit Migrationshintergrund. Hierbei wird besonders auf die kulturellen Gegebenheiten geachtet.

Start: September 2019

Treffpunkt: Haupteingang, Infostelle LKH Rankweil.

<b>Kurskosten</b>	€ 129,00 (inkl. Hallenbadeintritt)
<b>Veranstalterin</b>	VHS Götzis
<b>Kontakt</b>	VHS Götzis T 05523 55 1500 info@vhs-goetzis.at

## Selbstverteidigungskurs für Frauen *Feldkirch*

Sie lernen ausgewählte Techniken zur Selbstverteidigung kompakt in zwei Abenden.

Der Kurs richtet sich auch an jene Frauen, die bereits einen Kurs bei uns besucht haben und die Techniken auffrischen wollen.

Termin: 7.11 und 14.11.2019, 18.30-20.30 Uhr in der Turnhalle Gymnasiumshof, Johannitergasse 1.

<b>Kurskosten</b>	€ 15,00
<b>Veranstalterin</b>	femail in Kooperation mit dem Verein Karate Bregenz
<b>Kontaktperson</b>	femail FrauenInformationszentrum T 05522 31002 info@femail.at

## Fahrradkurs für Frauen *Feldkirch*

In Kooperation mit Sichereres Vorarlberg wird einmal jährlich ein Fahrradkurs für Frauen in der Region Vorderland-Feldkirch organisiert und durchgeführt. Der Kurs findet in Feldkirch statt.

<b>Kurskosten</b>	€ 20,00
<b>Veranstalterin</b>	Amt der Stadt Feldkirch
<b>Kontaktperson</b>	DI Elisabeth Mair T 05522 304-1411 elisabeth.mair@feldkirch.at

# Information, Bildung & Beruf

## Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen *Feldkirch*

In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Frauen mit Migrationshintergrund Informationen und Beratung zu folgenden Themen: Berufliche Weiterbildung, Wiedereinstieg, Förderungen und Beihilfen uvm. Die Bildungsberatung ist kostenfrei.

**Veranstalterin** femail FrauenInformationszentrum  
**Kontaktperson** Cigdem Gökmen-Erden  
M 0664 35 60 603  
cigdem.goekmen-erden@femail.at

## Frauen\*Bildungstreff Interaktiv *Feldkirch*

Im Frauen\*Bildungstreff haben Sie die Möglichkeit sich in einer angenehmen Atmosphäre an verschiedenen Thementischen zu informieren und auszutauschen.

Thementische: Berufsbilder – Wiedereinstieg –

Karenz aktiv – Arbeitsrecht – Deutschkurse

Mit Anmeldung! Start Frühjahr 2020.

Veranstaltungsort: Marktgasse 6

**Veranstalterin** femail FrauenInformationszentrum  
**Kontaktperson** Cigdem Gökmen-Erden  
M 0664 35 60 603  
cigdem.goekmen-erden@femail.at

## Arbeitsmarktorientierung für Frauen mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung *Feldkirch*

Grundlegende Informationen zum Arbeitsmarkt & Bildungssystem, Existenzsicherung & soziale Sicherheit und Gesundheitssystem & soziale Landschaft in Vorarlberg. Nur mit Anmeldung. Max. Teilnehmerinnenanzahl 16–18 Personen. 3 Module zu je drei UE.

**Kurs** kostenfrei  
**Veranstalterin** Amt der Stadt Feldkirch  
in Kooperation mit femail  
**Kontaktperson** Mag.<sup>a</sup> Claudia Marte  
M 0664 88 11 01 60  
claudia.marte@feldkirch.at

## femail – arabischsprachige Sprechstunde *Feldkirch*

Beratung in allen Fragen der Existenzsicherung, Bildung und Beruf, Migration, Frauengesundheit, gesunder Lebensstil, Gesundheitsvorsorge etc.

Jeweils von 9 - 12 Uhr, nur mit Anmeldung!

2019: 8.10. | 19.11.

2020: 22.1. | 4.3. | 15.4. | 27.5.

**Veranstalterin** femail FrauenInformationszentrum  
**Kontaktperson** Cigdem Gökmen-Erden  
M 0664 35 60 603  
info@femail.at

## Weitere Angebote für Frauen

### Gynäkologische Sprechstunden für Frauen

*Vorarlberg*

Vertrauliche Beratung zu Verhütung und Sexualität, Wechseljahre, Beckenboden, Schwangerschaft, Brustgesundheit, Endometriose, uvm. Termine nach Vereinbarung. Bei Bedarf wird eine Dolmetscherin zur Verfügung gestellt.

**Veranstalterin** femail FrauenInformationszentrum  
**Kontaktperson** Mag.<sup>a</sup> Christa Bauer  
T 05522 31002  
info@femail.at

### Kostenfreie Deutschkurse für Asylberechtigte und subsidiär Schutzberechtigte *Vorarlberg*

Der ÖIF bietet kostenfreie Alphabetisierungs- und Deutschkurse auf Sprachniveau A1 mit ÖIF-Prüfung an. In den Kursen wird neben der Sprachvermittlung speziell auf den Bereich „Werte und Orientierung“ eingegangen.

**Kinder** teilweise mit Kinderbetreuung  
**Veranstalter** VHS, WIFI, BFI der AK Vorarlberg  
**Kontakt** Österreichischer Integrationsfonds  
T 05574 43487  
vorarlberg@integrationsfonds.at

### Muttersprachliche Beratung auf Türkisch

*Vorarlberg*

Sie haben Fragen?  
Sie benötigen rasch und zuverlässig Informationen?  
Sie suchen Entlastung im Gespräch?  
Sie möchten anonym bleiben?  
Dienstag und Donnerstag von 14.00 – 16.00 Uhr.

**Veranstalterin** femail FrauenInformationszentrum  
**Kontaktperson** Cigdem Gökmen-Erden  
M 0664 35 60 603



## Vorträge/Workshops zum Buchen für Frauengruppen

### **Ich achte auf meine Gesundheit und schütze mich** *Vorarlberg*

Informationen zu sexuell übertragbaren Krankheiten für Frauen. Schwerpunkte: Übertragungswege, Risiken und Schutzmöglichkeiten. Es werden Fragen rund um den Themenbereich beantwortet. Ziel ist es, Ängste abzubauen und Anleitung anzubieten, mit diesem Thema sicher umzugehen.

**Veranstalterin** AIDS-Hilfe Vorarlberg  
**Kontaktperson** Dipl. SoWi Angela Knill  
T 05574 46526  
contact@aidshilfe-vorarlberg.at

### **Kompetent in seelischer und körperlicher Gesundheit** *Vorarlberg*

Die femail Fachstelle für Frauengesundheit organisiert Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Die Vorträge dauern jeweils zwei Stunden inklusive Fragemöglichkeit. bei Bedarf wird eine Dolmetscherin zur Verfügung gestellt. Pro Vortrag fällt ein Selbstbehalt von € 150,- an.

**Veranstalterin** femail FrauenInformationszentrum  
**Kontaktperson** Mag.<sup>a</sup> Christa Bauer  
T 05522 31002  
info@femail.at

### **Mein Durchblick im Bildungs-Dschungel** *Vorarlberg*

Informationen über das österreichische Bildungssystem, zu Berufen, Aus- und Weiterbildung und dem Arbeitsmarkt. Kennenlernen eigener Interessen und Stärken. Unterstützung bei der Bewerbung. Von einer erfahrenen Bildungs- und Berufsberaterin moderierter Workshop mit individuellen Fragemöglichkeiten über eineinhalb bis zwei Stunden.

**Veranstalterin** BIFO – Beratung für Bildung und Beruf  
**Kontakt** BIFO  
T 05572 31717  
info@bifo.at

## **femail FrauenInformationszentrum Vorarlberg**

Marktgasse 6, 6800 Feldkirch, Österreich

Öffnungszeiten:

Mo–Do 9.00–12.00 Uhr

Di 14.00–16.00 Uhr

## **Außenstelle Lustenau**

### **c/o Kindergarten Rheindorf**

Neudorfstr. 7, 6890 Lustenau, Österreich

Öffnungszeiten:

Do 8.00–13.00 Uhr

T +43 5522 31 002

F +43 5522 31 002 - 33

M +43 699 127 35 259

info@femail.at

Muttersprachliche Beratung Türkisch:

Di, Do 14.00–16.00 Uhr

M +43 664 35 60 603

Außerhalb der Öffnungszeiten:

Beratungstermine nach Vereinbarung.

Bei Bedarf und Voranmeldung steht eine Dolmetscherin zur Verfügung.