

femail* FÜR
FRAUEN



FRAUEN* AKTIV

Angebote für Migrant*innen in Vorarlberg

2020/2021

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



 Bundeskanzleramt

IMPRESSUM

Herausgeberin: femail FrauenInformationszentrum
Vorarlberg, www.femail.at






Konzeption & Gestaltung: popup communications gmbh,
Bludenz, www.popup.at

Fotos & Illustrationen: shutterstock, Karin Csernohorski

Oktober 2020

Inhalt

Angebote im Bezirk Bludenz

-  **Sprach- und Deutschkurse**
 - Bludenz* Sprachentreff 11
-  **Orte der Begegnung**
 - Schruns* Erzählcafé Montafon 12
-  **In Bewegung bleiben**
 - Bludenz* Fahrradkurs 13
-  **Mädchen**
 - Bludenz* Mädchen*café 14
-  **Information, Bildung & Beruf**
 - Bludenz* Vertiefte Arbeitsmarktorientierung für Frauen mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung 15

Angebote im Bezirk Bregenz

Sprach- und Deutschkurse

<i>Bregenz</i>	Deutschkurse für Frauen	17
<i>Hard</i>	Sprachkurs für Frauen	17
<i>Lauterach</i>	Deutschtraining für Frauen	18
<i>Wolfurt</i>	Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen	18
<i>Wolfurt</i>	Deutsch für Pflegerinnen	19

Orte der Begegnung

<i>Bregenz</i>	Interkulturelles Frauen-Frühstück	20
<i>Bregenz</i>	Frauentreff – Café 57	20
<i>Bregenz</i>	Caritas Frauencafé	21
<i>Bregenz</i>	Familientreff im Vorarlberger Kinderdorf	22
<i>Hittisau</i>	Frauen*café im Frauenmuseum	22
<i>Hard</i>	Frauencafé	23
<i>Lauterach</i>	Frauencafé	23
<i>Wolfurt</i>	Der „Wolfurter EinTopf“	24
<i>Wolfurt</i>	Das „Wolfurter EinFädeln“	24

In Bewegung bleiben

<i>Bregenz</i>	Fahrradkurs	25
<i>Hard</i>	Fahrradkurs	25
<i>Lauterach</i>	Fahrradkurs	26
<i>Wolfurt</i>	„in motu“ – Sei fit, mach mit!	26
<i>Wolfurt</i>	Fahrradkurs „Ein Tritt“	27

Mädchen

<i>Andelsbuch</i>	Interkultureller Mädchentreff	28
<i>Bregenz</i>	Mädchenzentrum Amazone	28
<i>Bregenz</i>	Mädchenberatung	29
<i>Wolfurt</i>	Offene Jugendarbeit „WAWA“	29

Information, Bildung & Beruf

<i>Bregenz</i>	Seminarangebot mit Expertinnen für Frauen	30
<i>Hittisau</i>	Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen	30
<i>Hittisau</i>	Vertiefte Arbeitsmarktorientierung für Frauen mit Migrations- und/loder Fluchterfahrung	31

Angebote im Bezirk Dornbirn

Sprach- und Deutschkurse

<i>Dornbirn</i>	Sprach- und Orientierungskurs für Frauen	33
<i>Dornbirn</i>	Deutsch-Café für Frauen	33

Orte der Begegnung

<i>Dornbirn</i>	Frauendialog Honigbrot	34
-----------------	------------------------	----

In Bewegung bleiben

<i>Hohenems</i>	Fahrradkurs für Frauen	35
<i>Lustenau</i>	Schwimmkurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene	35
<i>Lustenau</i>	Schwimmbende für Frauen, die bereits schwimmen können	36

Mädchen

<i>Lustenau</i>	Mädchencafé	37
-----------------	-------------	----

Information, Bildung & Beruf

<i>Dornbirn</i>	Vertiefte Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus dem arabischen Sprachraum	38
<i>Hohenems</i>	Frauentreff „Bildung und Begegnung“	38
<i>Lustenau</i>	Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen	39

Angebote im Bezirk Feldkirch

Sprach- und Deutschkurse

<i>Feldkirch</i>	Niederschwelliger Sprach- und Orientierungskurs für Frauen	41
<i>Götzis</i>	Deutsch im Alltag	41

Orte der Begegnung

<i>Feldkirch</i>	Caritas Frauencafé	42
<i>Götzis</i>	Frauenfrühstück	42
<i>Rankweil</i>	Frauenfrühstück	43

In Bewegung bleiben

<i>Altach</i>	Fahrradkurs für Frauen	44
<i>Feldkirch</i>	Fahrradkurs für Frauen	44
<i>Götzis</i>	Fahrradkurs für Frauen	45
<i>Rankweil</i>	Fahrradkurs für Frauen	45
<i>Rankweil</i>	Schwimmkurs für Frauen	46

Information, Bildung & Beruf

<i>Feldkirch</i>	Bildungs- und Berufsberatung für Migrantinnen	47
<i>Feldkirch</i>	Arbeitsmarktorientierung für Frauen mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung	47

Weitere femail Angebote für Frauen 48

Vorträge/Workshops zum Buchen für Frauengruppen 50

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.

Kinder können teilnehmen

Kurs kostenfrei

Veranstalterin Amt der Stadt Bludenz
Koordination Caritas
SozialpatInnen

Kontaktpersonen Veronika Winsauer
M 0676 88 42 04 014
veronika.winsauer@caritas.at
Alexandra Toggenburg
M 0664 60 20 81 61
alexandra.toggenburg@
sozialsprengel-bludenz.at



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.

Kinder	können teilnehmen
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Offene Jugendarbeit JAM, Sozialsprengel Raum Bludenz
Kontaktperson	Marina Nigsch M 0650 3301470 Alexandra Toggenburg M 0664 60 20 81 61

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.

Kurskosten	€ 10,00
Veranstalterin	Amt der Stadt Bludenz, Sicheres Vorarlberg
Kontaktperson	Victoria Mäser M 0664 60 20 81 62 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

Veranstalterin Offene Jugendarbeit Bludenz – Villa K.

Kontaktpersonen Martina Großlercher
M 0676 56 45 182
martina@villak.at
Tina Rittmann
tina@villak.at

Information, Bildung & Beruf

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

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

Nur mit Anmeldung. 6 Module zu je drei UE.

Kurs kostenfrei
Veranstalterin Sozialsprengel Raum Bludenz in Kooperation mit femail

Kontaktperson Victoria Mäser
M 0664 60 20 81 62
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. ⁱⁿ Necla Güngörmüs T 05574 410-1662 necla.guengoermues@bregenz.at

Sprachkurs für Frauen *Hard*

Die Marktgemeinde Hard veranstaltet regelmäßig Deutschkurse für Frauen. Die Kurse finden in einer angenehmen Lernatmosphäre statt. Die Kursinhalte orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und sollen deren Alltag erleichtern.

Kurs	kostenpflichtig
Veranstalterin	Marktgemeinde Hard
Kontaktperson	Mag. ^a Jaqueline Mariacher T 05574 697-236 M 0676 88 69 72 36 integration@hard.at

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.

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurskosten	kostenpflichtig
Veranstalterin	Marktgemeinde Lauterach
Kontaktperson	Christina Milz, BA T 05574 6802-19 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 und im Wolfurter Veranstaltungskalender.

Kurskosten	€ 25,00 pro Semester
Veranstalterin	Marktgemeinde Wolfurt
Kontaktperson	Magdalena Feistenauer T 05574 68 40-46 magdalena.feistenauer@wolfurt.at

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.

Kurskosten	€ 25,00 pro Semester
Veranstalterin	Marktgemeinde Wolfurt
Kontaktperson	Magdalena Feistenauer T 05574 6840-46 magdalena.feistenauer@wolfurt.at



Orte der Begegnung

Interkulturelles Frauen-Frühstück *Bregenz*

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

Kinder können teilnehmen
Kurs kostenfrei
Veranstalterin Amt der Landeshauptstadt Bregenz
Kontaktperson Ing.ⁱⁿ Necla Güngörmüs
T 05574 410-1662
necla.guengoermues@bregenz.at

Frauentreff – Café 57 *Bregenz*

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

Kinder können teilnehmen
Kurs kostenfrei
Veranstalterin Amt der Landeshauptstadt Bregenz
Stadtteilbüro Schendingen
Kontaktperson Elisabeth Galehr
M 0664 61 41 257
elisabeth.galehr@bregenz.at

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
Elisabeth Gächter
M 0676 88 42 05 709
elisabeth.gaechter@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 ⁱⁿ Daniela Wagner-Turken, MA M 0650 49 92 054 d.wagner-turken@voki.at

Frauen*café im Frauenmuseum *Bregenzerwald*

Freundschaften beginnen immer mit einer Begegnung! Unsere Frauen*cafés sind Orte, die verbinden, Verständnis und Toleranz wecken, Begegnungen ermöglichen, Beziehungen und Freundschaften entstehen lassen. Jeden 2. Freitag im Monat, 9-11 Uhr.
2020: 11.09. | 09.10. | 13.11. | 11.12.
2021: 08.01. | 12.02.

Kinder	können teilnehmen
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Frauenmuseum Hittisau, engagiert sein
Kontaktperson	Marion Maier M 0664 9661805 marion.maier@hittisau.at

Frauencafé *Hard*

Einmal im Monat 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.

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

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.

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Marktgemeinde Lauterach
Kontaktperson	Carina Zengerle, BA 05574 6802-19 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.

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Marktgemeinde Wolfurt
Kontaktperson	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, an nähen, stricken, häkeln, töpfern und filzen haben.

Kurskosten	Materialbeitrag
Veranstalterin	Marktgemeinde Wolfurt
Kontaktperson	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.

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Amt der Landeshauptstadt Bregenz
Kontaktperson	Ing. ⁱⁿ 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 ^a 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, BA
T 05574 6802-19
M 0664 52 79 849
christina.milz@lauterach.at

Fahrradkurs „EinTritt“ *Wolfurt*

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 Wolfurt
Kontaktperson Magdalena Feistenauer
T 05574 6840-46
magdalena.feistenauer@wolfurt.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



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.

Veranstalterin Offene Jugendarbeit
Bregenzerwald
Kontaktperson Silke Ritter
M 0664 60 88 46 32
silke.ritter@ifs.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.

Veranstalterin Verein Amazone
Kontaktperson DSAⁱⁿ 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.

Veranstalterin Verein Amazone
Kontaktperson DSAⁱⁿ 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 „WAWA“ Mittwoch Nachmittag geöffnet. Neben dem klassischen Mädchencafé gibt es immer kreative Workshops, regelmäßiges Tanztraining und vieles mehr!

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

Information, Bildung & Beruf

Seminarangebot mit Expertinnen für Frauen *Bregenz*

Je nach Schwerpunkt der Veranstaltung erhalten Sie Informationen zu Rechten und Freiheiten in Österreich, zu Bewerbung und Arbeitsmarkt oder zu Familie und Gesundheit. In allen Seminaren haben Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen oder Themen anzusprechen, die für Sie besonders wichtig sind.

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Österreichischer Integrationsfonds
Kontakt	Österreichischer Integrationsfonds T 05574 43487-450 vorarlberg@integrationsfonds.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.

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

Vertiefte Arbeitsmarktorientierung für Frauen mit Migrations- und/oder Fluchterfahrung *Hittisau*

In den sechs Workshops werden folgende Themen behandelt: Orientierung zu Bildung und Beruf, Berufsbilder, Arbeitsmarkt, Arbeitsrecht, Arbeit und Gesundheit, Rollenverständnis und Lebensgestaltung. Nur mit Anmeldung. 6 Module zu je drei UE.

Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Frauenmuseum Hittisau in Kooperation mit femail
Kontaktpersonen	Marion Maier M 0664 96 61 805 marion.maier@hittisau.at Cigdem Gökmen-Erden M 0664 35 60 603 cigdem.goekmen-erden@femail.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!

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Kurskosten	€ 50,00
Veranstalterin	Stadt Dornbirn
Kontaktpersonen	Mag. ^a (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.

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Kurs	kostenfrei
Veranstalterin	Stadt Dornbirn
Kontaktperson	Mag. ^a (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!

Veranstalterin ifs Beratungsstelle Dornbirn,
Caritas/Sozialpaten

Kontaktpersonen 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

In Bewegung bleiben

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. Der Fahrradkurs findet in Altach statt.

Kurskosten € 20,00

Veranstalterin Amt der Stadt Hohenems in
Kooperation mit Region amKumma

Kontaktperson Silvia Wagner
M 0664 11 32 065
silvia@wagner.black

Schwimmkurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene *Lustenau*

Im Anfängerkurs erlernen die Frauen das Brustschwimmen, im Fortgeschrittenenkurs die Schwimmsicherheit und das Rückenschwimmen. Kursleitung durch eine staatl. geprüfte Schwimmtrainerin. Die Schwimmkurse finden im Hallenbad der MS Rheindorf statt. (10 x 45 Minuten)

Kurs € 115,00

Veranstalterin Schwimm- & Sportschule AQUARIS

Kontakt Büro Schwimmschule AQUARIS
T 0512 353 820
anmeldung@aquaris.at

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.

Kurskosten	Material
Veranstalterin	Marktgemeinde Lustenau
	Offene Jugendarbeit
	T 05577 62822
	maedchencafe@cfy.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.

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



Information, Bildung & Beruf

Vertiefte Arbeitsmarktorientierung für Frauen aus dem arabischen Sprachraum *Dornbirn*

In den sechs Workshops werden folgende Themen behandelt: Orientierung zu Bildung und Beruf, Berufsbilder, Arbeitsmarkt, Arbeitsrecht, Arbeit und Gesundheit, Rollenverständnis und Lebensgestaltung. Nur mit Anmeldung.

Kurs kostenfrei
Veranstalterin Amt der Stadt Dornbirn
in Kooperation mit femail
Kontaktperson Cigdem Gökmen-Erden
M 0664 35 60 603
Mabrouka Kridene
M 0676 77 30 699

Frauentreff „Bildung und Begegnung“ *Hohenems*

Der Frauentreff bietet verschiedene Stationen, die zum Austausch anregen, Wissenswertes zu Bildung, Beruf, Familie und Gesundheit, Informationen zu Einrichtungen rund um Bildung, Beruf, Soziales und mehr. Nur mit Anmeldung!

Veranstalterin Amt der Stadt Hohenems
in Kooperation mit femail
Kontaktperson Cigdem Gökmen-Erden
M 0664 35 60 603
Mabrouka Kridene
M 0676 77 30 699

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.

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



Bezirk Feldkirch

Sprach- und Deutschkurse

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

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.

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

Orte der Begegnung

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: Naflahus, Reichsstraße 3, Feldkirch.

- Kinder** können teilnehmen
- Veranstalterin** Caritas Beratungsstelle Existenz & Wohnen und Caritas Flüchtlingshilfe
- Kontaktpersonen** Dorothea Manser-Lehner
M 0676 88 42 05 712
dorothea.manser-lehner@caritas.at
Elisabeth Gächter
M 0676 88 42 05 709
elisabeth.gaechter@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

Frauenfrühstück *Rankweil*

Wir laden alle mehrsprachigen Frauen an fünf Samstagen zum Frauenfrühstück mit den Referentinnen Serap Can (türkisch) und Rajaa Keck (arabisch) ein.

- Kinder** Kinderbetreuung bei Bedarf
- Kurs** kostenfrei
- Veranstalterin** Kinder- und Familientreff
Bifang, Rankweil
- Kontaktperson** Mag.(FH) Silvia Seidel
T 05522 45400
kindertreff-bifang6@rw.snv.at



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 Region amKumma in Kooperation mit dem Amt der Stadt Hohenems
Kontaktpersonen Silvia Wagner
M 0664 11 32 065
silvia@wagner.black
Sandra Nachbaur
T 05576 71 78-132
sandra.nachbaur@altach.at

Fahrradkurs für Frauen *Feldkirch*

In Kooperation mit Sicheres Vorarlberg wird einmal jährlich ein Fahrradkurs für Frauen in der Region Vorderland-Feldkirch organisiert und durchgeführt. Der Kurs findet in Feldkirch statt. Fahrräder und Helme können auch vor Ort ausgeliehen werden.

- Kurskosten** € 20,00
Veranstalterin Amt der Stadt Feldkirch
Kontaktperson DI Elisabeth Mair
T 05522 304-1411
elisabeth.mair@feldkirch.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. Der Fahrradkurs findet in Altach statt.

- Kurskosten** € 20,00
Veranstalterin Region amKumma in Kooperation mit dem Amt der Stadt Hohenems
Kontaktpersonen Silvia Wagner
M 0664 11 32 065
silvia@wagner.black
Sandra Nachbaur
T 05576 71 78-132
sandra.nachbaur@altach.at

Fahrradkurs für Frauen *Rankweil*

Frauen, die immer schon das Fahrrad fahren beherrschen wollten, sich jedoch nicht trauten, gibt dieser Kurs die Chance sich unter das fahrradfahrende Volk zu mischen.

- Kurskosten** € 20,00
Veranstalterin MITANAND -
Gemeinwesenstelle Rankweil
Kontaktperson Nadine Gadiant
T 0517 55 44 98
nadine.gadiant@ifs.at

Schwimmkurs für Frauen *Rankweil*

An 6 Terminen können Frauen mit Migrationshintergrund erste Schwimmerfahrungen sammeln.

Kurskosten	€ 80,00
Veranstalterin	Kinder- und Familientreff Bifang, Rankweil
Kontaktperson	Mag. (FH) Silvia Seidel T 05522 45 400 kindertreff-bifang6@rw.snv.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

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. ^a Claudia Marte M 0664 88 11 01 60 claudia.marte@feldkirch.at

Weitere femail Angebote für Frauen

femal – Online-Sprechstunde

Vorarlberg

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

Veranstalterin femal FrauenInformationszentrum
Kontaktperson Cigdem Gökmen-Erden
M 0664 35 60 603
info@femal.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 femal FrauenInformationszentrum
Kontaktperson Cigdem Gökmen-Erden
M 0664 35 60 603

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 femal FrauenInformationszentrum
Kontaktperson Mag.^a Christa Bauer
T 05522 31002
info@femal.at

Vorträge/Workshops zum Buchen für Frauengruppen

Sexuelle Gesundheit und Bildung, Aufklärung von Geschlechtsorganen und sexuellen Krankheiten, Angstabbau und Testmöglichkeiten

Vorarlberg

Geschlechtsorgane von Frau und Mann und deren Funktion. Übertragungswege, Risiken und Schutzmöglichkeiten bei sexuell übertragbaren Krankheiten, Angstabbau und Testmöglichkeiten.

Kosten € 70,00 pro Stunde
Veranstalterin AIDS-Hilfe Vorarlberg
Kontaktpersonen Barbara Jäger-Schäfer
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.^a 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.

Bleiben Sie laufend informiert.

Newsletteranmeldung: www.femail.at/newsletter