

femail * FÜR
FRAUEN



FRAUEN* AKTIV

Angebote in Vorarlberg
2023/2024

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, Gesundheits-,
- 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 Kooperationspartner:innen 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
Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend

IMPRESSUM

Herausgeberin: femail FrauenInformationszentrum
Vorarlberg, www.femail.at

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

Fotos & Illustrationen: shutterstock, Karin Csernohorski,
popup communications gmbh

August 2023

Angebots- übersicht nach Bezirk

Angebote im Bezirk Bludenz



Sprach- und Deutschkurse

- | | | |
|----------------|--------------------------|----|
| <i>Bludenz</i> | Sprachentreff für Frauen | 10 |
| <i>Bludenz</i> | Sprachencafé für Frauen | 10 |



Orte der Begegnung

- | | | |
|-----------------|---------------------------------|----|
| <i>Bludenz</i> | Treffen für Alleinerzieherinnen | 11 |
| <i>Montafon</i> | Sprachencafé für Frauen | 11 |
| <i>Nüziders</i> | Frauentreff | 12 |
| <i>Schruns</i> | Erzählcafé Montafon | 12 |



Mädchen

- | | | |
|-----------------------------|--------------------|----|
| <i>Bludenz</i> | Mädchen*nachmittag | 13 |
| <i>Bludenz/
Schruns</i> | amazoneBERATUNG | 13 |



Information und Beratung

- | | | |
|----------------|----------------|----|
| <i>Bludenz</i> | Frauenberatung | 14 |
|----------------|----------------|----|

Angebote im Bezirk Bregenz

Sprach- und Deutschkurse

<i>Hard</i>	Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen	16
<i>Lauterach</i>	Deutschtreff für Frauen	16
<i>Wolfurt</i>	Deutsch- und Orientierungskurse für Frauen	17

Orte der Begegnung

<i>Bregenz</i>	Caritas Frauencafé	18
<i>Hard</i>	Frauencafé	19
<i>Hittisau</i>	Frauen*café im Frauenmuseum	20
<i>Hörbranz</i>	Settling in together - supporting women in Vorarlberg	21
<i>Lauterach</i>	Frauencafé	21

In Bewegung bleiben

<i>Bregenz</i>	Fahrradkurs für Frauen	22
<i>Bregenz</i>	Schwimmkurs für Frauen	22
<i>Hard</i>	Fahrradkurs für Frauen	23
<i>Lauterach</i>	Fahrradkurs für Frauen	23
<i>Wolfurt</i>	Fahrradkurs „Ein Tritt“	24

Mädchen

<i>Bregenz</i>	amazoneZENTRUM	25
<i>Bregenz</i>	amazoneBERATUNG	25
<i>Hard</i>	Mädchen*hock der offenen Jugendarbeit	26
<i>Wolfurt</i>	Jugendtreff „WAWA“	26

Angebote im Bezirk Dornbirn

Sprach- und Deutschkurse

<i>Dornbirn</i>	Deutsch- und Orientierungskurs für Frauen	28
<i>Dornbirn</i>	Deutsch-Konversation für Frauen	28
<i>Lustenau</i>	Deutschkurs für Frauen	29

Orte der Begegnung

<i>Hohenems</i>	Frauengespräche	30
<i>Dornbirn</i>	Honigbrot ein Dialog mit Deutsch und Arabisch sprechenden Frauen	31

In Bewegung bleiben

<i>Hohenems</i>	Fahrradkurs für Frauen	32
<i>Lustenau</i>	Fahrradkurs für Frauen	32
<i>Lustenau</i>	Frauen-Aktiv-Gruppe	33
<i>Lustenau</i>	Schwimmkurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene	34
<i>Lustenau</i>	Schwimmabende für Frauen, die bereits schwimmen können	34

Mädchen

<i>Dornbirn</i>	Mädchen*treff	35
<i>Dornbirn</i>	amazoneBERATUNG	35

Information und Beratung

<i>Lustenau</i>	Bildungs- und Berufsberatung für Frauen	36
<i>Lustenau</i>	Frauenberatung	36
<i>Lustenau</i>	Leben und Arbeiten in Vorarlberg für Frauen aus der Ukraine	37
<i>Lustenau</i>	Pensionssprechstunde für Frauen	37

Angebote im Bezirk Feldkirch

Sprach- und Deutschkurse

<i>Feldkirch</i>	Niederschwelliger Sprach- und Orientierungskurs für Frauen	39
<i>Feldkirch</i>	Deutschtreff für Frauen	39

Orte der Begegnung

<i>Feldkirch</i>	Caritas Frauencafé	40
<i>Götzis</i>	Frauenfrühstück	40
<i>Rankweil</i>	Frauenfrühstück	41

In Bewegung bleiben

<i>Altach</i>	Fahrradkurs für Frauen	42
<i>Götzis</i>	Fahrradkurs für Frauen	42
<i>Rankweil</i>	Fahrradkurs für Frauen	43
<i>Rankweil</i>	Schwimmkurs für Frauen	43

Information und Beratung

<i>Feldkirch</i>	Bildungs- und Berufsberatung für Frauen	44
<i>Feldkirch</i>	Frauenberatung	44
<i>Feldkirch</i>	Pensionssprechstunde für Frauen	45

Gesund bleiben

<i>Feldkirch</i>	Frauengesundheitsberatung	46
<i>Feldkirch</i>	Selbstverteidigungskurs	46
<i>Rankweil</i>	Ernährungsworkshop für Frauen	47

	Vorträge/Workshops zum Buchen für Frauengruppen	48
	Anonyme Beratung & Entlastung am Telefon	50

Bezirk Bludenz

Sprach- und Deutschkurse

Sprachentreff für Frauen *Bludenz*

Ein lockerer, von Caritas-Sozialpatinnen mit Unterstützung des Sozialsprengel Raum Bludenz und freiwillig engagierten Frauen organisierter und durchgeführter Sprachtreff. Ziel ist es, Deutsch zu sprechen, zu lernen sowie das Gelernte zu vertiefen. Immer am Dienstagvormittag in Bludenz.

Kurskosten	kostenfrei
Veranstalterin	Amt der Stadt Bludenz Sozialpaten Pfarrcaritas Sozialsprengel Raum Bludenz
Kontaktpersonen	Veronika Winsauer M 0676 88 42 04 014 veronika.winsauer@caritas.at Kathrin Neugebauer M 0664 60 20 81 62 kathrin.neugebauer@ sozialsprengel-bludenz.at

Sprachcafé für Frauen *Bludenz*

Immer Donnerstagvormittag in Bludenz.

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurskosten	kostenfrei
Veranstalterin	Amt der Stadt Bludenz Sozialsprengel Raum Bludenz
Kontaktperson	Kathrin Neugebauer M 0664 60 20 81 62 kathrin.neugebauer@ sozialsprengel-bludenz.at

Orte der Begegnung

Treffen für Alleinerzieherinnen *Bludenz*

Mit folgenden Themen: Mein „normaler Alltag“, Hoffnungen & Wünsche, meine Lebensgeschichte, rechtliche Fragen & Grenzen setzen, Selbstfürsorge und Blick in die Zukunft. Nur mit Anmeldung. Einzeln buchbar.

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Kurskosten	€ 5,00 pro Termin
Veranstalterin	femail FrauenInformationszentrum Ehe- und Familienzentrum
Termine	29.9.23, 10.11.23, 26.01.24, 1.3.24, 19.04.24 und 14.06.24, freitags, 16.00–18.00 Uhr
Ort	Bludenz, Café Zäwas, Kirchgasse 8
Kontaktperson	Barbara O'Connor, DSA M 0660 38 27 736 barbara.oconnor@femail.at

Sprachcafé für Frauen *Montafon*

Sprachcafé für Frauen ist ab September im Montafon in Planung.

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurskosten	kostenfrei
Veranstalterin	Stand Montafon Sozialsprengel Raum Bludenz
Kontaktperson	Kathrin Neugebauer M 0664 60 20 81 62 kathrin.neugebauer@ sozialsprengel-bludenz.at

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.

Kinder	können teilnehmen
Kurskosten	kostenfrei
Veranstalterin	Sozialkreis der Pfarre Nüziders
Kontaktperson	Margit Juriatti M 0664 26 45 656 m.juriatti@gmx.at

Erzählcafé Montafon *Schruns*

Das Erzählcafé ist ein Begegnungsort für Frauen mit unterschiedlicher Herkunft und möchte das kulturelle Miteinander fördern. Bei wöchentlichen Treffen können eigene Themen eingebracht werden. Wir kochen, gestalten Bilder, lernen Deutsch und vor allem uns gegenseitig besser kennen.

Kinder	können teilnehmen
Kurskosten	kostenfrei
Veranstalterin	Offene Jugendarbeit JAM
Kontaktperson	Marina Nigsch M 0650 88 28 531 marina.nigsch@o-jam.at

Mädchen

Mädchen* nachmittag *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.
Kontaktperson	Jasmin Wachter M 0676 56 45 232 jasmin.wachter@villak.at

amazoneBERATUNG *Bludenz/Schruns*

Mädchen*, junge Frauen*, inter*, nicht-binäre, trans* und agender Jugendliche von 10 bis 25 Jahren können mit Beraterinnen* des Vereins Amazone im aha und in der Villa K. in Bludenz, im JAM in Schruns oder an ihren Lieblingsorten über Probleme sprechen. www.amazone.or.at/beratung

Veranstalterin	Verein Amazone
Kontaktperson	Larissa Kreuzer, BA BSc T 05574 45801 beratung@amazone.or.at

Information, Bildung & Beruf

Frauenberatung *Bludenz*

In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Frauen Informationen und Beratung zu folgenden Themen: Familie, Beziehung, soziale Absicherung und Pension.

Veranstalterin	femail FrauenInformationszentrum
Öffnungszeiten	Dienstag, 13.30–15.30 Uhr Donnerstag, 09.30–12.00 Uhr
Ort	Bludenz, clo aha – Jugendinformationszentrum Vorarlberg, Mühlgasse 1
Kontaktperson	Barbara O'Connor M 0660 38 27 736 barbara.oconnor@femail.at

Bezirk Bregenz



Sprach- und Deutschkurse

Deutsch- und Orientierungskurse 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 Teilnehmer:innen und sollen deren Alltag erleichtern.

Kurskosten € 25,00
Veranstalterin Marktgemeinde Hard
Kontaktperson Mag.^a Jaqueline Mariacher
T 05574 697 236
M 0676 88 697 236
integration@hard.at

Deutschtreff für Frauen *Lauterach*

Unsere Devise: Reden, Lachen, Lernen, gemeinsam die Deutsche Sprache festigen, sich gegenseitig austauschen, Informationen über das Leben in Lauterach einholen und voneinander lernen.

Kurskosten kostenpflichtig
Veranstalterin Marktgemeinde Lauterach
Kontaktperson Mirjam Apsner, MA
T 05574 6802-14
M 0664 52 79 849
mirjam.apsner@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 kostenpflichtig
Veranstalterin Marktgemeinde Wolfurt
Kontaktperson Angelika Köb
T 05574 6840-43
angelika.koeb@wolfurt.at



Orte der Begegnung

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.

- Kinder** können teilnehmen
- Kurskosten** kostenfrei
- Veranstalterin** Caritas Beratungsstelle Existenz & Wohnen und Caritas Flüchtlingshilfe
- Ort** Bregenz, Stadtteilzentrum Mariahilf, Clemens-Holzmeister-Gasse 2
- Kontaktpersonen** Mag.phil. Dorothea Manser-Lehner
M 0676 88 42 05 712
dorothea.manser-lehner@caritas.at
Anja Rothe
M 0676 88 42 05 717
anja.rothe@caritas.at

Frauencafé *Hard*

Einmal im Monat treffen sich Frauen unterschiedlicher Nationen an einem Samstag Vormittag zum Frühstück. Jede Frau bringt eine Kleinigkeit für das Buffet mit. Es werden verschiedene Themen besprochen und zum Teil Referent:innen dazu eingeladen.

- Kinder** können teilnehmen
- Kurskosten** kostenfrei
- Veranstalterin** Marktgemeinde Hard
Verein Sozialsprengel
- Kontaktpersonen** Mag.^a Jaqueline Mariacher
T 05574 697 236
integration@hard.at
Gabriele Meusburger
T 05574 745 44
gabriele.meusburger@sprengel.at



Frauen*café im Frauenmuseum *Hittisau*

Freundschaften beginnen immer mit einer Begegnung. Unsere Frauen*cafés sind Orte, die verschiedene Generationen & Kulturen verbinden, Begegnungen & Gespräche ermöglichen, Freundschaften entstehen lassen.

Aktuelle Infos auf www.frauenmuseum.at.

Kinder	können teilnehmen
Kurskosten	kostenfrei
Veranstalterin	Frauenmuseum Hittisau,
Kontaktperson	Marion Maier T 05513 205 37 M 0664 96 61 805 marion.maier@hittisau.at oder kontakt@frauenmuseum.at



Settling in together - supporting women in Vorarlberg *Hörbranz*

Do you have a list of questions related to work, childcare, healthcare and our school system? femail the women's information center Vorarlberg and REGIO Leiblachtal invite you to spend time together where we will collect ideas and see how we can support you. This is for women who live in Eichenberg, Hohenweiler, Hörbranz, Lochau and Möggers. Event is in English. No registration required.

Organizer	femail FrauenInformationszentrum
Where	Hörbranz, Bücherei, Schulgasse 7
When	Thursday, 21.09.2023, 4–6 pm
Contact	Barbara O'Connor, DSA barbara.oconnor@femail.at

Frauencafé *Lauterach*

Monatliche Treffen am Mittwochnachmittag, um sich kennen zu lernen und auszutauschen.

Termine und Themen der jeweiligen Frauencafés finden Sie unter www.lauterach.at.

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurskosten	kostenfrei
Veranstalterin	Marktgemeinde Lauterach
Kontaktperson	Mirjam Apsner, MA T 05574 6802-14 M 0664 52 79 849 mirjam.apsner@lauterach.at

In Bewegung bleiben

Fahrradkurs für Frauen *Bregenz*

Der Fahrradkurs für Frauen richtet sich an Anfängerinnen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Der Kurs besteht aus 5 Einheiten zu je 2 Stunden.

Fahrräder und Fahrradhelme werden zur Verfügung gestellt. Die Plätze sind begrenzt.

Kurskosten	€ 20,- (Preisänderungen für 2024 vorbehalten)
Veranstalterin	Stadt Bregenz
Kontaktperson	Irene Harrasser, BA T 05574 410 1662 integration@bregenz.at

Schwimmkurs für Frauen *Bregenz*

Für Frauen in Bregenz ist 2024 ein Schwimmkurs für Anfängerinnen geplant.

Kurskosten	kostenpflichtig
Veranstalterin	Stadt Bregenz
Kontaktperson	Irene Harrasser, BA T 05574 410 1662 integration@bregenz.at

Fahrradkurs für Frauen *Hard*

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

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Hard
Kontaktperson	Mag ^a Jaqueline Mariacher T 05574 697 236 M 0676 88 69 72 36 integration@hard.at

Fahrradkurs für Frauen *Lauterach*

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

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Lauterach
Kontaktperson	Mirjam Apsner, MA T 05574 6802-14 M 0664 52 79 849 mirjam.apsner@lauterach.at

Mädchen

Fahrradkurs „Eintritt“ *Wolfurt*

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

Kurskosten € 20,00
Veranstalterin Marktgemeinde Wolfurt
Kontaktperson Angelika Köb
T 05574 6840-43
angelika.koeb@wolfurt.at

amazoneZENTRUM *Bregenz*

Im amazoneZENTRUM können Mädchen*, inter*, nicht-binäre, trans* und agender Jugendliche von 10 bis 18 Jahren in der Werkstatt bauen, im Proberaum üben, im Internet surfen, im Café entspannen, vielfältige Workshops besuchen oder einfach nur mal nichts tun.

www.amazone.or.at/deineamazone

Veranstalterin Verein Amazone
Kontaktperson DSAⁱⁿ Brigitte Stadelmann
T 05574 45801
b.stadelmann@amazone.or.at

amazoneBERATUNG *Bregenz*

In der amazoneBERATUNG werden Beratungen für Mädchen*, junge Frauen*, inter*, nicht-binäre, trans* und agender Jugendliche von 10 bis 25 Jahren kostenfrei angeboten – persönlich, telefonisch und online. Bei Bedarf mit Dolmetscherin*.

www.amazone.or.at/beratung

Veranstalterin Verein Amazone
Kontaktperson DSAⁱⁿ Michaela Moosmann
T 05574 45801
beratung@amazone.or.at



Mädchen*hock der offenen Jugendarbeit *Hard*

Derzeit findet der Mädchen*hock im zweiwöchigen Rhythmus statt. Termine findet ihr auf Instagram unter www.oja.hard, auf unserer Homepage www.hard.at oder ihr schreibt uns eine Nachricht und wir schicken euch alle Infos zu. Das Team der OJA Hard freut sich schon auf euch!

Veranstalterin Offene Jugendarbeit Hard

Kontaktperson Stefanie Rainer
M 0650 86 28 687
Fabienne Moosbrugger
M 0676 37 47 806
jugend@sprengel.at

Jugendtreff „WAWA“ *Wolfurt*

Für alle Mädchen und junge Frauen von 12 bis 18 Jahren ist der Jugendtreff Wolfurt „WAWA“ an vereinbarten Nachmittagen speziell für Mädchen geöffnet (nicht in den Schulferien). Neben dem klassischen Mädchencafé gibt es immer kreative Workshops und vieles mehr.

Veranstalterin Marktgemeinde Wolfurt

Kontaktperson Judith Bildstein
M 0699 16 84 00 28
judith.bildstein@wolfurt.at

Bezirk Dornbirn

Sprach- und Deutschkurse

Deutsch- 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	Elisabeth Planinger, MSc T 05572 306-3103 Mag. ^a (FH) Belinda Schneider T 05572 306-4122

Deutsch-Konversation für Frauen *Dornbirn*

Das Anwenden und Üben einer neuen Sprache ist neben einem Deutschkurs eine wichtige Möglichkeit die neu erworbenen Kenntnisse zu verfestigen.

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Kurskosten	€ 50,00
Veranstalterin	Stadt Dornbirn
Kontaktpersonen	Elisabeth Planinger, MSc T 05572 306-3103 Mag. ^a (FH) Belinda Schneider T 05572 306-4122 zusammenleben@dornbirn.at

Deutschkurs für Frauen *Lustenau*

Niederschwellige Deutschkurse für Frauen, die in Lustenau wohnen und gerne Deutsch lernen oder ihre Kenntnisse verbessern möchten.

Achtung: Nicht zertifiziert als Integrationskurs!

Kurskosten	€ 60,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Lustenau
Kontaktperson	Mag. ^a Natalie Weber T 05577 8181-3006 zusammenleben@lustenau.at



Orte der Begegnung

Frauengespräche *Hohenems*

Alle sechs Wochen treffen sich Frauen verschiedener Generationen und Kulturen zum Austausch bei einem gemeinsamen Frühstück. Die Bedürfnisse und Themen der Frauen stehen im Mittelpunkt.

Bei Bedarf werden Referentinnen eingeladen.

Veranstalterin Amt der Stadt Hohenems

Ort Hohenems, Servicestelle
Betreuung und Pflege
(Veranstaltungsraum),
Diepoldsauerstrasse 7

Termine 23.9.23, 4.11.23, 16.12.23,
27.1.24, 2.3.24, 13.4.24, 25.5.24, 29.6.24
samstags 9.00–11.00 Uhr

Kurskosten kostenfrei

Kontaktperson Christa Aichhorn
M 0699 81 43 78 39
christa.elisabeth.aichhorn@
gmail.com

Honigbrot ein Dialog mit Deutsch und Arabisch sprechenden Frauen *Dornbirn*

Die interkulturellen Dialoge ermöglichen uns Frauen, in einen gemeinsamen Austausch zu gehen. In der Haltung des Dialoges begegnen wir uns auf Augenhöhe, mit Respekt und in gegenseitiger Wertschätzung. Wir sprechen über Themen, die uns bewegen.

Kinder Kinderbetreuung vorhanden

Veranstalterin ifs Vorarlberg und Caritas

Kontaktpersonen Gabriele Hörl-Anselmi
M 0664 60 88 41 29
gabriele.hoerl-anselmi@ifs.at
Eva Fitz
M 0676 88 42 04 016
eva-maria.fitz@caritas.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, die geltenden 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

Fahrradkurs für Frauen *Lustenau*

In 5 Kurseinheiten können Frauen das Fahrradfahren lernen, durch vielseitige Übungen Sicherheit erlangen, die geltenden Verkehrsregeln kennenlernen und etwas über die Technik des Fahrrades sowie die eigenen Schutzmaßnahmen (Helm, Bekleidung,...) erfahren.

Kurskosten € 20,00
Veranstalterin Marktgemeinde Lustenau
Kontaktperson Mag.^a Natalie Weber
T 05577 8181-3006
zusammenleben@lustenau.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!

Veranstalterin Marktgemeinde Lustenau
Kontaktperson Mag.^a Natalie Weber
T 05577 8181-3006
zusammenleben@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.

Kurskosten	€ 159,00 (10 x 45 Minuten)
Veranstalterin	Schwimm- & Sportschule AQUARIS
Kontakt	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.

Kurskosten	€ 60,00 pro Kurs (6 Einheiten á 80 min)
Veranstalterin	Marktgemeinde Lustenau
Kontaktperson	Cigdem Gökmen-Erden M 0650 39 44 851 info@cge-coaching.at

Mädchen

Mädchen*treff *Dornbirn*

Für Mädchen* und junge Frauen* zwischen 10 und 25 Jahren. Hier verbringst du deine Freizeit, kommst in Kontakt mit Gleichaltrigen, kannst dich erholen, kreativ werden, in Bewegung kommen und mit den Mitarbeiterinnen* über alle möglichen Themen sprechen.

www.ojad.at/angebot/maedchentreff

Veranstalterin	Offene Jugendarbeit Dornbirn
Kontaktperson	Tabea Hampel M 0676 83 65 08 75 maedchentreff@ojad.at

amazoneBERATUNG *Dornbirn*

Mädchen*, junge Frauen*, inter*, nicht-binäre, trans* und agender Jugendliche von 10 bis 25 Jahren können mit Beraterinnen* des Vereins Amazone in den Räumen des aha, der Fachhochschule, an ihren Lieblingsorten oder bei Messen über Probleme sprechen.

www.amazone.or.at/beratung

Veranstalterin	Verein Amazone
Kontaktperson	DSAIin Michaela Moosmann T 05574 45801 beratung@amazone.or.at

Information und Beratung

Bildungs- und Berufsberatung für Frauen *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
Ort Lustenau, Beratungsbüro, Holzstr. 8
Kontaktperson Cigdem Gökmen-Erden
M 0664 35 60 603
cigdem.goekmen-erden@femail.at

Frauenberatung *Lustenau*

In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Frauen Informationen und Beratung zu folgenden Themen: Familie, Beziehung, Soziale Absicherung, Wiedereinstieg, Pension und Migration.

Veranstalterin femail FrauenInformationszentrum
Öffnungszeiten Do, 08.00 - 13.00 Uhr
(Nachmittag nach Vereinbarung)
Ort Lustenau, Beratungsbüro, Holzstr. 8
Kontaktperson Cigdem Gökmen-Erden
M 0664 35 60 603
cigdem.goekmen-erden@femail.at

Leben und Arbeiten in Vorarlberg für Frauen aus der Ukraine *Lustenau*

An drei Vormittagen erhalten Sie Informationen zu folgenden Themen: Meine Pension, Arbeitsrecht, Arbeit und mentale Gesundheit. Die Treffen sind kostenfrei und finden in Ukrainisch statt.

Weitere Infos auf www.femail.at

Veranstalterin femail FrauenInformationszentrum
Termine 21.10.23, 4.11.2023 und 18.11.2023,
samstags, 9.00–12.00 Uhr
Ort Lustenau, Veranstaltungsraum,
Pfarrweg 7
Kontaktperson Cigdem Gökmen-Erden
M 0664 35 60 603
cigdem.goekmen-erden@femail.at

Pensionssprechstunde für Frauen *Lustenau*

Absicherung im Alter ist wichtig! Oft ergeben sich viele Fragen zur Pension. Wir nehmen uns gerne Zeit für Ihre Fragen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Voranmeldung ist erforderlich.

Veranstalterin femail FrauenInformationszentrum
Termine jeden 1. Freitag im Monat
13.00–15.00 Uhr
Ort Lustenau, Beratungsbüro, Holzstr. 8
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 zugewanderte Frauen. In diesem Kurs haben Frauen die Möglichkeit, die deutsche Sprache ohne Druck zu lernen, zu verbessern und andere Frauen kennen zu lernen. Der Kurs ist nicht als Integrationskurs zertifiziert und richtet sich an Frauen mit keinen oder geringen Deutschkenntnissen.

Kurskosten € 20,00
Veranstalterin Amt der Stadt Feldkirch
Kontaktperson Stefanie Bauer
T 05522 304 1287
stefanie.bauer@feldkirch.at

Deutschtreff für Frauen *Feldkirch*

Miteinander Deutsch sprechen, Deutsch lesen, Deutsch schreiben, Deutsch üben, Deutsch hören, Spaß haben beim gemeinsamen lernen.

Kurskosten kostenfrei
Veranstalterin Sozialpaten Pfarrcaritas
Ort Feldkirch, Sozialpaten/
Pfarrcaritas, Jahnplatz 4
Kontaktperson Celina Pfanner
0676 88 42 04 011
celina.pfanner@caritas.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.

- Kinder** können teilnehmen
- Veranstalterin** Caritas Beratungsstelle Existenz & Wohnen und Caritas Flüchtlingshilfe
- Ort** Feldkirch, Naflahus, Reichsstraße 3
- Kontaktpersonen** Mag.phil. Dorothea Manser-Lehner
M 0676 88 42 05 712
dorothea.manser-lehner@caritas.at
Hala Alnakoula
T 0676 88 42 05 711
hala.alnakoula@caritas.at

Frauenfrühstück *Götzis*

Hier sind Frauen, egal welchen Alters und aller Herkunftsländer zum gemütlichen, gemeinsamen Frühstück eingeladen. Immer am 1. Dienstag im Monat (Änderungen vorbehalten). Im August Sommerpause.

- Kurskosten** € 8,00
- Veranstalterin** Marktgemeinde Götzis
Zämma leaba z'Götzis
- Kontaktperson** Barbara Moosbrugger
M 0680 31 26 579

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
- Kurskosten** kostenfrei
- Veranstalterin** Kinder- und Familientreff
Bifang, Rankweil
- Kontaktperson** Mag. (FH) Silvia Seidel
T 05522 45400-10
silvia.seidel@rankweil.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, die geltenden Verkehrsregeln und Schutzmaßnahmen werden ebenfalls vermittelt.

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Region amKumma in Kooperation mit dem Amt der Stadt Hohenems
Kontaktperson	Silvia Wagner M 0664 11 32 065 silvia@wagner.black

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

Fahrradkurs für Frauen *Rankweil*

Der fünfteilige Fahrradkurs für Frauen richtet sich an Anfängerinnen sowie Frauen, die sich noch nicht ganz sicher auf dem Fahrrad fühlen. Der Kurs wird in Kooperation mit Sicherem Vorarlberg durchgeführt.

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	MITANAND - Gemeinwesenstelle Rankweil
Kontaktperson	Katharina Parziani, MA T 0664 83 91 420 mitanand@rankweil.at

Schwimmkurs für Frauen *Rankweil*

In sechs Kurseinheiten lernen Frauen grundlegende Schwimmfertigkeiten. Der Kurs wird von einer Schwimmlehrerin geleitet.

Kurskosten	€ 80,00
Veranstalterin	MITANAND Gemeinwesenstelle Rankweil
Kontaktperson	Katharina Parziani, MA T 0664 83 91 420 mitanand@rankweil.at

Information, Bildung & Beruf

Bildungs- und Berufsberatung für Frauen *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
Ort Feldkirch, Marktgasse 6
Kontaktperson Cigdem Gökmen-Erden
T 05522 31 002
cigdem.goekmen-erden@femail.at

Frauenberatung *Feldkirch*

In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Frauen Informationen und Beratung zu folgenden Themen: Familie, Beziehung, Soziale Absicherung, Wiedereinstieg, Pension und Migration.
Weitere Infos unter www.femail.at.

Veranstalterin femail FrauenInformationszentrum
Ort Feldkirch, Marktgasse 6
Öffnungszeiten Mo-Do, 9.00-12.00 Uhr
Di, 14.00-16.00 Uhr
Kontakt femail FrauenInformationszentrum
T 05522 31002
info@femail.at

Pensionsprechstunde *Feldkirch*

Absicherung im Alter ist wichtig! Oft ergeben sich viele Fragen zur Pension. Wir nehmen uns gerne Zeit für Ihre Fragen. Die Teilnahme ist kostenfrei.
Eine Voranmeldung ist erforderlich.

Veranstalterin femail FrauenInformationszentrum
Ort Feldkirch, Marktgasse 6
Termin Jeden 2. Donnerstag im Monat
17.00-19.00 Uhr
Kontaktperson Mag.^a Ingrid Andres
T 05522 31002
ingrid.andres@femail.at



Gesund bleiben

Frauengesundheitsberatung *Feldkirch*

In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Frauen Informationen und Beratung zu folgenden Themen: Psychosoziale und körperliche Gesundheit, Ernährung, gesunder Lebensstil, Endometriose und Wechseljahre. Weitere Infos unter www.femail.at.

Veranstalterin femail FrauenInformationszentrum
Ort Feldkirch, Marktgasse 6
Kontaktperson Mag.^a Christa Bauer
T 05522 31002
christa.bauer@femail.at

Selbstverteidigungskurs für Frauen *Feldkirch*

In diesem 3-stündigen Kurs lernen Sie effektive Techniken zur Selbstverteidigung. Inhalte: Frühzeitige Konfliktbewältigung, Antimobbing-Training, Erkennen von Gefahrensituationen u.v.m. Dabei stehen realistische Verteidigungs- und Befreiungstechniken im Fokus, um Ihnen in möglichen Notsituationen die notwendige Handlungsfähigkeit zu vermitteln. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Laufende Kurse unter www.femail.at

Veranstalterin femail FrauenInformationszentrum
Ort Feldkirch, Turnhalle,
Johannitergasse 1
Kontaktperson Mag.^a Ingrid Andres
T 05522 31002
ingrid.andres@femail.at

Ernährungsworkshop für Frauen *Rankweil*

Die dreiteilige Workshopreihe ist speziell für zugewanderte Frauen, welche Interesse haben, ihr Wissen zum Thema Ernährung zu erweitern. Die Workshopreihe wird in Kooperation mit dem AKS durchgeführt.

Kinder Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurskosten € 20,00
Veranstalterin MITANAND
Gemeinwesenstelle Rankweil
Kontaktperson Katharina Parziani, MA
T 0664 83 91 420
mitanand@rankweil.at



Vorträge/Workshops zum Buchen für Frauengruppen

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 € 250,- an.

Veranstalterin femail FrauenInformationszentrum
Kontaktperson Mag.^a Christa Bauer
T 05522 31002
christa.bauer@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 T 05572 31717
info@bifo.at

Sexuelle Gesundheit und Körperwissen *Vorarlberg*

Einfache Aufklärung mit Bildern und / oder Modellen: Monatszyklus, Verhütung, Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Was und wo ist die „Sexuelle Gesundheit Vorarlberg“ (früher AIDS-Hilfe)? Spezielle Themen können nach Absprache behandelt werden.

Kinder können teilnehmen
Kurskosten nach Absprache
Veranstalterin Sexuelle Gesundheit Vorarlberg
Kontaktpersonen Manuela Köhler
M 0660 21 25 209
manuela.koehler@aidshilfe-vorarlberg.at
Alexander Groß
M 0664 10 12 193
praevention@aidshilfe-vorarlberg.at



Anonyme Beratung & Entlastung am Telefon

Türkçe Danışma Hattı

Telefonberatung für Frauen auf Türkisch

Vorarlberg

Sorularınız mı var? Güvenilir bilgilere mi ihtiyacınız var? Sie haben Fragen? Yükünüzün hafiflemesini mi istiyorsunuz? Anonim mi kalmak istiyorsunuz?

Sie haben Fragen? Sie benötigen rasch und zuverlässig Informationen? Sie suchen Entlastung im Gespräch? Sie möchten anonym bleiben?

Veranstalterin femail FrauenInformationszentrum
Çalışma saatleri Sal ve Per saat 14.00–16.00 arası
Telefonzeiten Di und Do, 14.00–16.00 Uhr
M 0664 35 60 603

AMIKE-Telefon *Wien/Österreich*

Hier hilft das AMIKE-Telefon: Sorgen mit der Familie, wenn es in der Arbeit oder mit dem Lernen nicht gut funktioniert, wenn die Zukunft Angst macht und die Vergangenheit nicht vergangen sein will u.v.m. Nicht immer kennt man einen Menschen, mit dem man darüber reden kann oder will. In solch einer Situation fühlt man sich oft allein gelassen. Unsere krisenerfahrenen Psychotherapeut:innen sind für sie da und hören Ihnen zu. Die Beratung ist kostenlos und anonym.

Veranstalterin Diakonie Österreich
Telefonzeiten Mo-Fr, 10.00–13.00 Uhr
und 14.00–17.30 Uhr

Sprachen

Deutsch/Englisch	T 01 343 01 01 1
Dari/Farsi	T 01 343 01 01 2
Arabisch/Kurdisch	T 01 343 01 01 3
Russisch	T 01 343 01 01 4
BKS	T 01 343 01 01 5
Türkisch	T 01 343 01 01 6
Ukrainisch	T 01 343 01 01 7



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

Außenstelle Lustenau

Holzstraße 8, 6890 Lustenau

Öffnungszeiten:

Do, 8.00–13.00 Uhr

(am Nachmittag nach telefonischer Vereinbarung)

M +43 664 35 60 603

Außenstelle Bludenz

clo “aha - Jugendinformationszentrum Vorarlberg”

Mühlgasse 1, 6700 Bludenz

Öffnungszeiten:

Di, 13.30–15.30 Uhr | Do, 9.30–12.00 Uhr

M +43 660 38 27 736

Telefonberatung für Frauen auf Türkisch:

Di, Do, 14.00–16.00 Uhr

M +43 664 35 60 603

www.femail.at/tr

Außerhalb der Öffnungszeiten: Beratungstermine nach Vereinbarung. Bleiben Sie laufend informiert. Newsletteranmeldung: www.femail.at/newsletter